

# ¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

2



## Ingredientes



### Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
6 oz. de espaguetis de trigo integral	Simple Truth Organic 100% Whole Wheat Spaghetti Pasta	\$1.39/16 oz.	Ralphs
4 dientes de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
6 oz. de aceitunas negras	Early California Sliced Ripe Black Olives	\$3.19/6.5 oz.	Ralphs
1/4 taza de jugo de limón de un limón		\$0.79/limón grande	Ralphs
1/4 taza de queso parmesano	Good and Gather Shredded Parmesan Cheese	\$3.99/5 oz.	Target
12 oz. de corazones congelados de alcachofa		\$3.29/12 oz.	Trader Joe's

### Ingredientes probables en casa

1 cucharada y 1 cucharadita de sal	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
1/2 cucharadita de pimienta negra molida	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target
3 cucharadas de aceite de oliva	Kroger Extra Virgin Olive Oil	\$6.99/25.5 fl oz.	Ralphs

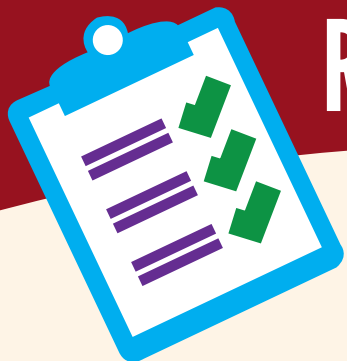
Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

**\$13.15 (El total); \$3.29 (por porción)**

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

**\$26.70 (El total); \$6.68 (por porción)**

# Receta



Tiempo de preparación  
5 min

Tiempo de cocción:  
15 min

1.

- Hervir una olla grande de agua y añadir 1 cucharada de sal
- Cocer la pasta y luego escurra
- Mantenga 1/2 taza de agua de pasta en el costado

2.

- Mientras la pasta se cocina, prepara tus verduras y los ingredientes restantes: picar el ajo, descongelar las alcachofas y cortar en 4 trozos, escurrir y cortar las aceitunas por la mitad

3.

- Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto
- Agregar el ajo, la 1 cucharadita de sal restante y 1/2 cucharadita de pimienta
- Cook, revolviendo con frecuencia, hasta que el ajo esté fragante (1-2 minutos)

4.

- Agregue la pasta a la sartén y reveste para cubrir
- Agregar las alcachofas y las aceitunas
- Drizzle jugo de limón sobre la pasta
- Continúe en el ingreso y cocine durante 1-2 minutos, hasta que se caliente

- Si la pasta parece demasiado seca, agregue un chorrito de agua de pasta reservada
- Guste y ajuste la sal y la pimienta como desee
- Eliminar del fuego y espolvorear con queso parmesano



## Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 porción

Cantidad por Porción

**Calorías**

**287.4**

% Valor diario \*

**Grasa Total** 17.6g 27%

Grasa Saturada 3.5g 18%

Grasa Trans 0.1g

**Colesterol** 5.4mg 2%

**Sodio** 1425.4mg 59%

**Carbohidrato Total** 29.8g 10%

Fibra Dietética 8.1g 33%

Azúcares Totales 1.6g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína** 7.7g 15%

Vitamina D 0.033mcg 0.3%

Calcio 123.36mg 12.3%

Hierro 4.17mg 23.2%

Potasio 363.74mg 10.4%

\* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



# Foco de Nutrición

## Congelada contra Fresca

Cuando vamos a una tienda de comestibles local, tendemos a ver que las frutas y verduras en los estantes tienen precios más altos en comparación con sus contrapartes congeladas. Esto se debe a que la sociedad considera que los alimentos de estanterías son más “naturales”, mientras que los alimentos congelados pierden esa “naturalidad” una vez que están congelados por flash.

Si bien ha habido mucho debate sobre este tema, las verduras y frutas congeladas, en algunos casos, se hacen pasar por una alternativa saludable a los productos frescos y, de hecho, a veces pueden ser aún más envasadas con nutrientes. Dado que los productos frescos se recogen justo antes de que esté maduro, en el momento en que lo compras, está en su estado máximo de nutrientes por lo que es la mejor opción si vas a comerlo inmediatamente. Sin embargo, es caro y a veces no proporciona suficiente bang para su dinero. Si los productos frescos se mantienen en el estante durante demasiado tiempo, puede estropearse más rápido y perder vitaminas potenciales a medida que avanzan los días.

Por otro lado, aunque muchos alimentos congelados están blanqueados (utilizan agua caliente para matar bacterias) y pueden perder vitaminas, el proceso de congelación todavía bloquea las verduras en un estado rico en nutrientes ya que los productos congelados se recogen mientras está maduro. Usted está pagando menos, sin embargo, a veces puede obtener un valor más nutritivo. Por lo tanto, el proceso de congelación puede hacer que algunas verduras y frutas más asequibles sin sacrificar muchos nutrientes como las alcachofas congeladas!

## ¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Well Plated, que se encuentra aquí:

<https://www.wellplated.com/mediterranean-pasta/>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre los alimentos congelados se recuperó de:

<https://affi.org/wp-content/uploads/2018/11/AFFI-SRD-Toolkit-8-31-181.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157517300418>

*\*La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

*\*\*No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

*\*\*\*Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*\*\*\*\*Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*