

Preparar para ahorrar

Si prepara y empaca los almuerzos la noche anterior, puede ahorrar tiempo y dinero. Las mañanas ya son caóticas y no es necesario complicarlas más preparando los almuerzos para toda la familia.

Cuando prepare la cena, haga un poco más de comida para mandarla como almuerzo al día siguiente. Es más probable que usted y su familia se lleven su almuerzo empacado al trabajo o a la escuela si prepararon la comida la noche anterior. Pruebe preparar todos los almuerzos de la semana el domingo anterior. No tiene que preparar todo al mismo tiempo, pero puede lavar, cortar y guardar las verduras en envases adecuados para alimentos. Recuerde asegurarse de que todos los recipientes que necesitará la semana siguiente estén limpios y listos para usarse.

Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos

Cuando prepare los almuerzos, mantenga fríos los alimentos refrigerados en una bolsa para almuerzo térmica con un sustituto de hielo reutilizable. Si guarda los almuerzos en recipientes desechables y no quiere preocuparse por perder los sustitutos de hielo, puede congelar botellas de agua o cajas de jugos 100 % naturales. Si la cajita de jugo no se descongela por completo para la hora del almuerzo, tendrá un delicioso frappé. Al final del día, tire todos los alimentos perecederos que no haya comido.

Puede comer sopa en la mañana y mandarla en un termo para mantenerla caliente hasta el almuerzo. Primero llene el recipiente con agua caliente para precalentarlo durante unos minutos, luego ponga la comida caliente y cierre bien el termo.

Es recomendable guardar los almuerzos en un refrigerador a 40 °F (4 °C) y si tiene un microondas, caliente lo que le sobre a 165 °F (71 °C). Si no tiene alguna de estas opciones adecuadas para la comida, compre alimentos que no requieran refrigeración, como frutas y verduras frescas y enteras y carne y pescado enlatado.



© istock.com/monkeybusinessimages

¿Sabía que...?

Si exprime un poco de jugo de limón en la fruta y verdura recién cortadas, puede evitar que se oscurezcan antes del almuerzo.

RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Coliflor horneada, ahumada y sazonada (4 porciones)

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Corte **1 coliflor** en trozos pequeños. Acomódelos en una charola o molde para hornear con **2 dientes de ajo sin pelar**.
3. Cubra la coliflor con **1 cucharada sopera de mantequilla** (derretida), **1 cucharadita de paprika ahumada** y **½ cucharadita de pimienta de cayena**. Mezcle con las manos para asegurarse de que la mantequilla y las especias estén bien integradas.
4. Hornee de 45 a 60 minutos, dependiendo de lo crujiente que la quiera. Mientras la coliflor se hornea, exprima de vez en cuando el ajo sobre la coliflor. (¡Tenga cuidado de no quemarse!). Quite la piel de los ajos antes de servirla.
5. Use lo que le sobre (o el extra que preparó a propósito) para hacer tacos de coliflor para el almuerzo del día siguiente. Mande **1 o 2 tortillas integrales**, **¼ de taza de queso** y **½ taza de salsa** en recipientes individuales para evitar que las tortillas se mojen. Incluya un sustituto de hielo para mantener la comida segura.



© istock.com/Daisy-Daisy

Receta adaptada de Brown, L. (2014). *Good and Cheap: Eat Well on \$4/Day* [Bueno y barato: coma bien con \$4 al día]. NY: Workman.



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR