

Cooking with Pantry Staples

For times when you can't get out to the grocery store, or you're running low on time or money – make sure your kitchen is stocked with these pantry essentials. These affordable ingredients can easily and quickly turn into nutritious meals.

Pantry Essentials Checklist

- Whole Grains:** Brown rice, whole wheat pasta and quinoa are examples of whole grains. They are high in fiber and a great side dish or base for a healthy recipe. Also, stock up on whole grain, low sugar cereals such as cheerios or oatmeal.
- Canned Meat/Fish:** Canned chicken, tuna, salmon, sardines can be an easy way to add protein to a meal.
- Canned Vegetables:** Options are endless – green beans, peas, carrots, spinach, mixed vegetables! Make sure to shop for no salt added or low sodium canned vegetables. To reduce sodium, rinse vegetables that are not no salt added or low sodium; rinsing will remove about 40% of the sodium!
- Canned Fruit:** Canned fruit makes a great dessert or side dish. Shop for canned fruits that are packed in 100% fruit juice or water.
- Cooking Oil:** Cooking oils such as olive and canola oil have more healthy fats and less saturated fat than animal fats like butter. These are essential when cooking and seasoning meals.
- Beans:** Dried or canned beans are an excellent source of protein and fiber. Dried beans may be more affordable. Make sure to shop for no added salt or low sodium canned beans. Rinse beans before use to reduce sodium if the beans are not no added salt or low sodium.
- Shelf Stable Milk:** Boxed or canned milk can be kept in your pantry until opened. Choose low fat milk or skim milk to promote heart health. Pair milk with a whole grain cereal for a nutritious breakfast.
- Spices:** Dried spices are a great way to flavor food without adding excess sodium and calories. Try cumin, rosemary, cilantro, oregano, onion powder, garlic powder – and many more.

Weeknight Stir Fry

Heat 1 tbsp oil in a large skillet. Combine and heat 2 cups cooked brown rice, 1 can mixed vegetables, 1 can tuna, chicken, or salmon (substitute beans if desired) in skillet. Season with 1 tsp garlic powder and 1 tsp onion powder.



Peas, Beans and Pasta Salad

In a large bowl combine 1 can peas, 1 can beans (any kind), 1 lb. cooked whole wheat pasta. Drizzle with olive oil. Season with 1 tsp garlic powder and 1 tbsp low sodium Italian seasoning. Serve chilled.

Stock your freezer with nutritious frozen essentials such as fruit, vegetables, meat/fish, and grains/bread! Avoid premade meals with high amounts of sodium.

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

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

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