

Febrero
2023**COME MEJOR POR MENOS**

EatGatherGo.org

Alimentos Enlatados: la Magia de las Comidas Rápidas y de Bajo Costo

Los alimentos enlatados hacen la vida más fácil. Estas frutas y verduras son preparadas en el momento justo de maduración y ofrecen vitaminas y minerales por mucho más tiempo que los alimentos frescos. Las carnes enlatadas a menudo son una forma más barata de ingerir proteínas.

Los alimentos enlatados son rápidos de preparar y tienen una larga duración, perfectos para la ocupada vida actual.

Algunos consejos prácticos para equipar tu alacena con latas:

- Equipa tu despensa con frutas, verduras y frijoles enlatados para añadir a las comidas
- Busca alimentos de bajo sodio y azúcar reducida. Compara las etiquetas nutricionales para elegir los más saludables.
- No uses latas que están oxidadas, tienen marcas, están abolladas o infladas, porque pueden tener bacterias dañinas.
- Guarda las latas en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. No las guardes en el garage, el sótano, encima de la estufa o lugares con demasiado calor o frío.

**Febrero es el Mes de los Alimentos Enlatados. Celebra con estas ideas:**

- Tira a la basura latas viejas y vencidas
- Dona latas de comida a la despensa local de comida
- Desafía a tus amigos o familia a cocinar con comida enlatada. Sé creativa y disfruta una comida con familia y amigos

Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>

**Cilantro Lime Tuna Wrap****Ingredientes**

- 3 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 latas (5 onzas cada una) de atún en agua, escurrido
- 2/3 taza de cilantro picado
- 2 cebolletas o 1/2 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 taza de pimiento rojo dulce picado
- 1 jalapeño picado (sin semillas ni venas)
- 5 tortillas de harina medianas
- 1 taza de lechuga picada o 5 hojas pequeñas de lechuga

Preparación

1. Mezcla el jugo de lima con la mayonesa en un cuenco pequeño. Añade el atún, el cilantro, la cebolla y el pimiento, y mezcla todo bien.
 2. Divide la mezcla de atún en 5 porciones y cubre cada tortilla con una porción.
 3. Reparte la lechuga encima y enróllalo como un "wrap".
- Refrigera lo que reste dentro de las dos horas.

<https://food.unl.edu/healthy-bites-february-national-canned-food-month>

<https://www.eatgathergo.org/recipe/cilantro-lime-tuna-wrap/>



@Purdue Extension

Nutrition Education Program