



Presupuesto de Alimentación para las Fiestas

Las comidas para las reuniones especiales y fiestas pueden significar un gran salto en las cuentas del supermercado. Aquí le damos algunas ideas que pueden ayudar a que las comidas sean especiales sin acabar con su cuenta de banco:



Holiday Food Budget

Special occasions and holiday meals may mean a big jump in the food bill at the grocery store. Here are some ideas to help you make holiday meals special without breaking the bank:



Use menos.

Cuando se trata de la comidas para las fiestas, muchas familias tienen como tradición servir más comida de la necesaria. Al planificarlas, tenga en cuenta menos comida total, porciones de carne más pequeñas, menos artículos caros o sirva menos platos.



Use less.

When it comes to holiday meals, many families have a tradition of having much more food than is needed. When planning meals, consider less total food, smaller meat portions, less of other expensive items or serve a smaller number of foods.



Sirva comidas saludables.

Las comidas saludables ofrecen más valor nutricional por menos dinero. Si hace un pastel de calabaza, el costo puede ser similar al de las nueces, pero es más nutritivo. Prepare siempre una ensalada verde o de frutas en lugar de una ensalada con gelatina, malvaviscos y crema batida.




Serve healthy foods.


Healthier foods give more nutritional value for the food dollar. If you choose pumpkin or squash pie, the cost may be similar to pecan, but is more nutritious. Choose a healthy green salad or a mixed fruit salad, rather than a salad made mostly of gelatin, marshmallows and whipped cream.

 **Sirva agua y otras bebidas.**


La gente beberá menos de otras bebidas si hay agua para apagar la sed.

 **Haga valer su dinero usando las sobras.**

Guarde las sobras con cuidado (refrigere o congele rápidamente) así pueden ser usadas para comidas en los próximos días. Congele el hueso del jamón o del pavo y úselos posteriormente para preparar una sopa.


 **El costo de los productos de papel pueden aumentar el gasto.**

No compre platos sofisticados de papel, servilletas, vasos y elementos de decoración. Haga que los miembros de la familia ayuden a lavar los platos evitando usar los descartables. Use mantel y servilletas de tela.

 **Haga que los invitados traigan algún plato para la reunión.**

A los invitados, ya sean parientes o amigos, les gusta poder contribuir con un plato para el banquete común.

Recuerde, pasar tiempo junto a familiares y amigos es más importante que gastar una fortuna en la comida de celebración.

 **Serve water as well as other beverages.**


People will drink less of the other beverages served if they drink water to quench their thirst.

 **Get your money's worth out of the leftovers.**

Handle leftovers safely (refrigerate or freeze promptly) so they will be useful for meals in the days ahead. Freeze the ham bone or turkey carcass and use later to cook for broth or soup.

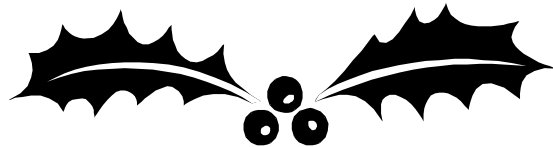
 **The cost of paper products can add to your "grocery" bill.**

Don't buy fancy paper plates, napkins, cups, and decoration items. Get family members to help wash dishes rather than using disposables. Use cloth table coverings and napkins.

 **Make more meals into potlucks.**

Your guests, whether family or friends, are usually glad to contribute a favorite dish to a holiday get-together.

Remember, being together with family and friends is more important than spending a fortune on holiday food.



Vegetales para las Fiestas

No se olvide de los vegetales. Agregan color, son crujientes y aportan pocas calorías.

Ensalada Roja y Verde

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 tazas de tomates cereza o muy pequeños
- 2 tazas de espinaca fresca
- pimienta negra a gusto
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de perejil picado

Calentar el aceite a fuego medio. Dorar el ajo, agregar los tomates y la espinaca y cocer brevemente. Agregar el resto de los ingredientes. Revolver y servir caliente.

Rinde 4 porciones.

Información Nutricional: 63 calorías, 4 gm grasa, 0 mg colesterol, 36 mg sodio, 6 gm carbohidratos, 3 gm fibra.



Vegetables for the Holidays

Don't forget the vegetables. They add color, crunch and few calories.

Red and Green Salad

- 1 Tbsp vegetable oil
- 2 tsp minced garlic
- 3 cups cherry or grape tomatoes
- 2 cups fresh spinach
- Black pepper to taste
- 1 Tbsp vinegar
- 1 Tbsp chopped parsley

Heat oil over medium high-heat. Sauté the garlic until golden, add the tomatoes and spinach and cook briefly. Add the rest of the ingredients. Stir and serve hot.

Serves 4.

Nutrition information: 63 calories, 4 gm fat, 0 mg cholesterol, 36 mg sodium, 6 gm carbohydrate, 3 gm fiber.

Calabaza al horno

1 libra de calabaza fresca o congelada
2 cucharaditas de jarabe (syrup)
½ cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de canela molida

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente mediano. Verter el contenido en un molde para horno, cubrirlo, y hornear a 350°F hasta que esté caliente, unos 45 minutos. Servir caliente.

Rinde 4 porciones.



Información Nutricional: 60 calorías, 0 gm grasa, 0 mg colesterol, 5 mg sodio, 14 gm carbohidratos, 2 gm fibra.

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla



Baked Squash

1 pound cooked fresh or frozen winter squash
2 tsp syrup
½ tsp nutmeg
1 tsp ground cinnamon

Mix ingredients in a medium-sized bowl and place in a covered casserole dish. Cover and bake at 350°F until hot, about 45 minutes. Serve hot.

Serves 4.

Nutritional information: 60 calories, 0 gm fat, 0 mg cholesterol, 5 mg sodium, 14 gm carbohydrate, 2 gm fiber.



Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

