

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Enero 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

January 2008

Las frutas y vegetales enlatados son una buena elección

Las frutas y vegetales enlatados:

- Son buenos para su salud y su presupuesto.
- Son seguros debido al proceso de enlatado.
- Están listos para comer o cocer.
- Son sabrosos.



Elija vegetales que no tengan “sal agregado”.

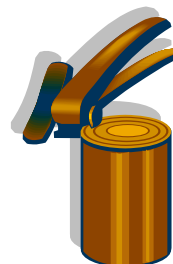
Elija fruta enlatada en jugo natural o en almíbar dietético.



Canned Fruits & Veggies are GOOD Choices

Canned fruits and
vegetables:

- are good for your health and your budget.
- are safe because of the canning process.
- are ready to eat or cook.
- are tasty.



Choose vegetables
that have “no salt
added”.

Choose fruit
packed in 100%
fruit juice or light
syrup.



Ensalada de ejotes o vainitas verdes estilo hawaiano Rinde 4 porciones.

1 lata de 16 onzas de ejotes	1 cucharada de fécula de maíz
1 lata de 6 onzas de trozos de piña, escurrida (guardar el líquido)	1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra	3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de azúcar	1 cucharada de mantequilla

1. Escurrir los ejotes, guardando 1/3 de taza del líquido.
2. Mezclar el líquido del ejote, el jugo de piña y el vinagre en una cacerola.
3. Mezclar el azúcar con la fécula de maíz, la sal y la pimienta, y agregarla a los líquidos en la cacerola.
4. Hervir durante 3 minutos, mezclando en forma permanente.
5. Agregar los ejotes, los trozos de piña y la mantequilla, dejando en el fuero hasta que se caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 100 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 520 mg ~ carbohidratos 19 g ~ fibra 2 g

Hawaiian Green Beans Serves 4.

1 can (16 oz.) green beans	1 Tbsp. cornstarch
1 can (6 oz.) pineapple pieces, drained (keep liquid)	1/4 tsp. salt
3 Tbsp. vinegar	1/8 tsp. black pepper
2 Tbsp. sugar	1 Tbsp. butter

1. Drain green beans saving 1/3 cup liquid.
2. Combine bean liquid, pineapple juice, and vinegar in a saucepan.
3. Blend sugar, cornstarch, salt and pepper and add to liquids in saucepan.
4. Boil 3 minutes, stirring constantly.
5. Add beans, pineapple tidbits and butter. Heat thoroughly.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 100 ~ fat 3 g ~ calories from fat 25 ~ sodium 520 mg ~ total carbohydrate 19 g ~ fiber 2 g

Peras con jarabe de arce (Maple) Rinde 6 porciones

2 tazas de peras enlatadas, escurridas 1/4 taza de jarabe de arce
1/4 taza de pasas de uva 1/2 cucharaditas de canela molida
1/4 taza de nueces picadas (opcional)

1. Colocar los pedazos de peras o mitades en un recipiente para microondas.
2. Mezclar las pasas de uvas, las nueces, el jarabe y la canela en un recipiente pequeño.
3. Rociar las peras con la mezcla de jarabe con pasas.
4. Cocer en el microondas a alta potencia, durante 1 minuto o hasta que se caliente.
5. Decorar con crema no láctea o con yogurt descremado helado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con nueces) - Calorías 130 ~ grasa 3.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 20 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 2 g

Maple-Flavored Pears Serves 6

2 cups canned pears, drained 1/4 cup maple-flavored syrup
1/4 cup raisins 1/2 tsp. ground cinnamon
1/4 cup chopped walnuts (optional)



1. Place pear pieces or halves in a microwave-safe dish.
2. Combine raisins, walnuts, syrup and cinnamon in a small bowl.
3. Top pears with raisin-syrup mixture.
4. Microwave on high for about 1 minute or until warmed.
5. Top with non-dairy whipped topping or serve with frozen low fat yogurt.

NUTRITION FACTS (per serving with walnuts) - Calories 130 ~ fat 3.5 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 20 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 2 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.