Frutas y Vegetales....
¡Buenos para Usted!

¿Qué hay de Cenar?

Usted Puede Comer Bien con un Presupuesto Alimentario Ajustado

Todos nosotros todos sabemos que es un desafío proporcionar una comida simple, deliciosa y saludable para una familia con un presupuesto ajustado. Para ayudar, nosotros hemos incluido un menú con muchos vegetales y frutas diferentes para una cena completa con menos de $ 10. La misma proporciona comida suficiente para seis personas. Si su familia está compuesta por sólo dos o tres personas – ¡usted puede tener una segunda comida de sabrosas sobras!

Sensacional Cena de Seis Capas

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:
2 – 3 papas medianas rebanadas
2 tazas de zanahorias rebanadas
1/4 cuchara de té de pimienta negra
1/2 taza de cebolla rebanada
1 libra de carne molida dorada y escurrida
1 1/2 de tazas de chauchas
1 lata de sopa de tomate

Sírvalo con:
leche descremada
pan 100% integral
melón cantalupo

Instrucciones: **1.** Coloque unas gotas de aceite o roce la fuente para horno con rocío de cocción. **2.** Coloque los ingredientes en capas en el orden indicado. Cubra. **3.** Hornee a 350 grados durante 45 minutos o hasta que esté tierno y perfectamente caliente. **4.** Destape y hornee durante 15 minutos más.

Nota: Las chauchas en lata (escurridas) pueden ser sustituidas por chauchas frescas. Refrigere las sobras del guiso antes de las 2 horas. El guiso puede ser recalentado en el microondas a una temperatura interna de 165 grados.

¡Una Sensacional Cena de Seis Capas es Saludable Y Asequible!

3 papas medianas	$ .33
2 tazas de zanahorias rebanadas	.42
1/2 cebolla, rebanada,	.13
1 libra de carne molida	$ 3.33
1 lata de chauchas	.42
1 lata de sopa de tomate	.50
Más pan, fruta y leche:	
8 rebanas de pan 100% integral	.80
1 melón cantalupo mediano	$2.68
6 tazas de leche descremada	$1.38

¡Sirva una comida completa por menos de $10!

¡El costo total para esta comida es de sólo $ 9.99!*

** Los precios tienen la intención de servir como guía. Los mismos pueden variar dependiendo de la ubicación, el comercio y la temporada.*

¿Cómo Puedo Utilizar Mi Tarjeta Visión para Estirar Mi Dinero para Comida?

- ✓ Planifique antes de ir a la tienda de alimentos. Aún cuando solamente aya a comprar unos pocos artículos, prepare una lista de compras.
- ✓ Compre lo que figura en su lista. Usted comprará menos si utiliza una lista.
- ✓ Compre cuando no tenga hambre. De esta manera usted comprará solamente lo que desea y necesita.
- ✓ Revise las ofertas de las tiendas. Escoja los artículos de su lista que están en oferta.
- ✓ Utilice cupones. Estos pueden ser utilizados con la Tarjeta Visión. Los cupones pueden ayudar a que su Tarjeta Visión compre más.
- ✓ Compre marcas genéricas o marcas de las tiendas. Estas usualmente cuestan menos.
- ✓ Revise los precios por unidad. Compare los precios.
- ✓ Compre frutas frescas y vegetales de estación.
- ✓ Revise en su mercado local de frutas y verduras.

Lave los Melones Antes de Cortarlos

Para reducir el riesgo de contraer salmonella u otras enfermedades transmitidas por los alimentos al ingerir melones, incluyendo los melones cantalupos:

Lávese las manos con agua caliente y jabón antes y/o después de manipular melones frescos.

Refriegue los melones cantalupos enteros utilizando un cepillo limpio para verduras y frutas y agua fría corriente antes de comerlos.

Corte y no coma las partes magulladas o dañadas del melón.

Tire a la basura los restos del melón cortado si es dejado a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Lista de Compras para una Sensacional Cena de Seis Capas

- ❑ 3 papas medianas
- ❑ zanahorias
- ❑ cebolla
- ❑ 1 libra de carne molida
- ❑ chauchas
- ❑ 1 lata de sopa de tomate
- ❑ pan 100% integral
- ❑ 1 melón cantalupo mediano
- ❑ leche descremada

Sensacional Cena de Seis Capas, melón cantalupo, pan 100% integral y leche descremada

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 1/6 de la comida completa
Porciones por recipiente 6 porciones

Monto por porción

Calorías 440 — Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	8 %
Grasa Saturada 1g	%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 45mg	15 %
Sodio 730mg	30 %
Total de Carbohidratos 68g	23 %
Fibra Dietaria 11g	44 %
Azúcares 30g	
Proteína 33g	
Vitamina A	260 %
Vitamina C	80 %
Calcio	60 %
Hierro	25 %

*El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios podrían ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:

Calorías		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total de Carbohidratos		300g	375g
Fibra Dietaria		25g	30g

K-STATE Kansas State University Research and Extension

USDA es un proveedor y empleador que proporciona igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Comida del USDA a través de un contrato otorgado por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Cupones de Comida proporciona asistencia en nutrición a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para conocer más, comuníquese con su oficina local de SRS o llame al (800)221-5689.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local