

Desperdicio de alimentos: Planee y ahorre

Planear es Ahorrar

Cada año, la familia americana promedio de 4 personas desperdicia \$1,500 en alimentos sin haberlos comido.

Planear comidas para la semana y hacer la lista de compras puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero.

Siga estos consejos para planear comidas y así reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar



1. **Mantenga** una lista de las comidas y sus ingredientes que ya disfrutan en casa. De esa manera, es fácil elegir, comprar y preparar comidas.
2. **Planee** sus comidas para la semana antes de ir de compras.
3. **Compre** con inteligencia con una lista basada en su plan de comidas y sígala.
4. **Mire** en su refrigerador y despensa primero para evitar comprar alimentos que ya tiene. Haga una lista cada semana de lo que necesita usarse y planee usarlo en las siguientes comidas.
5. **Compre** sólo lo que necesita y usará. Comprar a granel sólo ahorra dinero si usted utiliza la comida antes de que se eche a perder.

Vaya a <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen> para descubrir recetas deliciosas, saludables y económicas que a todo el mundo le encantarán. ¡Prueba esta receta a continuación!

Avena con Manzana

Sirve: 4
¾ taza por porción

Ingredientes:

- 1 ¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de **avena** de cocimiento rápido
- 1 **manzana** grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potencia durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.