



Adelantarse al Costo de la Comida Navideña Parte 2 – Productos Enlatados

A medida que se acerca la temporada de vacaciones, es probable que los alimentos enlatados se encuentren en el menú. Los artículos enlatados ofrecen conveniencia sobre frescos o congelados ya que pueden ser almacenados en la despensa por períodos prolongados de tiempo (revise la etiqueta) y en algunos casos la variedad enlatada de algunos artículos de comida puede ser preferida. En la primera parte nos centramos en preparar la cocina y tener a mano sus recetas favoritas. En este blog, vamos a presentar alimentos enlatados con la esperanza de ayudarlo en la planificación para llenar sus estantes con sabrosos alimentos. Los productos enlatados ofrecen una amplia variedad de alimentos. Las frutas, verduras y carnes enlatadas se encuentran en la mayoría de las tiendas de comestibles locales y típicamente cuestan entre \$1 y \$3 dependiendo de la marca.

Hay un montón de rellenos/coberturas de frutas enlatadas que pueden ser usadas para pasteles u otros postres. Los empastes de fruta en conserva aún mantienen la forma y textura de la fruta fresca. Algunos de los más populares incluyen:

- Manzana
- Albaricoque
- Arándano
- Cereza
- Limón
- Bayas Mixtas
- Melocotón
- Calabaza
- Frambuesa

No se olvide de añadir verduras a su lista. Las verduras enlatadas se pueden comprar individualmente o en un paquete de seis en algunas tiendas. Recoja algunos frijoles verdes para su cazuela, setas para el aderezo y mucho más.

- Espárrago
- Frijoles (guisantes de ojos negros y frijoles horneados)
- Remolachas (en rebanadas)
- Repollo
- Zanahoria
- Maíz (dulce y suroeste)
- Verduras Mixtas
- Judías Verdes (cortadas y encortadas)
- Setas
- Guisantes

- Espinaca
- Salsas (pasta de tomate, salsa de tomate)
- Tomate (enteros, pequeños, mezclados con ocra o pimientos)

No se olvide de los pasteles y galletas que usted horneará. Asegúrese de comprobar en el pasillo la leche condensada endulzada y la leche de coco, ambos artículos populares durante la temporada de vacaciones. ¡Planee su comida, haga su lista de la compra y comience con los artículos enlatados estables del estante! Todos los artículos enlatados mencionados en este blog son aptos para SNAP. Visite morefood.org para obtener la serie completa de seis partes del coste de comida navideña o para ponerse en contacto con el personal de *Más En Mi Canasta*.

La serie de Adelantarse del Coste de las Comidas Navideñas está patrocinada por el programa *Más En Mi Canasta*. Visite morefood.org para obtener la serie completa o para ponerse en contacto con el personal de *Más En Mi Canasta*.