

**¿Tentado a evitar preparar una receta debido a que le falta un ingrediente? ¡Use solo otro! Al planificar una comida para su familia está bien primero tener una idea de lo que quiere preparar en lugar de una receta exacta. Por ejemplo, comience con una idea como "sofrito" o "sopa," y elija ingredientes específicos para usar en función de lo que hay en su despensa, lo que está en oferta y las sobras.**

Haga cambios a las recetas basándose en:

- Alimentos que tiene a la mano, incluyendo sobras
- Lo que está en temporada
- El gusto y las preferencias de su familia
- Ingredientes en oferta
- La cantidad de tiempo que tiene disponible para cocinar
- Formas más saludables para cocinar

Use las siguientes ideas para combinar los alimentos y sabores de una forma que sea agradable para su familia.

## SOPA/ ESTOFADO

Carne y/o vegetales cocidos a fuego lento en un caldo con condimentos.

Ejemplos de Cooking Matters: Chili de frijoles blancos, albahaca y pollo

Haga que funcione para ustedes: Varíenlos con diferentes carnes, vegetales o frijoles. Sazonen a su gusto con diferentes hierbas o condimentos. Háganlo sin carne.

## CACEROLA

Platillo hecho en una sola olla cocinado a fuego lento en el horno. A menudo contiene arroz o pasta, vegetales, frijoles y/o carnes.

Ejemplo de Cooking Matters: Lasaña de verduras

Haga que funcione para ustedes: Usen diferentes tipos de queso o diferentes formas de pasta. Añadan vegetales cortados en trozos, carne o atún. Sazonen con diferentes condimentos.

## ENSALADA

Mezcla de granos, frutas y/o vegetales fríos con un aderezo

Ejemplo de Cooking Matters: Ensalada de espinacas con huevos, Ensalada de pollo con aderezo de cacahuete

Haga que funcione para ustedes: Usen diferentes granos, vegetales, frutos secos (nueces, etc.), o frutas secas

## WRAP

Mezclade alimentos calientes o fríos dentro de una tortilla

Ejemplo de Cooking Matters: Rollito de vegetales, Burrito de huevo

Haga que funcione para ustedes: Usen diferentes frijoles, vegetales, quesos o hierbas. Sustituyan los huevos con tofu. Háganlo más sustancioso agregándole arroz de sobras o carnes cocidas.