

Abril
2024

COME MEJOR POR MENOS EatGatherGo.org

Pon Tus Finanzas en Orden con estas Medidas

Nosotros también hemos visto subir los precios en el supermercado. Aquí tienes algunos consejos para empezar a ahorrar hoy mismo:

¡Planifica, planifica, planifica!

Antes de ir a la tienda, planifica las comidas de la semana. Mira qué alimentos ya tienes y haz una lista de lo que necesitas comprar.



No te salgas de la lista

Haz una lista de todo lo que necesitas. Ten una lista a mano en el teléfono, en el refrigerador, en el bolso o en la cartera. Cuando estés en la tienda, haz lo posible por comprar sólo lo que está en la lista.



Unete al programa de puntos de tu supermercado

La inscripción suele ser gratuita y podrás empezar a ahorrar en cuanto te apuntes.



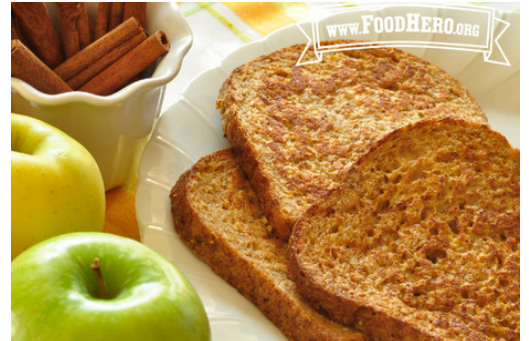
Compra cuando los alimentos estén rebajados

Esto es muy fácil: aprovecha al máximo tu dinero comprando alimentos en oferta para guardar.



Compara marcas

Las marcas de la tienda pueden costar menos que algunos alimentos de marca. Compara los artículos para encontrar mejores precios.



¿Quieres reducir el gasto en comida? Utiliza tu pan viejo para este sabroso plato.

Tostada Francesa con Puré de Manzana

Ingredientes

- 2 huevos
- ½ taza de leche descremada o 1%
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 cucharaditas de azúcar blanca
- ½ cucharadita de vainilla
- ¼ taza de puré de manzana sin azúcar
- 6 rebanadas de pan integral

Preparación

1. En un cuenco grande, echa los huevos, la leche, la canela, el azúcar, la vainilla y el puré de manzana. Mezcla bien.
2. Remoja el pan, de a una rebanada a la vez, hasta que absorba la mezcla.
3. Rocía una sartén o plancha ligeramente aceite o aerosol de cocina. Cocina a fuego medio hasta que el pan se dore por ambos lados.
4. Sirve caliente. Refrigerera las sobras antes de las 2 horas.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.

