



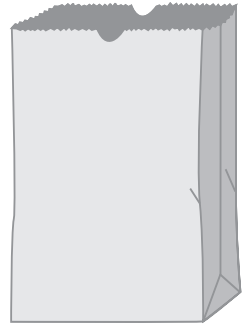
Consejos para ahorrar dinero

La mayoría de los compradores tienen sus maneras preferidas de ahorrar dinero. ¿Cuáles de las súper-habilidades de lista de abajo utiliza usted ya? ¿Cuáles planea intentar?

	Ya lo hago	Planeo hacerlo
1. Haga una lista de las comidas y bocadillos que necesita preparar.		
2. Vea qué alimentos tiene ya a la mano. Revise sus alacenas y el refrigerador.		
3. Junte sus recursos. Esto incluye Cupones de Alimentos, cheques de WIC, y cupones que puedan ayudar a ahorrar dinero.		
4. Use los periódicos de anuncios de las tiendas de alimentos para encontrar las mejores ofertas.		
5. Planifique lo que va a servir para cada comida.		
6. Haga una lista de los alimentos que necesita comprar en la tienda.		
7. Cíñase a su lista al hacer las compras.		
8. Compare precios para comprar mejor.		
9. Coma algún bocadillo liviano antes de hacer las compras. Es más difícil atenerse a lo que está en su lista si va con hambre a la tienda.		

Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y vegetales frescos más convenientes para comprar en febrero son:



Vegetales:

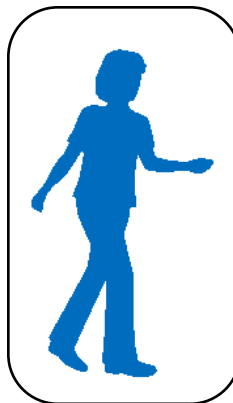
Repollo
Zanahorias
Coliflor
Papas
Espinaca
Nabos
Calabaza de invierno

Frutas:

Manzanas
Bananas
Toronjas
Naranjas
Peras



A movernos



Incluya el caminar en sus actividades diarias. Si conduce, estacione su auto donde pueda caminar por algún tiempo para llegar a su destino. Si toma autobús, descienda una o dos cuadras antes de su parada. En ambos casos agregará pasos a su día, ¡y una mejor salud a su vida!

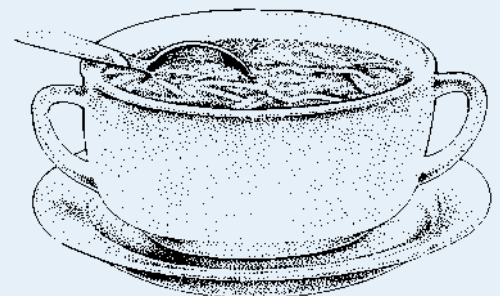


Sopa Minestrone

Porciones: 8

- 2 latas (de 14 y 1/2 onzas) de caldo de pollo, bajo en grasas, bajo en sodio
- 1/4 taza de pasta (caracolitos), cruda
- 1 paquete de 16 onzas de vegetales surtidos congelados
- 1 lata de 16 onzas de tomates cocidos, picados gruesos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de frijoles riñón rojos, cocidos o enlatados
- 1 cucharadita de hojas de albahaca secas, o albahaca molida

- Mezclar todos los ingredientes en una olla grande; hacer hervir sobre fuego medio-alto.
- Reducir el fuego, y cocinar a fuego mínimo durante 20 minutos, o hasta que la pasta esté cocida.



SUGERENCIAS:

- Prepare una cantidad extra de sopa preparando la receta doble, y congele para consumir más adelante.
- Para obtener fibra extra pruebe utilizar pasta de trigo integral en lugar de los caracolitos.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 140; frutas y vegetales: 1 1/2; grasas: 0.5 g; fibra: 6 g