



Consejos para Cocinar Saludable

- Use poca grasa, azúcar y sal. Por ejemplo, cocine pollo crujiente en el horno en vez de frito o pescado cosido en vez de frito. Puede usar grasa, azúcar o sal—sólo limite la cantidad que use.



Déle sabor a las comidas con hierbas, especias y otros sazonadores bajos en grasa en vez de salsas densas con mucha grasa.

Intente usar pan y arroz integral en vez de pan y arroz blanco para agregar más nutrientes y variedad a las comidas de familia.

- Busque los paquetes grandes de verdura congelada. Pueden estar en oferta y puede cocinar sólo lo que necesita y guardar lo que le sobre en el congelador para usar después.



- Algunos productos de comida—lechuga, repollo, cebollas y zanahorias— usualmente cuestan menos en la sección de frutas y verduras de la tienda que en el bar de las ensaladas. Puede ahorrar dinero haciendo sus propias ensaladas.



- Compre fruta fresca de temporada, cuando generalmente cuestan menos.

- Compre leche sin grasa o baja en grasa para reducir la grasa. (Los niños menores de 2 años deben tomar leche entera.)



- Use frijoles y chícharos de vez en cuando en vez de carne, pollo o pescado. Cuestan menos, y proveen muchos de los mismos nutrientes. Son también bajos en grasa y proveen fibra.

- Quítele la piel al pollo antes de cocinarlo para reducir el contenido de grasa.

- Compre carne de aguja o de redondo. Estos cortes tienen menos grasa y cuestan menos.

Ensalada de Verduras Marinadas

- 2 tazas de coliflor
 - ¾ taza de zanahorias en rajas
 - 1 taza de apio en rajas diagonales
 - 1 chile verde campana picado
 - ¼ taza de vinagre de manzana
 - 2 cucharaditas de aceite de oliva
 - 2 cucharaditas de orégano
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de ajo en polvo
 - ¼ cucharadita de chile en polvo
1. Mezcle el vinagre y los siguientes 5 ingredientes en un tazón.
 2. Corte las verduras y póngalas en el tazón con la mezcla del vinagre.
 3. Revuelva todos los ingredientes.
 4. Sirva inmediatamente o deje adobar en el refrigerador. Hace como 6 raciones.