



COMO ALIMENTAR A SU FAMILIA CON LO QUE HAY EN LA CAJA

Su caja puede tener carne enlatada, arroz, fideos, sopas y verduras enlatadas y puede hacer su propio guisado o estofado siguiendo la receta a continuación:

HAGA SU PROPIO GUISADO O ESTOFADO

Almidón (seleccione 1)

- 2 tazas de pasta cocida
- 2 tazas de arroz blanco o integral cocido
- 2 tazas de papas cocidas

Proteína (seleccione 1)

- 2 tazas de carne molida cocida, pollo, jamón, pavo o puerco (cerdo)
- 2 latas de 6-8 onzas pescado o pollo
- 2 tazas de frijoles cocidos o enlatados

Vegetales (seleccione por lo menos 1)

- 1 paquete de 10-onzas de vegetales congelados, descongelados y escurridos
- 1 lata de 16-onzas de vegetales enlatados, escurridos
- 2 tazas de vegetales frescos en rodajas o rallados

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Elija alimentos de cada categoría o use sus favoritos. Combine en una cacerola engrasada.
3. Cubra y hornee por 50-60 minutos, o hasta que el guisado o estofado esté a 165 grados F.
4. Retire del horno y agregue la cubierta. Regrese el guisado o estofado al horno, sin tapar, por 10 minutos.

Salsa (seleccione 1)

- 1 lata de “crema de” sopa mezclada con leche o agua para hacer 2 tazas
- 1 lata de 16-onzas de jugo de tomate

Sabor

- 1/2 taza de apio picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de condimento favorito
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes (seleccione 1) Opcional

- 1/4 taza de queso rallado
- 1/4 taza de cereal seco triturado

¿LE FALTAN INGREDIENTES PARA UNA RECETA? SUBSTITUYA Y SEA CREATIVO.

- Fruta o verdura enlatada en lugar de fruta o vegetal fresco o congelado
- Pollo enlatado en lugar de pollo fresco o congelado
- Atún enlatado o salmón en lugar de pescado fresco o congelado
- Ajo en polvo en lugar de ajo fresco
- Cualquier frijol enlatado o seco (no ejotes verdes) se puede usar en una receta. Use lo que tenga a mano.

¿CÓMO MANTENGO MIS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS A SALVO?

Enjuague las frutas y verduras frescas con agua. NO use jabón para lavarlas.

¿CUÁLES SON ALGUNOS BUENOS BOCADILLOS PARA MIS HIJOS?

- Palomitas de Maíz
- Fruta seca
- Cereal seco
- Queso
- Yogur
- Mantequilla de Maní y galletas

COMO COCINAR FRIJOLES SECOS

- Saque los frijoles arrugados o rotos y otros desechos
- Enjuague bien con agua fría.
- En un tazón, cubra los frijoles con 2 a 3 pulgadas de agua fría. Remoje los frijoles durante 8 horas o toda la noche en el refrigerador. Escurra el agua después de remojar.
- Cocine en una olla grande, cubra los frijoles con 2 pulgadas de agua. Deje hervir, espumeando en la superficie. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente y agregando más agua si es necesario, hasta que los frijoles estén tiernos cuando se trituren con un tenedor. El tiempo de cocción varía según el tipo de frijol. La mayoría de los tipos de frijoles se cocinan entre 1 y 2 horas.

COMO COCINAR ARROZ

- **Arroz blanco**
 - 1 taza de arroz blanco
 - 1 ½ tazas de agua
- **Arroz integral**
 - 1 taza de arroz integral
 - 2 ½ tazas de agua
- Coloque el arroz y el agua en una cacerola. Deje hervir.
- Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento sin moverlo por 45-50 minutos hasta que el arroz esté tierno y se absorba toda el agua.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO TENER A MANO PARA HACER COMIDAS PARA MI FAMILIA?

Alimentos Perecederos en la Alacena

- Comidas enlatadas
 - Frutas y verduras
 - Carnes (atún, salmón, pollo)
 - Sopa y caldo (bajo en sodio si está disponible)
 - Frijoles (enlatados o secos)
- Sopas y guisos listos para comer
- Cereales listos para comer
- Galletas, palomitas de Maíz
- Mantequilla de maní, mermelada
- Frutas secas, nueces y mezclas de frutos secos
- Arroz, cebada u otros granos secos
- Bocadillos, proteínas y barritas energéticas
- Mezclas de sopa seca
- Leche (seca, evaporada)
- Jugo
- Fórmula infantil y comida para bebés

Mantener en el refrigerador

- Huevos
- Leche
- Yogur
- Queso

Mantener en el congelador

- Frutas congeladas
- Vegetales congelados
- Carne
- Pan

RECURSOS

- Soporte de comida gratis para niños. Visite hungerimpactpartners.org
- www.hungersolutions.org
- www.fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program
- www.health.state.mn.us/people/csfp
- www.choosemyplate.gov/myplatekitchen
- www.foodhero.org/recipes/healthy-recipes
- <https://extension.umn.edu/news/coping-covid-19>
- <https://reallifegoodfood.umn.edu/>



This institution is an equal opportunity provider and employer. For more information about USDA anti-discrimination policy or to inquire about filing a complaint, go to <http://z.umn.edu/u76>. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact the MN Food HelpLine at 1-888-711-1151. This resource was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP – with funds received from and through the Minnesota Department of Human Services. © 2020 Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. University of Minnesota Extension is an equal opportunity educator and employer. In accordance with the Americans with Disabilities Act, this material is available in alternative formats upon request. Direct requests to 612-626-6602.

Printed on recycled and recyclable paper with at least 10 percent postconsumer waste material. For more information on SNAP-Ed and other Extension Center for Family Development programs, visit <http://z.umn.edu/snapedmn>.