

Conceptos Básicos para la Planeación de Comidas

COOKING MATTERS®

Planifique con antelación para ahorrar tiempo durante la semana.

1. Compruebe lo que ya tiene. Vea qué necesita utilizar (artículos de la despensa o el congelador, alimentos WIC o alimentos a punto de echarse a perder).
2. No se centre en los detalles. Empiece anotando ideas en lugar de recetas concretas.
3. Piense en ingredientes que pueda utilizar en más de una comida (como alimentos comprados a granel, sobrantes o hierbas y sazones).
4. Consulte los folletos de las tiendas. Busque artículos en oferta que pueda utilizar en sus comidas.
5. Haga una lista de compras para asegurarse de que adquiere todos los artículos que necesita.



AQUÍ HAY UN EJEMPLO DE CÓMO PUEDE COMENZAR A PENSAR EN ESTIRAR LOS INGREDIENTES:

CEBOLLAS

ZANAHORIAS

ARROZ

ESPINACAS

MUSLOS DE POLLO

DÍA 1

Vegetales asados y muslos de pollo con arroz

DÍA 2

Ensalada de espinacas con muslos de pollo sobrantes

DÍA 3

Sopa con vegetales precortados y arroz precocinado