

## BUENOS ALIMENTOS PARA TENER A LA MANO

¡Cuando usted tiene la mayoría de estos alimentos nutritivos en casa, se sorprenderá de lo que puede preparar en poco tiempo!

- **Productos de primera necesidad (alimentos básicos)** – harina, azúcar, azúcar morena, azúcar en polvo, almidón/maicena de maíz, bicarbonato de sodio (baking soda), polvo de hornear/real, levadura, mostaza, mayonesa
- **Granos enteros (integrales)** – avena, cebada, trigo, arroz integral, quinua, harina de maíz, palomitas de maíz,
- **Pan 100% de trigo integral, tortillas, rosquilla (bagels), muffins, etc.**
- **Galletas integrales**
- **Pasteles de arroz**
- **Cereales de granos enteros**
- **Semilla de linaza (Flax seed)**
- **Frutas frescas de temporada** – manzanas, naranjas, uvas, bananas, peras, fresas, frambuesas, arándanos (tipos de moras), kiwi, melón, duraznos, ciruelas, piñas, etc.
- **Enlatados (en conserva) o congelados de frutas** – bayas, duraznos, peras, piñas, mandarinas, naranjas, etc.
- **Pasas, otras frutas secas**
- **Toda mermelada de frutas**
- **Jugos** – uvas moradas y/o blancas, naranjas, manzanas, piñas
- **Verduras frescas de temporada** – papas/batata, camote, calabaza de verana (amarilla), calabaza de invierno, brócoli, coliflor, zanahoria, apio, pimiento, vainitas/ejotes, maíz, tomate, lechuga (tipo romaine), espinaca, hongos/champiñones, aguacate, papas, ajo, cebollas, etc.
- **Vegetales congelados y/o enlatados (en conserva)** – vainitas/ejotes, maíz, chícharos/alverjas, tomate, salsa de tomate, pasta de tomate, etc.
- **Jugos de vegetales**
- **Salsa**
- **Caldos de pollo/res/vegetales u otros caldos**
- **Sopas enlatadas** – bajas en grasas, bajas en sodio, cremas de pollo y hongos/champiñones, de tomate
- **Lácteos** – leche, yogurt, queso cottage/requesón
- **Quesos** – Cheddar, Mozzarella, Suizo, Feta, Parmesano
- **Nueces y semillas** – maníes/cacahuates tostados y secos, semillas de girasol, almendras, nueces nogales (walnuts)
- **Enlatados de atún, salmón, pollo, pavo, sopa de frijol (chili)**
- **Pavo, jamón del deli**
- **Huevos**
- **Mantequilla de maní/cacahuete**
- **Frijoles enlatados y/o secos** – negros, pintos, kidney, blancos, garbanzos, etc.
- **Humus**
- **Hierbas/Especias** – sal, pimiento, albahaca, orégano, perejil, romero, paprika, comino, chile/ají en polvo, cilantro, salsa, soya, cúrcuma, savia, tomillo, jengibre, canela, nuez moscada, vainilla

# CREATE

## DE BUENOS ALIMENTOS PARA TENER A LA MANO

Cuando usted tiene una despensa bien abastecida y un buen refrigerador, usted puede poner estos alimentos juntos de manera rápida y a un precio más conveniente que comprando comida para llevar o pasando por restaurantes de comidas rápidas!

### Sándwich o Wraps

con rellenos de pavo, o jamón con queso, lechuga y tomate, atún con apio, pedacitos de manzana y nueces nogales (walnuts), ensalada de huevo con lechuga, mermelada y mantequilla de maní/cacahuete, queso a la plancha

### Burrito o Quesadilla

con relleno de frijoles, queso, vegetales, huevo, arroz, papas, pollo, res, salsa

### Bar de papas/patatas

hecho con papas al horno, sopa de frijoles (chili), queso, brócoli, queso cottage

### Sopas caseras

como son de pollo y arroz, tortilla, papas, pollo con fideos, carne con vegetales, menestrón

### Tortilla de huevo Omelet o Fritata

rellena con huevos, papas, queso, pimientos, hongos/champiñones, cebolla, ajo, tomate, aguacate, frijoles enlatados, salsa

### Ensaladas Verde/ de Pasta/ o de Papas

hecha con vegetales frescos y/o asados, frijoles, frutas, pasas, semillas de girasol

### Stir-fry (Salteado)

hecho con pollo, cerdo, o tofu, bastantes verduras frescas, arroz integral

### Batidos

hechos con yogurt, leche, fruta, semillas de linaza (flax seed), espinaca, col rizada (Kale)

### Galletas

cubiertas con queso, mantequilla de maní/cacahuete, atún o ensalada de pollo, humus

### Yogurt

mezclado con cereal, fruta, queso cottage/requesón

### Avena

con nueces walnuts, pasas, leche, semillas de linaza (flax seed)

### Mezcla Trail

cereal, semillas de girasol, maníes/cacahuates, pasas, frutas secas

### Rebanadas/rodajas de manzana con mantequilla de maní

### Pancakes o waffles integrales

(con harina de granos enteros)

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**—Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a [extension.usu.edu](http://extension.usu.edu)

Este material fue financiado por el programa USDA's SNAP  
Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de derechos.

EXTENSION  
UtahStateUniversity

FOOD  
\$ENSE