

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

diciembre de 2021

Volumen 25 • Número 3



## Presupuesto para las Festividades: Aprovecha al Máximo un Solo Corte de Carne

Precio por libra, la carne suele ser el producto más caro de la lista de la compra navideña. A medida que avanzamos durante la temporada decembrina, puede resultar costoso organizar las comidas con familiares y amistades. Al hacer la compra de un corte de carne grande, como un jamón cortado en espiral, para rendirlo entre varias comidas es una buena manera de reducir los costos.

### Conoce el Tamaño de tus Porciones

Una ración de carne de 3 onzas es suficiente para los adultos. Esto es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas. Las fuentes de proteínas se miden por cada onza. Esto incluye 1 onza de carne de vacuno magra, cerdo, pollo o carne de caza cocida,  $\frac{1}{4}$  de taza de judías cocidas, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o  $\frac{1}{2}$  onza de nueces o semillas. Los adultos suelen necesitar entre 5 y 7 onzas de proteínas al día. Dependiendo de tu estilo de

vida, tu género y edad, esto significa que tal vez sólo necesites dos raciones de alimentos proteicos al día para cubrir tus necesidades diarias. Esto significa que el jamón que compraste para la cena de las fiestas puede rendir fácilmente en otras comidas durante el resto del día, o en el transcurso de una semana.

### Planifica Varias Comidas

Cuando te preparas para un evento festivo, considera la posibilidad de comprar un corte de carne más grande para utilizarlo en varias comidas. Las salsas, las sopas, los guisos o las enchiladas son algunas formas de hacer que la carne rinda más.

Puedes guardar los huesos de la carne para el caldo de la sopa o considerar la posibilidad de sustituir una porción de la

*Continuado en la parte de atrás*

## Continuado

misma por arroz, zanahorias o coliflor, o añadir proteínas alternativas, como huevos, alubias, legumbres, nueces y semillas, o productos de soya. Asegúrate de refrigerar las sobras y de recalentarlas a 165°F.

**¡Felices Fiestas de parte de todos nosotros en el Programa de Nutrición Cent\$ible!**

## ¡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. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



## Cremosa Sopa de Jamón y Patatas

### Ingredients

- 3 ½ tazas de papas, cortadas en cubitos
- ⅓ taza de apio, cortado en cubitos
- ⅓ taza de cebolla, cortada en cubitos
- ¾ taza de jamón picado
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 2 tazas de leche descremada
- ½ taza de queso cheddar rallado bajo en grasa (opcional)

### Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Mezcla las papas, el apio, la cebolla, el jamón, el caldo y la pimienta en una olla. Lleve a ebullición y cocine a fuego medio hasta que las papas estén tiernas, unos 10-15 minutos.
3. En una cacerola a fuego medio, derrite la mantequilla y luego agregue la harina. Mezcla constantemente hasta que se forme una pasta.
4. Lentamente vierte la leche baja en grasa, mezclando constantemente hasta obtener una salsa suave y espesa.
5. Añade queso a la salsa en la cacerola y mezcla hasta que se derrita.
6. Agrega la salsa de queso a la olla y cocina la sopa hasta que esté completamente caliente. Sírvela inmediatamente.

**Rinde para 6 porciones**



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.