

La Junta de protección al consumidor del estado de Nueva York está de su LADO
ÚNASE a nuestro Esfuerzo para Estirar Su Dinero:



CONSEJOS para preparar comidas caseras

Las siguientes sugerencias han sido recibidas hasta ahora de parte de los consumidores. Agregue sus propias sugerencias enviando un correo electrónico a noticias@consumer.state.ny.us.

- **PREPARE** meriendas saludables en casa, en pequeñas bolsitas, usando alimentos como frutas secas y semillas, queso bajo en grasa y vegetales, y frutas frescas, en lugar de comprar meriendas procesadas y preenvasadas que son menos saludables y más caras.
- **HAGA** «alimentos por tandas» cuando el presupuesto de comida y el tiempo se lo permitan. Cocine una gran cantidad de salsa para espagueti, divídala en porciones de tamaño familiar y congélelas inmediatamente para usarlas en comidas durante el mes.
- **AHORRE** y use restos de almuerzos, merienda o comidas. También, aproveche la ventaja de cocinar de más para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas. Por ejemplo, prepare pasta, sirva la mitad, y congele la otra mitad para usarla después con vegetales salteados o en otros platillos.
- **PREPARE** el café en casa. Una taza normal de café elaborado en casa en los E.E. U.U. cuesta alrededor de \$1.38 y el estadounidense promedio bebe al menos 3 tazas de café diarias. Esto hace que gaste \$28.98 por semana y alrededor de \$1,506.98 al año en café.
- **USE** una olla de barro, cocimiento lento o una olla a presión, siguiendo las instrucciones del fabricante para ablandar carnes duras en guisos empleando temperatura baja.
- **PREPARE** en una olla a presión caldos nutritivos caseros para sopas en lugar de comprar en la tienda sopas preparadas o enlatadas.
- **BEBA** agua del grifo, cuando sea posible. Si tiene que comprar agua, contrate un servicio y use una botella de agua de aluminio reusable.
- **CULTIVE** un jardín de vegetales o de especias en el alféizar de la ventana, porche o en el patio. Participe en un jardín cooperativo si no tiene suficiente espacio.
- **USE** pan del día anterior o panecillos para migajas de pan y cubitos de pan tostado.
- **APAGUE** la estufa o el horno eléctrico unos minutos antes de que termine el tiempo de cocción. La estufa se mantiene caliente luego de ser apagada y la comida se sigue cocinando.
- **USE** fruta muy madura al hacer puré para mermeladas caseras, jaleas o comidas horneadas.
- **GUARDE** los envases de helado en una bolsa plástica sellada para evitar que el postre se queme en el congelador.
- **REVIVA** la lechuga marchita al lavarla, con la parte de arriba hacia abajo, en agua fría durante unos segundos. Sacuda el exceso de agua y colóquela en una bolsa plástica cerrada herméticamente para que el aire se mantenga. Refrigérela durante varias horas.

La Junta de protección al consumidor del estado de Nueva York está de su LADO
ÚNASE a nuestro **Esfuerzo** para **Estirar Su Dinero**:



- AGREGUE un poco de agua a los condimentos como ketchup, aderezos para ensaladas y marinadas cuando se estén por acabar para que duren un poco más.

Nuevo en julio

- AGREGUE FRIJOLES, AVENA o MIGAS DE PAN a la carne picada para que rinda más.
- **¡Agregue su propio consejo!**