

TIPS FOR HEALTHY GROCERY SHOPPING

Always choose nutrient-dense options that are low in sodium, saturated fat, and added sugars when you do grocery shopping. To begin, consider the following advice:

Before grocery shopping, take stock of what you currently have in the fridge, freezer, and pantry. Then make a menu plan for the week. Come up with new uses for the things you already own and the ones you want to buy. Aim for a diverse diet across all food categories. Consider the five food groups as you make your list: fruits, vegetables, grains, protein, dairy, and fortified soy products. When you have finished making a list of everything you need, sort it into categories like food groups or grocery sections. Therefore, you can stay on task, get what you need, and get out of the store fast if you do this.

During grocery shopping, check out store discounts. If you want to save even more money, try using coupons, joining retailer loyalty programs, or purchasing produce that is in season. Store brands are often more affordable. Another tip is to read the nutrition label. By reading the nutrition label, you can compare the ingredients and nutrition content to make the best decision for your needs. Try to find ones that are lower in sodium, saturated fat, and added sugar.

CONSEJOS PARA HACER COMPRAS SALUDABLES

Elija siempre opciones ricas en nutrientes y bajas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos cuando vaya de compras. Para empezar, considere los siguientes consejos:

Antes de hacer la compra, haz un balance de lo que tienes actualmente en el frigorífico, el congelador y la despensa. Luego haz un plan de menú para la semana. Piensa en nuevos usos para las cosas que ya tienes y las que quieres comprar. Apunte a una dieta diversa en todas las categorías de alimentos. Considere los cinco grupos de alimentos al hacer su lista: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y productos de soja fortificados. Cuando haya terminado de hacer una lista de todo lo que necesita, ordénala en categorías como grupos de alimentos o secciones de comestibles. Por lo tanto, puede concentrarse en su tarea, obtener lo que necesita y salir rápidamente de la tienda si hace esto.

Durante las compras, consulte los descuentos de las tiendas. Si desea ahorrar aún más dinero, intente usar cupones, unirse a programas de fidelización de minoristas o comprar productos de temporada. Las marcas de las tiendas suelen ser más asequibles. Otro consejo es leer la etiqueta nutricional. Al leer la etiqueta nutricional, puede comparar los ingredientes y el contenido nutricional para tomar la mejor decisión según sus necesidades. Trate de encontrar aquellos que sean bajos en sodio, grasas saturadas y azúcar agregada.

Referencias:

U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024.

2Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

POTATO CAKES

LLAPINGACHOS (TORTAS DE PAPA)



INGREDIENTS

- 6 medium potatoes, such as Yukon gold, peeled and diced
- 2 tablespoons vegetable oil, divided
- 1 medium onion, finely chopped
- 1/4 cup all-purpose flour
- 1 package of Sazón with cilantro and achiote
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 1 cup shredded Ecuadorian Tropical Cheese
- 2 tablespoons olive oil

INGREDIENTES

- 6 patatas medianas, como las Yukon gold, peladas y cortadas en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- ¼ de taza de harina para todo uso
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de Queso Ecuatoriano Tropical rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 paquete de Sazón con cilantro y achiote



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Fill a large saucepan 3/4 full with water and bring to a boil. Add the potatoes. Reduce heat to low; Simmer for 15 minutes until potatoes are tender. Drain well. Mashed potatoes. You should have about 3 cups.

2. Meanwhile, put 1 tablespoon of oil in a small frying pan and bring over medium heat; Add the onions and cook about 5 minutes, stirring occasionally.

3. In a large bowl combine mashed potatoes, sautéed onion, flour, seasoning, salt and pepper until combined.

4. Stir in the grated cheese until well blended.

5. Shape sixteen 3-inch round patties into 1/4 cup of the potato

mixture, each about 1/2 inch thick.

6. In a medium bowl combine tomato, red onion, cilantro, olive oil, and red wine vinegar to mix well. Set aside.

7. Add 1 tablespoon olive oil to a 12-inch skillet; Place over medium-high heat. Cook half of the potato pancakes until nicely browned on both sides.

8. Remove to plate. Repeat with remaining potato pancakes and olive oil.

9. Serve with fresh salsa and peanut sauce.

Cooking Tip: Salsa Brand suggestions Mateo's, Pace, Somos ; Peanut sauce Brand suggestions: Thai Kitchen, House of Tsang

DIRECCIONES

1. Llene una cacerola grande hasta 3/4 de su capacidad con agua y caliéntela hasta que hierva. Agrega las patatas. Reduzca el fuego a bajo; cocine a fuego lento durante 15 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Escurrir bien. Puré de papa. Deberías tener unas 3 tazas.

2. Mientras tanto, pon 1 cucharada de aceite en una sartén pequeña y lleva a fuego medio; agregue las cebollas y cocine unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3. En un tazón grande combine el puré de papas, la cebolla salteada, la harina, el sazón, la sal y la pimienta hasta que se combinen.

4. Agrega el queso rallado hasta que esté bien mezclado.

5. Forme dieciséis hamburguesas redondas de 3 pulgadas con 1/4 de taza

de la mezcla de papa, cada una de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.

6. En un tazón mediano combine el tomate, la cebolla morada, el cilantro, el aceite de oliva y el vinagre de vino tinto para mezclar bien. Dejar de lado.

7. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva a una sartén de 12 pulgadas; colocar a fuego medio-alto. Cocine la mitad de las tortitas de papa hasta que estén bien doradas por ambos lados.

8. Retirar al plato. Repita con el resto de los panqueques de papa y el aceite de oliva.

9. Sirva con salsa fresca y salsa de maní.

Consejo: Sugerencias de marcas de salsa: Mateo's, Pace, Somos; Salsa de maní Sugerencias de marcas: Thai Kitchen, House of Tsang