

# EL PODER DE LA ALACENA

Formas creativas y económicas de usar los alimentos básicos de la alacena

Mantener la alacena llena de alimentos en conserva y secos saludables significa siempre tener opciones de comida económicas y versátiles. Duran mucho y pueden ser tan nutritivos como las opciones frescas porque generalmente se envasan cuando más frescos están. Mire estos usos creativos de los alimentos básicos de la alacena para hacer sus platos más variados y sabrosos.

## Proteína

### Manteca de maní

- Úntela en pan con rodajas de banana.
- Moje en la manteca manzanas, zanahorias o apio como snack.
- Úsela en salsas, dips o sopas.

### Frijoles

- Añádalos a ensaladas, guisos, sopas y chili.
- Agréguelos a carne picada para ampliar el plato y añadir nutrientes.

### Conservas de salmón, pollo, carne y cerdo

- Úselas en sopas, salsas, tacos, pizzas, salteados, sándwiches o guisos.

### Estofado de ternera o chili en lata

- Sírvalo sobre pasta o arroz con una verdura.
- Úselo para guisos o sopas.
- Esparza sobre papas al horno.

### Queso

- Derrítalo sobre una tostada.
- Sírvalo con fruta como snack.

## Verduras

### Verduras en conserva

(escurrir y enjuagar antes de usar)

- Úselas para sopas, guisos, estofados, ensaladas, rellenos, platos de pasta y arroz.
- Mezcle una o varias verduras como tomates, pimientos verdes o cebollas.
- Agregue sabor a espinacas en conserva con ajo, pimienta, jugo de limón o queso parmesano.

### Tomates en conserva

- Agrégueles sabor condimentándolos con ajo, pimienta o hierbas como albahaca seca o romero.
- Úselos en sopas, guisos, estofados, guarniciones de verdura, arroz, pasta y platos principales.
- Combínelos con ajo y pimiento verde cocido y picado para una fácil cobertura de la pasta (asegúrese de escurrirlos).

### Jugo de tomate

- Sírvalo caliente o frío como bebida o snack.
- Utilícelo para hacer sopa de verduras.



## Frutas

### Frutas en conserva

- Úselas para hornear cobblers o hacer chips de frutas deshidratadas.
- Córtelas y úselas para batidos o agréguelas a las ensaladas.
- Prepare salsa de frutas para comer con pescado o pollo.
- Intercale capas de fruta y yogur en un vaso alto.
- Métalas en el agua natural o con gas para darle sabor.

### Compota de manzana

- Cubra pancakes, waffles o carnes.
- Reemplace la mitad de la grasa o aceite de una receta por compota de manzana cuando hornee pasteles, muffins y panes.

### Jugo de frutas

- Mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de jugo con  $\frac{1}{2}$  taza de seltzer o agua con gas para una bebida dulce afrutada.
- Licúe jugo de manzana con yogur, fruta y hielo para hacer un batido.
- Congele el jugo en bandejas de cubitos de hielo con palillos de dientes para hacer una paleta rápida y fácil.

## Leche

### Leche evaporada y leche en polvo instantánea

- Úsela para reemplazar la crema en salsas, sopas y salsas.
- Úsela en recetas como panes, muffins, sopas, salsas, puré de papa y pudin.

## Cereales y alimentos ricos en almidón

### Cereales secos

- Mézclelos con yogur y fruta.
- En las recetas, use cereales triturados en lugar de pan rallado.
- Añada una mezcla de frutos secos con pasas y nueces.

### Sémola de maíz

- La sémola de maíz es una guarnición estu-penda para platos de pescado, aves y carne.
- Mézclelos con ajo y queso para más sabor.

### Pasta

- Cúbrala con una salsa de tomate o de carne, aceite y ajo, queso y verduras.
- Úsela en recetas de sopas, guisos o ensaladas.
- Combínala con huevos, pescado, aves, verduras o carne.
- Mezcle la pasta fría cocida con verduras picadas, aceite y vinagre para preparar una fácil ensalada de pasta.

### Avena

- Cocine avena con fruta picada y leche en lugar de agua para un desayuno saciante.
- Úsela para hacer productos horneados como galletas, muffins, panes y postres.
- Úsela en lugar del pan rallado en el pastel de carne o en las empanadillas de pollo y pescado.

### Arroz

- Condíméntelo con ajo, cebollas, pimientos y especias.
- Úselo en recetas de sopas, guisos, estofados y pilaf.
- Úselo en recetas de postres, como budines o panes.

### Papas en conserva

- Caliéntelo en una sartén con cebollas picadas para una guarnición rápida.
- Utilícelas en sopas, ensaladas, guisos, estofados, guarniciones de verduras y platos principales.

### Batatas en conserva

- Sirva las batatas en conserva calentadas, o úselas en sopas o productos horneados variados como tartas, galletas, panes y muffins.
- Añada sabor a las batatas en conserva mezclándolas con piel rallada de limón o naranja, pasas, piñas en conserva (escurridas) o frutos secos

---

**Revisado por:** Quad Whitson, Asociado del Programa de Nutrición Culinaria y Seguridad Alimentaria. **Editado originalmente por:** Dr. Bryan Mader, Profesor Adjunto y Especialista en Nutrición, y Dra. Debie Head, Jefa de Departamento Adjunta y Especialista en Nutrición, Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas.

*Información adaptada del folleto "What Can I Eat" (¿Qué puedo comer?) de la American Diabetes Association.*