

Noviembre  
2021**COME MEJOR POR MENOS** **Noviembre: Tiempo de Agradecer la por la Familia, la Comida, y el Dinero**

Al decir “Thanksgiving” o “Acción de Gracias” se nos viene a la mente una mesa rodeada de familia y llena de alimentos. Para muchos, la comida es la manera de expresar a la familia cuánto los queremos. Pero, como todos sabemos, el costo de la comida está subiendo. Aquí hay algunas ideas para que tu dinero rinda más y una sabrosa receta para usar los restos de comida. ¡Es nuestra manera de darles gracias a ustedes!

**Compra al por mayor**

Casi siempre es más barato comprar la comida en grandes cantidades. Son buenas opciones las cajas grandes de pasta seca, bandejas de carne o pescado y bolsas de papas o verduras congeladas. Antes de comprar, asegúrate de que tienes bastante lugar en tu congelador.

**Busca cupones**

Hay cupones por todos lados: llegan por correo, en el reverso de los recibos y online. Busca códigos para descuentos y cupones electrónicos de tiendas o firmas de comida. Mira en los negocios si hay carteles de cupones en los estantes. Te sorprenderá ver cuántos cupones hay disponibles y cuánto puedes ahorrar si encuentras alguno de los productos que piensas comprar.

**Participa en el programa de descuento de tu tienda**

Generalmente anotarse es gratis y puedes comenzar a ahorrar en cuanto te inscribes.



For more money-saving tips or to sign up for our free classes, visit <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



Purduenep



Purdue Extension

Nutrition Education Program

**Quesadilla de Pavo y Arándanos Rojos****Ingredientes**

- 1 tortilla de harina de trigo de 8 pulgadas
- 2 cucharadas queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas salsa de arándanos o arándanos secos
- 2 cucharadas pavo cocido, picado o desmenuzado
- 1/3 taza espinaca

**Preparación**

1. Distribuye el queso sobre la mitad de la tortilla. Echa la salsa o los arándanos secos, el pavo y la espinaca. Luego dóblala al medio.
2. Calienta una sartén a fuego medio (300 grados si es eléctrica). Rocía con aerosol de cocinar y luego coloca la tortilla en la sartén.
3. Cúbrela y cocínala por 2 o 3 minutos de cada lado o hasta que esté dorada por fuera y el relleno se haya calentado.
4. Refrigerera lo que quede dentro de las dos horas.

Resource: <https://www.eatgathergo.org/eat/shopping/finding-the-best-buy/>  
<https://www.eatgathergo.org/recipe/turkey-cranberry-quesadilla/>

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).