

October
2021

COME MEJOR POR MENOS

Haz rendir tu dinero y disfruta el Mes Nacional de las Pastas

Los platos con pastas pueden ser sabrosos, saludables y baratos. La receta de este mes es una de las favoritas de nuestro programa “Come de manera inteligente, muévete más” (en inglés ESMM). En nuestras clases gratis, además de darte para probar platos deliciosos como nuestra lasagna fácil, te ofrecemos consejos como estos para que puedas hacer más con tu dinero:



¡Planifica, planifica, planifica!

Antes de comprar, planifica las comidas de la semana. Incluye guisados o platos saltados (stir-fries), que permiten “estirar” los ingredientes caros para hacer más comidas y botanas. Fíjate qué alimentos ya tienes y haz una lista de lo que necesitas. ¡Si te tomas 30 minutos para planear las comidas, te ahorrarás el estrés de tener que pensar a último minuto o salir a cenar y gastar más!



No te salgas de la lista

Prepara una lista de compras de todo lo que necesitas. Guárdala en tu teléfono, la puerta del refrigerador, o tu cartera. Cuando estés en la tienda, haz un esfuerzo por comprar solo lo que tienes en la lista.



Compara diferentes marcas

Las marcas del supermercado pueden ser más baratas que algunas marcas conocidas. Compara los artículos para encontrar los mejores precios.



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



Resources: <https://www.eatgathergo.org/eat/shopping/finding-the-best-buy/>

NC EFNEP - Familias Que Comen en Forma Inteligente y Se Mueven Más, <https://ncefnep.org/easy-lasagna/>



Lasagna fácil

Ingredientes

- 1½ libra de carne de res o pavo molida, sin grasa o con poca grasa
- 8 onzas de pasta de huevo, sin cocinar (prueba la pasta integral)
- 12 onzas de queso cottage descremado
- 2 tazas de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado
- 1 lata (14.5-onzas) tomates en cubitos, sin sal, con su jugo
- 1 taza agua
- ½ cucharadita perejil
- ½ cucharadita orégano
- 1 cucharada condimento italiano
- Aerosol antiadherente para cocinar

Preparación

1. Dora el pavo o carne de res molida. Escurre el jugo y vuelve a ponerla en la sartén.
2. Echale los tomates picados, el agua, perejil, orégano y condimento italiano. Lleva a hervor.
3. Añade la pasta cruda. Cubre y cocina a fuego medio por 15 minutos.
4. Echa el queso cottage. Cubre y cocina por otros 5 minutos.
5. Agrégale las 2 tazas de queso mozzarella.
6. Cubre y saca del fuego. Deja reposar por 5 minutos para que el queso se derrita.