

CÓMO HACER QUE LAS RECETAS FUNCIONEN PARA SU FAMILIA

¿Tentado a evitar preparar una receta debido a que le falta un ingrediente?
¡Use otra cosa!

Al planificar una comida para su familia está bien primero tener una idea de lo que quiere preparar en lugar de una receta exacta.

Haga cambios a las recetas basándose en:

- Alimentos que tiene a la mano, incluyendo sobras
- Lo que está en temporada
- El gusto y las preferencias de su familia
- Ingredientes en oferta

Use estas ideas para combinar los alimentos y sabores de una forma que sea agradable para su familia.

SOPA/ESTOFADO

- Varíenlos con diferentes carnes, vegetales o frijoles.
- Sazonen a su gusto con diferentes hierbas o condimentos. Go meatless.
- Háganlo sin carne

SALTEADO

- Use todas las verduras y carnes que tenga a mano.
- Evite la carne usando tofu extra firme o edamame (frijoles de soya) congelados.
- Cambie el arroz integral por otros granos integrales como cebada instantánea o pasta integral.

WRAP

- Usen diferentes frijoles, vegetales, quesos o hierbas.
- Sustituyan los huevos con tofu.
- Háganlo más sustancioso agregándole arroz de sobras o carnes cocidas.

CACEROLA

- Usen diferentes tipos de queso, integrales, o salsas.
- Añadan vegetales cortados en trozos, carne o atún.
- Sazonen con diferentes condimentos