

How to Eat Well on a Budget

Eating well when you are on a budget can be a challenge, especially if you or a family member struggles with health conditions. A diet that centers around fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains is key to good health, but the cost of these nutritious foods can add up. By planning ahead and being proactive with cooking and shopping, you can enjoy nutritious foods without going over your budget. The following tips can help.

1. Make use of frozen fruits and vegetables

Not everything you buy needs to be fresh to be nutritious. Many canned and frozen products have the same amount of nutrients as fresh foods! Make sure to read the labels to make sure no extra sugar or salt is added.

2. Choose seasonal foods

When fruits and vegetables are in season, they flood the market, bringing their price down! Take advantage of those sales!

3. Buy more plant-based proteins

Plant-based proteins, such as tofu or beans, are cost-effective and healthy. Instead of buying meat for every meal, supplement every so often with a plant-based protein.

4. Plan your recipes

Planning your recipes ahead allows you to think about your food needs, tastes, and budget. Knowing what you are cooking for the week reduces the number of trips you make to the grocery store and reduces the chance of eating out.

5. Grow a garden

If you have the resources for it, growing your own fruits, vegetables, and herbs is a great way to save money and have fresh produce available. Even if you live in an apartment, many fruits, vegetables, and herbs can grow in pots on patios, balconies, or window sills.

Cómo Comer Bien Sin Salirse del Presupuesto

Comer bien sin salirse del presupuesto puede ser un reto, especialmente si usted o algún miembro de su familia sufre de problemas de salud. Una dieta basada en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales es fundamental para tener una buena salud, pero el costo de estos alimentos nutritivos puede sumar. Si planifica con antelación y toma la iniciativa a la hora de cocinar y hacer la compra, podrá disfrutar de alimentos nutritivos sin salirse de su presupuesto. Los siguientes consejos pueden ayudarte.

1. Utiliza frutas y verduras congeladas

No todo lo que compres tiene que ser fresco para ser nutritivo. Muchos productos enlatados y congelados tienen la misma cantidad de nutrientes que los alimentos frescos. Asegúrate de leer las etiquetas para comprobar que no llevan azúcar o sal añadidos.

2. Elige alimentos de temporada

Cuando las frutas y verduras están de temporada, inundan el mercado y bajan de precio. ¡Aprovecha estas rebajas!

3. Compra más proteínas vegetales

Las proteínas de origen vegetal, como el tofu o los frijoles, son económicas y saludables. En lugar de comprar carne para cada comida, complementala de vez en cuando con una proteína vegetal.

4. Planifica tus recetas

Planificar tus recetas con antelación te permite pensar en tus necesidades alimentarias, tus gustos y tu presupuesto. Saber lo que vas a cocinar durante la semana reduce el número de viajes que tienes que hacer al supermercado y la posibilidad de comer fuera.

5. Cultiva un jardín

Si dispone de los recursos necesarios, cultivar sus propias frutas, verduras y hierbas es una forma estupenda de ahorrar dinero y disponer de productos frescos. Incluso si vives en un apartamento, muchas frutas, verduras y hierbas pueden crecer en macetas en patios, balcones o alféizares.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
CALABACÍN
VEGETABLE SPOTLIGHT:
ZUCCHINI**



**BROOKLYN
GRANGE**

**ADVANCING OUR
UNITY**

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming



Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School



Huevos De Calabacín

Zucchini Eggs

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de calabacín, en rodajas finas
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cebolla roja, en rodajas
- 6 huevos
- Sal y pimienta
- 6 cucharadas de pico de gallo (opcional)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén apta para horno. Agregue las rodajas de cebolla y calabacín y saltee durante 5 minutos hasta que se ablanden, revolviendo ocasionalmente. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos. Ponga a un lado y deje enfriar.
3. Bata los huevos con una pizca de sal y pimienta en un bol. Revuelva los calabacines cocidos en los huevos.
4. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva en la misma sartén y vuelva al fuego. Vierta la mezcla de huevo de calabacín en la sartén y cocine a fuego medio durante ~ 5 minutos.
5. Coloque el pan en el horno y hornee hasta que los huevos estén en el centro, aproximadamente 20 minutos. Corte los huevos de calabacín en gajos y cubra con pico de gallo, si los usa y los sirve.

INGREDIENTS:

- 2 tbsp olive oil
- 1 lb zucchini, thinly sliced
- 1 large garlic clove, minced
- 1 red onion, sliced
- 6 eggs
- Salt and pepper
- 6 tbsp pico de gallo (optional)



INSTRUCTIONS:

1. Preheat the oven to 400 F.
2. Heat 1 tablespoon of olive oil in an oven-safe pan. Add the onion and zucchini slices and saute for 5 minutes until softened, stirring occasionally. Add the garlic and cook for 30 seconds. Set aside and let cool.
3. Beat the eggs with a pinch of salt and pepper in a bowl. Stir the cooked zucchinis into the eggs.
4. Add 1 tbsp of olive oil into the same pan and return to the heat. Pour the zucchini egg mixture into the pan and cook over medium heat for ~5 minutes.
5. Place the pan in the oven and bake until the eggs are set in the center, about 20 minutes. Cut the zucchini eggs into wedges and top with pico de gallo, if using, and serve.

