Noticias de Nutrición Cent$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

Edición electrónica de agosto de 2020 Volumen 23 • Número 6

Regreso a Clases Saludable Dentro de su Presupuesto

Volver a la escuela este año puede verse y sentirse un poco diferente, pero algunas cosas siguen siendo las mismas, como mantenerse saludable y ceñirse a su presupuesto. El boletín de este mes ofrece algunas ideas para eliminar parte del estrés de la preparación para el comienzo de un nuevo año escolar.

Cumplir con su presupuesto

- El regreso a la escuela puede hacer que el horario de su familia sea agitado. Planifique las comidas para la semana con anticipación para no tener que depender de comidas preparadas más caras o de salir a comer. Consulte nuestro plan de menu de 2 semanas para obtener ideas.
- Cree sus propios artículos de limpieza. Limpiar y desinfectar las superficies es muy importante, especialmente ahora. Haga su propio aerosol desinfectante semanalmente para mantener su hogar seguro. (incluir gráfico con receta)
- Considere inscribir a su hijo en el desayuno y el almuerzo escolar. Si su familia califica para SNAP, su hijo puede recibir almuerzo escolar gratis. Si su familia no califica para SNAP, su hijo aún puede ser elegible para recibir almuerzo a precio reducido en la escuela. Ambas opciones pueden agregar un poco más a su presupuesto de alimentos en el hogar. Sintonice nuestra página de Facebook el 19 de agosto a las 10 AM para una discusión en vivo con el Departamento de Educación de Wyoming sobre el programa de almuerzos escolares en Wyoming.
- ¡Únase a las clases CNP en linea para aprender más sobre la planificación de presupuestos y menús!

Regreso Saludable a la Escuela

- Piense en frutas y verduras como bocadillos después de la escuela. Mantenga frutas enteras y frescas, como manzanas y plátanos, en la mesa o en la encimera. La fruta enlatada en almíbar ligero o jugo 100% natural es una excelente opción de almacenamiento estable. Las frutas y verduras en rodajas o cortadas, como el melón, las zanahorias y el apio, deben guardarse en el refrigerador. Intente cortarlos con anticipación y dividirlos en porciones individuales.

Continuó en la parte de atrás

Regreso a Clases, continuó

- Mezcle algunas salsas fáciles, como hummus o salsa de yogur de manzana, para acompañar sus frutas y verduras. Consulte su libro de cocina de CNP para ver otras recetas de salsa.
- Aumente la fibra con pan o galletas integrales. Combínalo con queso bajo en grasa, mantequilla de maní o hummus.
- Pruebe batidos. Son rápidos de hacer y puede agregar frutas que tenga a mano. Intente agregar un puñado de espinacas o col rizada para obtener algunas verduras adicionales.
- Agregue fruta al yogur natural o de vainilla bajo en grasa para obtener un refrigerio dulce y sencillo.
- Consulte nuestras recetas recomendadas para conocer otras ideas de refrigerios saludables y de bajo costo.

¿Buscas más consejos como estos? ¡ Unase al Programa de Nutrición Cent$ible!

¡Un nuevo recurso para ti!

¿Te interesa la jardinería, pero no estás seguro de cómo empezar? ¿Te preguntas si es demasiado tarde para plantar o cómo cultivar los mejores tomates? CNP y la Extensión de la Universidad de Wyoming se han unido para responder a estas preguntas y a otras más en el nuevo boletín electrónico Jardinería 101 para ayudar a los nuevos jardineros a empezar. Suscríbete mandándonos tu dirección de correo electrónico preferida (cnp-info@uwyo.edu). ¡Nosotros nos encargaremos del resto!

Nido de Aguila

Ingredientes

- 2 mitades de durazno enlatado
- 2 cucharadas de requesón bajo en grasa o yogur bajo en grasa
- 6 pasas

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Coloque una mitad de durazno, con el lado cortado hacia arriba, en el centro del plato para el nido.
3. Coloque 1 cucharada de requesón en el centro del nido.
4. Coloque 3 pasas en cada nido para los huevos.

Rinde 1 porcione

¡Únase al Programa de Nutrición Cent$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis.¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en: https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/.

Cent$ible Nutrition Program

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.