

COME MEJOR POR MENOS

No le des la Espalda a los Alimentos Congelados

¡Marzo es el Mes Nacional de los Alimentos Congelados! Son convenientes, pueden hacer que tu dieta sea más saludable y pueden ahorrarte dinero.

Aquí hay algunas razones para agregar alimentos congelados a tu lista este mes:



Beneficios nutricionales

Los productos congelados sin azúcar y sin sal tienen los mismos beneficios

nutricionales que los productos frescos, ¡a veces incluso más! Las frutas y verduras se recogen en su momento de máxima madurez y se congelan en cuestión de horas, lo que retiene nutrientes y sabor. Ya sean congeladas, frescas, secas o enlatadas, ¡todas las formas de frutas y verduras proporcionan nutrientes esenciales!

Ahorros

Los alimentos congelados tienen una vida útil mayor que los frescos o refrigerados, por lo que ayudan a reducir el desperdicio de alimentos en 47%.

Una advertencia

Algunos alimentos congelados tienen un alto contenido de grasas, azúcares añadidos y sal. Consulta la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes y evita aquellos que tengan salsas añadidas.



Mezcla tus sabores favoritos para crear un postre o botana helada deliciosa mientras agregas frutas y lácteos a tu día.

Yogur con Frutas Congeladas

Ingredientes

- 4 tazas de fruta congelada (prueba tu favorita o una mezcla: duraznos, bayas, piña)
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Combina la fruta congelada, el yogur y el azúcar en una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta que esté cremoso, aproximadamente de 2 a 4 minutos.
2. Sirve inmediatamente o guárdalo en un recipiente hermético en el congelador hasta por 1 mes. Congela o refrigera las sobras dentro de las 2 horas.

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

Resources: www.eatright.org/food/planning/smart-shopping/frozen-foods-convenient-and-nutritious, eatgathergo.org/recipe/frozen-fruit-yogurt/



@PurdueNEP

La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en fnp@purdue.edu.

