

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

enero de 2022

Volumen 25 • Número 4



La magia de la sopa

A medida que avanzamos en los meses de invierno, un plato de sopa caliente puede traer un momento de alegría y felicidad durante las noches largas y frías. La sopa no necesita tomarse todo el día: muchas sopas son a menudo simples y fáciles de hacer, lo que le permite pasar más tiempo con la familia y menos tiempo en la estufa. Dicho esto, también puede ser una excelente manera de que toda su familia ayude en la cocina. Ya sea una simple sopa a base de caldo o un estofado abundante, a continuación, se muestran algunas formas en que la sopa puede beneficiarlo a usted y a su familia:

1. La sopa puede ayudar a que la carne rinda más.

La sopa es una manera fácil de distribuir sus porciones de proteínas en varias comidas y reducir los costos. ¿Comprar carne en oferta? Prepare un lote de chile, sopa o estofado que se pueda comer de inmediato, o refrigerar o

congelar para una comida más tarde.

2. La sopa es una manera fácil de aumentar la ingesta de vegetales.

Si bien es cierto que algunas sopas a base de crema pueden tener un alto contenido de sodio, grasas saturadas y deben limitarse a comidas ocasionales, la sopa puede ser una excelente manera de agregar verduras a sus comidas. Sustituya o complete su sopa con lentejas o frijoles cocidos. ¡Agregue verduras cortadas en cubitos, en rodajas o en puré, o como su familia las disfrute más!

3. Convierta la preparación de sopas en un evento familiar.

La mayoría de las sopas son muy sencillas de preparar. Como tal, puede involucrar a toda la familia. Cree estaciones y asigne una tarea a

Continuado en la parte de atrás

Continuado

cada miembro de la familia: una persona puede cortar verduras; otro puede supervisar remover la olla. ¡Enséñeles a sus hijos una nueva habilidad y traiga algo de diversión a su rutina de cena!

4. La sopa es excelente cuando tiene poco tiempo.

No todo el mundo tiene horas para preparar una comida. ¡Simplemente agregue los ingredientes y deje que su olla de cocción lenta, olla instantánea, olla a presión o estufa hagan el resto! Agregue una ensalada y un grano, como pan, y tendrá una comida perfecta al estilo familiar lista en tan solo 20 minutos.

Independientemente de si simplemente está tratando mantenerse con calor, buscar una buena comida reconfortante o tratando de ahorrar tiempo, la sopa puede ser una excelente manera de agregar nutrición a su dieta y unir a toda la familia.

¡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/>.



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.



Sopa De Frijoles Cocinadas en el Crockpot

Ingredients

- 4 tazas de frijoles blancos cocidos o, 2 latas de 15 onzas
- 6 tazas de caldo bajo en sodio
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ cebolla grande, picada
- 3 tallos de apio picados
- ½ libra de jamón cocido, picado o 1 hueso de jamón con carne
- 1 cucharadita de pimienta negra

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Agregue todos los ingredientes a la olla de cocción lenta.
3. Cubra con una tapa y cocine a fuego alto durante 2-4 horas. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

Para obtener más información sobre cómo cocinar frijoles secos, consulte nuestra receta en la web: www.uwyocnp.org/crockpot-bean-soup