

¿Qué hay en su caja de comida?

Si está planeando comidas usando cajas o bolsas de emergencia de comida, un poco de creatividad le puede ayudar a hacer comidas ricas y saludables.

- Use **leche en polvo** en: pancakes, pasteles "muffins", chocolate caliente, licuados, sopas, puré de papas, en salsas y cremas, o mezcle con agua y déjelo reposar para tomar como una bebida.
- Cocine **frijoles secos** y haga sopas, frijoles refritos, cazuelas, cremas para untar en sándwiches, ensalada con frijoles, cremas y salsas de frijoles o sirva frijoles con arroz.
- Ensaye **arroz blanco o arroz integral** como cereal caliente con azúcar y leche, cazuela de arroz con pollo, sopa añadiéndole el arroz para estirar la comida, ensalada de arroz o sofrito (*stir-fry*) de arroz con verduras. Rinda el rollo de carne con arroz o cualquier otro grano cocinado.
- Añada **verduras en lata** a sopas, cazuelas, sofritos (*stir-fry*), rollo de carne, hamburguesas, ensaladas o huevos revueltos.
- Añada **fruta en lata** a la mezcla de pancake, pasteles "muffins", mezcla para hacer pasteles, ensalada de fruta o para poner encima del helado.
- **Los fideos** van bien en cazuelas, ensaladas, sopas o servidos con una salsa o con verduras en lata. iiAñada una lata de sopa, una de atún y una de verduras para una comida sabrosa!!
- **Las sopas en lata** son muy buenas como salsa - para pasta o para poner juntos en una cazuela al horno o en la sartén. iAsegúrese de añadir verduras!

