

Hoja de Consejos de Cocina #4: Cocinar con Alimentos Básicos de la Despensa

Para los momentos en los que no puede ir a la tienda de comestibles, o se está quedando sin tiempo o dinero, asegúrese de que su cocina esté equipada con estos elementos esenciales de la despensa. Estos ingredientes asequibles pueden convertirse fácil y rápidamente en comidas nutritivas.

Lista de Verificación de Elementos Esenciales de la Despensa

- Granos Integrales:** El arroz integral, la pasta de trigo integral y la quinua son cereales integrales. Tienen un alto contenido de fibra y son una excelente guarnición o base para una receta saludable. Abastézcase de cereales integrales bajos en azúcar como cheerios o avena.
- Carne/Pescado Enlatados:** Pollo, atún, salmón y sardinas enlatados pueden ser una forma fácil de agregar proteínas a una comida.
- Verduras Enlatadas:** Las opciones son infinitas: judías verdes, guisantes, zanahorias, espinacas, vegetales mixtos. Asegúrese de comprar vegetales enlatados sin sal o bajos en sodio. Para reducir el sodio, enjuague las verduras que no tengan sal agregada o que no sean bajas en sodio. ¡el enjuague eliminará aproximadamente el 40% del sodio!
- Fruta Enlatada:** La fruta enlatada es un excelente postre o guarnición. Compre frutas enlatadas envasadas en jugo 100% de fruta o agua.
- Aceite de Cocina:** los aceites de cocina como el aceite de oliva y de canola tienen grasas más saludables y menos grasas saturadas que las grasas animales como la mantequilla.. Estos son esenciales a la hora de cocinar y condimentar comidas.
- Frijoles:** Los frijoles secos o enlatados son una excelente fuente de proteínas y fibra. Los frijoles secos pueden ser más asequibles. Asegúrese de comprar frijoles enlatados sin sal agregada o bajos en sodio. Enjuague los frijoles antes de usarlos para reducir el sodio si los frijoles no tienen sal agregada o son bajos en sodio.
- Leche Estable en Almacenamiento:** La leche en caja o enlatada se puede guardar en su despensa hasta que se abra. Elija leche baja en grasa o leche descremada para promover la salud del corazón. Combine la leche con un cereal integral para un desayuno nutritivo.
- Espicias:** Las especias secas son una excelente manera de dar sabor a los alimentos sin agregar un exceso de sodio y calorías. Pruebe el comino, el romero, el cilantro, el orégano, la cebolla en polvo, el ajo en polvo y muchos más.

Salteado Entre Semana

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande. Combinar y calentar 2 tazas arroz integral cocido, 1 lata de verduras mixtas, 1 lata de atún, pollo o salmón (sustituya los frijoles si lo desea) en la sartén. Sazone con 1 cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharadita de cebolla en polvo.



¡Llene su congelador con productos básicos congelados y nutritivos como frutas, verduras, carne / pescado y cereales / pan!
Evite las comidas preparadas con altas cantidades de sodio.



Ensalada de Guisantes, Frijoles y Pasta

En un tazón grande combine 1 lata de guisantes, 1 lata de frijoles (de cualquier tipo), 1 libra de pasta integral cocida. Rocíe con aceite de oliva. Temporada con 1 cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharada de condimento italiano. Servir frío.

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org