



Your foodLINK



Plan, Shop, Save!

Volume 1 • Issue 2

HEALTHY RECIPE Baked Chicken Nuggets

4 servings, about 3 ounces each
Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 12 to 14 minutes (6 to 8 minutes for microwave cooking)

1½ pounds chicken thighs, boneless, skinless
1 cup corn flakes cereal, crushed
1 teaspoon paprika
½ teaspoon Italian herb seasoning
¼ teaspoon onion powder

Remove skin and bone; cut thighs into bite-sized pieces. Place cornflakes in plastic bag and crush by using a rolling pin (if you don't have a rolling pin, use a can). Add remaining ingredients to crushed corn flakes. Close the bag and shake until blended. Add a few chicken pieces at a time to crumb mixture and shake to coat evenly.

Preheat the oven to 400° F. Lightly grease a cooking sheet. Place chicken pieces on cooking sheet so they are not touching. Bake until golden brown, about 12 to 14 minutes. Use a food thermometer to check the internal temperature of the chicken which should reach a minimum temperature of 165° F.

Parenting Tip

Involve your little helper. Ask your child to set the table, pour milk, or do other simple tasks. In time, children develop the skills and confidence to help even more. Preparing family meals also gives you time together, even on busy days.

Tips for saving money when shopping for food:

- Make a list of all the foods you need. Do this in your kitchen so you can check what you have on hand.
- Look for specials in the newspaper ads for the stores where you shop.
- Look for coupons for foods you plan to buy.
- Try store brands. They usually cost less than name brands, can taste as good and generally the same nutritional value.
- If the store has a savings card, sign up for one. Often there are specials that are only available to card holders.
- Try to shop when you are not hungry.
- Allow enough time to grocery shop so you can read labels and make healthy choices for your family.
- Compare prices before you buy food. Look at unit prices, which are usually on the shelf below the items.

Use the Nutrition Facts Panel

The Nutrition Facts panel on the food label is your guide to making healthy choices. Using the Nutrition Facts panel is important when shopping

because it helps you compare foods before you buy. Use the %Daily Value (DV) column when possible: 5%DV or less is low, 20%DV or more is high. When reading the Nutrition Facts panel, consider buying items with lower amounts of these:

- saturated fats
- trans fats
- cholesterol
- sodium
- sugar

Higher amounts of these:

- fiber
- vitamins A, C, & E
- calcium
- potassium
- magnesium
- iron

Food safety tips for shopping and storing food:

- Separate raw meat, poultry, seafood and eggs from other foods in your grocery cart, grocery bags, and in your refrigerator.
- Do not buy cans that have leaks, bulges or rust, or dents on the seam or rim.
- Buy only items that you know you will use.
- Put items that need to be refrigerated or frozen away first.
- Freeze meat, poultry and fish that you cannot use within 2 days.

Save time in your kitchen

- Cook once for everyone. Does your child like plain vegetables, meat, rice, or noodles? If so, set some aside before you add other ingredients. You won't need to take time to prepare different foods.
- Cook a fast way. Broil, stir-fry, or microwave when you can. Roasting and baking take longer.
- Make no-cook meals. Salads with canned tuna, chicken, or beans; cold sandwiches; raw vegetables and yogurt dip; fruit. Kids like finger foods!
- Double or triple the amount. Cook for today and later. You can make enough meat sauce for spaghetti today and for topping on a baked potato tomorrow.

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-992-0900 ext. 47200 or visit www.welfare.state.nv.us. All organizations contributing to this publication are equal opportunity providers and employers.





Your foodLINK

Planee, Compre, Ahorre!

Volume 1 • Issue 2

RECETAS SALUBRES Trocitos de pollo asados

4 porciones, de unas 3 onzas cada una
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción convencional: de 12 a 14 minutos (6 to 8 minutes for microwave cooking)

1½ libras de muslos de pollo, sin huesos ni piel
1 taza de cereales de copitos de maíz (corn flakes), picado
1 cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de condimento de hierbas italianas
¼ cucharadita de cebolla en polvo

Quite los huesos y la piel; corte los muslos en trocitos. Vierta los copitos de maíz en una bolsa de plástico, y píquelos con un rodillo (si no tiene un rodillo, use una lata). Agregue los otros ingredientes a los copitos picados. Cierre la bolsa, y sacude bien para mezclarlo todo. Vaya agregando varios trozos de pollo a la vez y sacude la mezcla, para así esparcir una capa bien igualada sobre todos los trozos de pollo.

