

Comer alimentos saludables con un presupuesto

Comer suficientes frutas y verduras promueve la buena salud y puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Caperucita Roja

Planee

- Haga una lista de las compras y sígala.
- Revise si hay descuentos y cupones en su periódico local o en Internet.
- Coma un bocadillo antes de ir a la tienda. Si tiene hambre, podría terminar comprando alimentos que no necesita.
- Vaya cuando tenga suficiente tiempo. Si no se siente apresurado, seguirá la lista y el presupuesto.

Compre

- Escoja frutas y verduras frescas que están en cosecha.
- Busque productos buenos, de bajo costo disponibles todo el año:
 - o Proteínas: frijoles (negros, garbanzos, canelina), huevos, atún enlatado, pechuga de pollo
 - o Verduras: zanahorias, verduras de hoja, papas
 - o Fruta: manzanas, naranjas, plátanos
- Compre las marcas de la tienda si son más baratas.
- Compre frutas y verduras en su forma más sencilla. Los alimentos precortados, listos para comer y procesados son convenientes, pero a menudo cuestan más.
- Para los caprichosos con la comida, haga puré de verduras y añádale a las recetas que prepara. El brócoli, las espinacas, la coliflor y las zanahorias son fáciles de preparar como puré. ¡La mayoría de los niños y adultos no notará que las ha añadido a sus platos favoritos!

Pruebe esta receta: Macarrones con queso y coliflor

1 lb. de macarrones (de trigo integral), 1 taza de leche (2% o descremada), 1 lb. de queso cheddar rallado, ½ cabeza de coliflor, ¼ taza de queso parmesano, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta al gusto.

- Hierva el agua con sal y cocine la pasta hasta que esté al dente. Mientras tanto, cocine la coliflor hasta que esté blanda y póngala en una licuadora para hacerla puré.
- En una olla mediana, vierta la pasta y el puré de coliflor. Añada la leche y el queso y sazone al gusto.

Espolvoree con perejil picado. Sirva de inmediato. Rinde para 4 o más.

Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Para más información y recetas visite ChooseMyPlate.gov

