

# URI SNAP-ED NUTRITION NEWSLETTER



## OBTENGA MÁS COMIDA CON SU DINERO EN EL SUPERMERCADO

Comprar comida hoy en día puede ser una tarea estresante. Los precios de los alimentos están aumentando y es posible que algunos de sus productos favoritos no estén en los estantes. ¿Qué puede hacer?

¡Siga los pasos a continuación en el "Camino hacia el ahorro" para obtener **más comida con su dinero**. Esto le hace más fácil tener comidas saludables en casa!

SNAP-Ed está en la comunidad haciendo programas cara a cara y también virtualmente según lo solicitado. Llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síganos en las redes sociales para obtener más recetas e información para toda la familia.



RISNPEd



URI\_Nutrition\_Ed



Community Nutrition Education RI



URI Nutrition

## TOME EL CAMINO HACIA EL AHORRO

### COMIENZO Planificar con Anticipación

- Haga un inventario del refrigerador y la despensa.
- Consulte los folletos de las tiendas para conocer las ofertas y planifique las comidas en torno a estos alimentos.
- Escriba una lista de la compra y sígala.



### Elija Productos Atentamente



- Elija las marcas de la tienda cuando sean más baratas.
- Tenga a mano proteínas de bajo costo como huevos, frijoles y atún enlatado para usar cuando las carnes frescas sean costosas o se agoten.

### Comprar en Grandes Cantidades



- Los paquetes más grandes a menudo cuestan menos por onza o libra. Compre paquetes más grandes de artículos que usa con frecuencia o que se pueden almacenar.

### Verduras de Temporada



- Al comprar productos frescos, fruta y verduras de temporada suelen ser más baratas.



### FINAL

- ¡Las verduras congeladas son una opción saludable y durarán más que las frescas!

¿Tiene preguntas o desea obtener más información sobre una alimentación saludable con un presupuesto ajustado? Puede enviarnos un correo electrónico a [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu), o llame a nuestra línea directa al **1-877-366-3874**.

# ENSALADA DE ATÚN CON PASTA

## INGREDIENTES

- 2 tazas pasta integral sin cocer
- 1 taza zanahorias ralladas
- 1 taza apio picado
- 2 latas (5 onzas) atún en agua, escurrido
- 1/4 taza aderezo italiano para ensaladas



## INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. En un tazón grande combine la pasta cocida, las zanahorias, el apio y el atún. Enfriar por 1 hora.
3. Vierta el aderezo para ensaladas sobre la mezcla de pasta. Mezcle y sirva.

¿Artículos agotados?  
¡Pruebe estos simples intercambios!

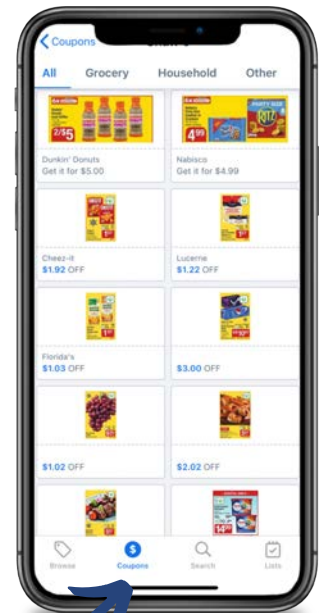
Receta	Otras opciones
Pasta Integral	Pasta Blanca Arroz Blanco o Integral
Zanahorias Apio	Tomates Pimientos Pepinos Aceitunas
Atún enlatado	Pollo Enlatado Salmón Enlatado
Aderezo italiano para ensaladas	Aceite, Vinagre, Sal y Pimienta



## ENFOQUE EN LA TECNOLOGÍA Ahorros Fáciles con la Aplicación flipp



Pruebe la aplicación *flipp* en su teléfono/tableta para encontrar ahorros adicionales en los artículos de su lista de compras.



### Cómo empezar:

- Descargue la aplicación "flipp" en la tienda de aplicaciones de su teléfono/tableta.
- Ingrese su código postal para ver folletos semanales de las tiendas en su área.
- Use la barra de búsqueda para escribir el nombre de una tienda específica o para buscar artículos específicos; Ejemplo: "yogur".
- Seleccione artículos y agréguelos a su lista en la aplicación.
- Si el yogur está en su lista, puede hacer clic en la palabra "yogur" y acceder a una pantalla para comparar ofertas semanales de yogur de diferentes marcas y de diferentes tiendas.
- Haga clic en el icono de "cupón" en la parte inferior de la pantalla para encontrar cupones de la tienda que ha seleccionado.

