

SOPA DE VERDURAS CON COL RIZADA (KALE) Y LENTEJAS

Esta sopa tiene muchas verduras—¡coma una cucharada llena en cada bocado!

SPENDSMART
EATSMART

Consejos para la preparación

- ¡No es necesario remojar las lentejas! Se cuecen más rápidamente que otras legumbres.
- Use tijeras limpias en vez de un cuchillo para quitarle el tallo a la col rizada y cortar las hojas.
- Sustituya otras verduras de hojas verdes como espinaca en vez de col rizada.
- Use verduras que le sobren, como por ejemplo zanahorias, en sopas.

Idea para una comida de MyPlate (MiPlato)

- Panecillo de trigo integral
- Queso o leche con poca grasa
- Torrejas de naranja
- Sopa de verduras con col rizada (kale) y lentejas



UW
Extension
Cooperative Extension

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

Busque esta receta en el sitio web **Spend Smart. Eat Smart.** (Gaste y coma sabiamente) de Iowa State University Extension: www.extension.iastate.edu/foodsavings.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa, proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria de USDA) (SNAP), UW-Extension, FoodShare Wisconsin y organizaciones asociadas locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta sana. Para saber más, comuníquese con la oficina local de FoodShare o visite <http://access.wisconsin.gov>. Esta presentación ha sido adaptada con el permiso de *Healthy and Homemade*, 2014 Nutrition and Fitness Calendar (Calendario de Nutrición y Buen Estado Físico 2014 *Saludable y Hecho en Casa*) producido por Iowa State University Extension.

Consejos para reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero.

¿Qué cantidad de alimentos (en dólares) bota al año una familia estadounidense media de 4 personas?

- a. \$0 b. \$120 c. \$600 d. \$1,600

* ¡Busque en su refrigerador y congeladora primero! Cocine o coma lo que ya tiene.

* **Planifique su menú antes de ir de compras y compre solamente lo que está en su lista.**

* **Ahorre abasteciéndose de los artículos en liquidación solamente si puede usar esos alimentos antes de que se echen a perder.**

* **Si hace sus compras solamente una o dos veces al mes, use primero las frutas y verduras frescas antes que las congeladas o enlatadas.**

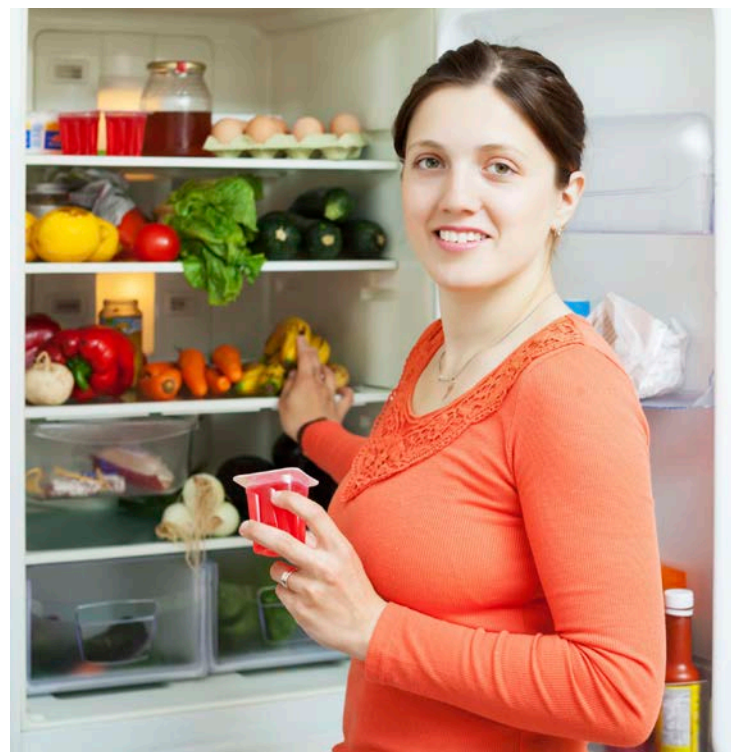


* **Mantenga la temperatura del refrigerador entre 35° y 40°F. Los alimentos se echan a perder más rápidamente si la temperatura del refrigerador está muy alta o muy baja.**



Respuesta.

d. U.S. Environmental Protection Agency calcula que una familia estadounidense media de 4 personas ¡bota cerca de \$1,600 en alimentos al año!



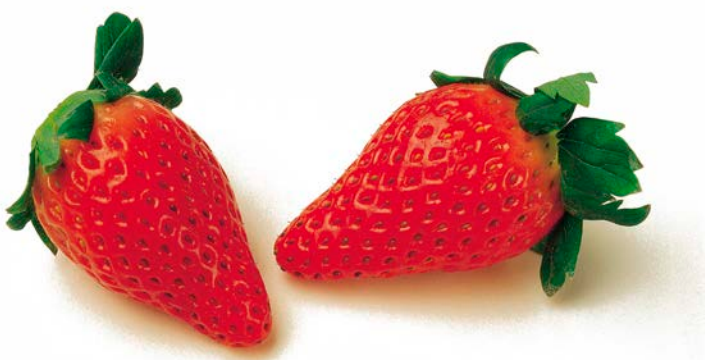
* **Ponga una nota en el refrigerador para recordarles a los miembros de su familia que coman las sobras.**

Permita que sus hijos(as)

sean los que escogen los productos frescos.



Es más probable que los niños coman los alimentos que ellos ayudan a escoger. Pídeles que escojan verduras para la cena y frutas para sus refrigerios.



Puede ser divertido escoger frutas y verduras.

- Pídeles a los niños que le ayuden a encontrar frutas de ciertos colores.
- Pídeles a los niños que busquen verduras que sean redondas.
- Pídeles a los niños que cuenten los artículos que usted pone en una bolsa.