



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon



La planificación previa vale la pena

Ahorre tiempo y dinero.

Planee un menú adecuado para su familia

Cree un menú:

- ◆ Revise la alacena para tratar de usar ciertos ingredientes en varias comidas.
- ◆ Incluya a su familia para que le ayuden a decidir qué comidas se prepararán.
- ◆ Prepare guisados o sopas durante el fin de semana para congelarlos y comerlos durante la semana.
- ◆ Planee comer sobrantes en las noches que estemos demasiado ocupadas.



Ir de compras con una lista



Un poco de tiempo dedicado a planear qué alimentos comprar, ayuda a ahorrar tiempo y dinero. Pasará menos tiempo en la tienda, y es menos probable que sean engañados por las campañas de promoción realizadas en las tiendas, lo cual resulta gastar menos dinero.

Mantente Conectado   



Los niños pueden...

- ★ Escoger una comida o receta para incluir en el menú.
- ★ Ayudar a poner y limpiar la mesa.
- ★ Fijar un propósito de año nuevo relacionado con la cocina, tal como ayudar a cocinar una comida cada semana.

¿Necesita ideas de qué preparar?

Consulte FoodHero.org para unas cenas rápidas y fáciles. Cada receta tiene ideas de guarniciones sencillas que pueden completar la comida.

Lista de Héroes de Alimentos

- Cree un menú semanal.
- Ir de compras con una lista.
- Hacer que los niños ayuden en la cocina.
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Sopa de Frijoles Refritos



Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite de canola**
- 1 taza de **cebolla**, finamente picada
- 1 diente grande de **ajo**, finamente picado
- 1 lata (28 onzas) de **tomates machucados**
- 1 lata (30 onzas) de **frijoles refritos** sin grasa
- 2 latas (14.5 onzas cada una) de **caldo de pollo** bajo en sodio

Porciones 1 taza
Rinde 10 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo para cocinar: 30 minutos



Preparación

1. Caliente en una olla grande para hacer sopa. Añada la cebolla y ajo y sofríe hasta que queden blandos.
2. Añada los tomates machucados y caliéntelos hasta que hiervan. Caliente a fuego alto por 5 minutos, y baje a fuego lento.
3. Añada los frijoles y el caldo de pollo. Caliente a fuego lento por 15 minutos.
4. Sirva inmediatamente.
5. Refrigere los sobrantes dentro de las 2 a 3 horas.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Ración 1 taza (264g)
 Porciones por Envase 10

Cantidad Por Ración

Calorías 120 **Calorías de Grasa** 20

% **Valor Diario***

Grasa Total 2.5g **4%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 500mg **21%**

Carbohidratos Total 20g **7%**

Fibra Dietética 6g **24%**

Azúcares 1g

Proteínas 8g

Vitamina A 10% • Vitamina C 15%

Calcio 6% • Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4