



Boletín informativo mensual

Volumen 1, número 1

Enero de 2015

# Mejor vida para los Tejanos

Cómo conseguir más por menos



### La creatividad cuenta

Un concepto erróneo muy común entre las personas que viven con un presupuesto ajustado es creer que no es posible comprar productos alimenticios nutritivos. La realidad es que todos pueden hacer buenas elecciones de alimentos y reducir sus gastos adoptando algunas estrategias sencillas.

Una de las cosas más importantes que podemos hacer cuando comenzamos un trabajo importante es planificar. Lo mismo ocurre con las compras del supermercado. Tener un plan antes de ir de compras puede generar ahorros, destinando un tiempo a ver ofertas y utilizar cupones adecuadamente. Un plan también puede evitar que haga compras impulsivas, que a menudo llevan a desperdiciar el dinero.

Comparar los precios por unidad en el supermercado es otra manera de estirar los dólares del presupuesto alimenticio.

También, comprar al por mayor puede ser un modo de ahorrar dinero, pero asegúrese de tener suficiente espacio en el congelador antes de emplear esta modalidad. Elija los artículos al por mayor que no se vencerán antes de usarlos.

Otra forma de ahorrar dinero es comprar frutas y verduras de temporada, preparar varias comidas para la semana en los días libres y congelar algunas para consumirlas después (esto incluso puede reemplazar las comidas congeladas adquiridas en la tienda que son más caras) y, por supuesto, evite comer fuera de casa regularmente.

Estos simples pasos pueden contribuir a llevar una alimentación más saludable y un bolsillo aún más sano, incluso para las familias que viven con un presupuesto ajustado.

Arrojar comida a la basura es lo mismo que tirar dinero. A muchas personas no les gustan las sobras, pero con un poco de creatividad en la cocina, las sobras pueden ser una excelente comida y, al mismo tiempo, un ahorro de dinero.

Haga una lista de las sobras en su refrigerador. Probablemente se dará cuenta que tiene los ingredientes necesarios para hacer una gran comida. Las sobras de pollo, por ejemplo, se pueden usar para un sabroso chile, guiso o un salteado. Las sobras se pueden utilizar también para preparar sándwiches para el almuerzo o bocadillos.

## Cómo estirar cada dólar del presupuesto alimenticio

En este número:

Cómo estirar cada dólar del presupuesto alimenticio 1

La creatividad cuenta 1

Receta del mes 2

Los programas educativos del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, religión, procedencia, edad, discapacidad, información genética o condición de veterano de guerra. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas

Página 2

Para obtener más información sobre la el Programa de Educación Nutricional (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés), comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado local. Una mejor vida para los tejanos se encuentra en más de doscientos condados en todo el país.

Los programas del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas y Una mejor vida para los tejanos están disponibles para todo público sin discriminación.

**Rinde:** 8 porciones

**Costo total:** $6.25

**Costo por porción:** $0.78

## **Ingredientes:**

* 8 trozos de pollo (pechugas o patas)
* 1 taza de agua
* 2 dientes de ajo (pequeños y picados)
* 1 cebolla (pequeña y troceada)
* 1½ cucharadita de sal
* ½ cucharadita de pimienta
* 3 tomates (medianos y troceados)
* 1 cucharadita de perejil (picado)
* ¼ taza de apio (finamente picado)
* 2 papas (medianas, peladas y troceadas)
* 2 zanahorias (pequeñas y troceadas)
* 2 hojas de laurel

## **Instrucciones**

1. Quite la piel del pollo y la grasa extra. En una cazuela grande, mezcle el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, los tomates y el perejil. Tape bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.

2. Agregue el apio, las papas, las zanahorias y las hojas de laurel y continúe cocinando durante 15 minutos o hasta que el pollo y las verduras estén tiernos. Retire las hojas de laurel antes de servir.



### **Receta del mes: Guiso de pollo**