



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”.

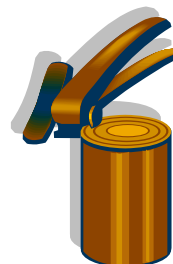
Elija fruta enlatada en jugo natural o en almíbar dietético.



## 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.



# Cómo guardar los enlatados

- Guardas los productos enlatados en un lugar fresco y seco.
- Guardar las latas de tomate y frutas hasta 18 meses, las latas de carnes y vegetales de entre 2 a 5 años.
- Nunca use o pruebe alimentos de latas que pierdan, goteen, estén hinchadas o tengan abollones severos, ni de frascos con grietas, o con tapas hinchadas o semiabiertas, o alimentos con un olor raro, o de recipientes que explotan al abrir.



## Salsa de espinaca

Rinde unas 28 cucharadas.

- 1/2 taza de crema ácida descremada
- 1/2 taza de mayonesa sin grasa
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de cebolla picada fina
- 1/2 cucharadita de eneldo (opcional)
- 1 lata de 15 onzas de espinacas sin sal, picada

1. Mezclar todos los ingredientes. Dejar enfriar en la nevera algunas horas para que se asiente el sabor.
2. Servir con galletas o palitos de vegetales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 cucharadas) - Calorías 25 ~ grasa 0.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 85 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 1 g

# Storing Canned Goods

- Store canned foods in a cool, dry place.
- Store canned tomatoes and fruit up to 18 months; canned meat and vegetables 2 to 5 years.
- Never use or taste food from containers that are leaking, bulging, or badly dented cans; cracked jars or jars with loose or bulging lids; canned food with a foul odor; or any container that spurts liquid when opening.



## Spinach Dip

Makes about 28 tablespoons.

- 1/2 cup fat free sour cream
- 1/2 cup fat free mayonnaise
- 1/8 tsp. garlic powder
- 1 Tbsp. lemon juice
- 3 Tbsp. finely grated onion
- 1/2 tsp. dill weed (optional)
- 1 can (15 oz.) unsalted spinach, squeeze, chop

1. Mix all ingredients. Chill for several hours to blend flavors.
2. Serve with crackers or vegetable sticks.

NUTRITION FACTS (per 2 tablespoons) - Calories 25 ~ fat 0.5 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 85 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 1 g

**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.