Precalente el horno hasta los 400° F. Engrase ligeramente una bandeja de horno. Sitúe los trozos de pollo de tal forma que no se toquen entre ellos. Cocínelos en el horno hasta que estén doradas, unos 12 o 14 minutos. Use un termómetro de cocina para comprobar la temperatura interior de la carne, que debe tener una temperatura mínima de 165° F.

Consejo para Padres

Implique a sus pequeños asistentes. Pida a su hijo que prepare la mesa, ponga un vaso de leche, o haga otras tareas simples.

Con el tiempo, los niños desarrollarán las aptitudes y la confianza necesaria para ayudar más aún. La preparación de comidas de familia también sirve para compartir algún tiempo, incluso en los días de mucho trabajo.

Consejos de ahorro en la compra de comida:

- Haga una lista de todos los alimentos que necesite. Hágalo en su cocina: eso le facilita comprobar lo que ya tiene en casa.
- Vea los anuncios en el periódico, para ofertas de tiendas donde hace las compras.
- Mire si hay cupones de oferta de alimentos que piense comprar.
- Pruebe las marcas de la tienda. Suelen costar menos que las marcas conocidas, pueden saber igual de bien y por lo general tienen el mismo valor nutritivo.
- Si la tienda tiene una tarjeta de ahorro, solicítela. Muchas veces tienen ofertas especiales que sólo se ofrecen a los titulares de esas tarjetas.
- Procure hacer las compras cuando no tenga hambre.
- Tome el tiempo suficiente al hacer las compras para leer las etiquetas, y tomar decisiones salubres para su familia.
- Compare precios antes de comprar alimentos. Compruebe los precios por unidad, que suelen estar en los estantes, justo debajo de los productos.

Use el panel de información nutritiva

El panel de información nutritiva (Nutrition Facts) en la etiqueta de alimentos es su guía para tomar decisiones alimentarias sanas. El uso del panel de información nutritiva es importante al realizar las compras: le ayuda al comparar alimentos

antes de comprarlos. Use la columna de porcentaje de recomendación diaria (% Daily Value, o % DV) siempre que pueda: 5% DV o menos es bajo, 20% DV o más es mucho. Cuando lea el panel de información nutritiva, considere comprar alimentos con: Menos contenido en:

- grasas saturadas
- grasas trans
- colesterol
- sodio
- azúcar

Más contenido en:

- fibra
- vitaminas A, C, y E
- calcio, potasio, magnesio y hierro

Para más información sobre el panel de información nutritiva, visite: http://www.gethealthyclarkcounty.org/chronic_disease/nutrition_sp.html

Consejos de seguridad alimentaria en las compras y el almacenamiento de comida:

- Separe pescado y mariscos, carne, y aves crudas así como huevos de los demás alimentos en su carrito de compra, las bolsas, y en su frigorífico.
- No compre latas oxidadas, con agujeros o bultos, o con el borde o filón golpeado.
- Sólo compre productos de los que sabe que los va a usar.
- Guarde antes los alimentos que necesitan estar refrigerados o congelados.
- Congele la carne, ave y pescado que no pueda consumir dentro de dos días.

Ahórrese tiempo en la cocina

- Cocine una vez para todos. ¿Su hijo prefiere sus

vegetales, carne, arroz, o pastas al natural? Si es así, aparte algo, antes de añadir otros ingredientes. Así no tendrá que dedicar tiempo a preparar comidas distintas.

- Haga cocina rápida. Ase a la parrilla, saltee, o use el microondas siempre que pueda. El asar y hornear cuesta más tiempo.
- Haga comidas sin cocinar. Ensaladas con atún, pollo, o frijoles; sándwiches fríos; vegetales crudos con salsa de yogur; frutas. ¡A los niños les encanta comer con los dedos!
- Doble o triplique las cantidades. Cocine para hoy y más en adelante. Puede preparar suficiente salsa de carne para los espaguetis de hoy, y como salsa de una patata asada para mañana.

El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado al 1-800-992-0900 ext. 47200 / www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones que auspician esta publicación son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.

