

¡Comidas Saludables y Fáciles con poco Presupuesto!



Plan de menú de alimentación saludable de 2
semanas, lista de compras y recetas por \$30.00
de semana

Creado en 2014 por: Huma Rana y Adriana Cimo , RD, CDE, MScFN
Actualizado en 2022 por: J. Jessica Wiles, RD, MHSC

659 Dundas St.E
London, Ontario
N5W 2Z1
Teléfono: 519-660-0874
Fax: 519-642-1532

7 - 1355 Huron St
London, Ontario
N5V 1R9
Teléfono: 519-659-6399
Fax: 519-659-9930

1 - 1700 Dundas St
London, Ontario
N5W 3C9
Teléfono: 519-660-5853
Fax: 519-642-1532

Tabla de contenidos

Conceptos básicos de cocina	3
Ejemplo de Menú para dos semanas	4
Ejemplo de Menú para dos semanas	5
Lista de compras y presupuesto de 2 semanas	6
Recetas e instrucciones para el menú de dos semanas	8
¡Consejos de ahorro al comer sano!	13
Recursos de la comunidad	14
notas	15

Conceptos básicos de cocina

Mediciones

- 1 taza = 250 ml = 8 onzas
- 1/2 taza = 125 mL = 4oz
- 1/3 taza = 80 ml = 3 oz
- Tsp = cucharadita
- Tbsp = cucharada

Condimentos

- Los condimentos son una excelente manera de agregar sabor a sus platos y se pueden comprar en bolsas pequeñas en la mayoría de las tiendas de comestibles por \$1
- ¡La pimienta negra, el orégano, el ajo, el chile en polvo o incluso un poco de jugo de limón son algunos sabores excelentes para probar!
- Limite el uso de sal ya que la mayoría de los alimentos procesados ya contienen sal.

Artículos enlatados

- Una vez que abra una lata, saque el resto del alimento del interior y guárdelo en el refrigerador en un recipiente separado. No guardes la lata en la nevera.

Artículos de despensa utilizados en el menú que no están en la lista de compras

- Condimentos (ajo, cebolla en polvo, chile en polvo, comino, orégano, curry en polvo, sal, pimienta)
- Aceite vegetal

Ollas de cocina y utensilios utilizados en el menú

- Tazas medidoras
- Cacerola/olla pequeña
- Sartén
- Plato de hornear
- Colador/colador
- Cuchillo

Ejemplo de Menú para dos semanas

Semana 1

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Dom	1 taza de cereales 1 taza de leche 1 manzana	Envoltura de Burrito de Frijoles	Arcoíris de Arroz con verduras
Lun	1 sándwich de mantequilla de maní ½ taza de bayas	Al Curry Con Arroz	Ensalada De Pasta Con Atún
Mar	Avena 1 taza de leche 1 manzana	Atún sobrante Ensalada de pasta	Tortilla Fácil 2 rebanadas de pan tostado
Mié	1 taza de cereales 1 taza de leche 1 manzana	Pastas Fiesta & Ensalada de verduras	Burrito de frijoles sobrantes
jue	Avena 1 taza de leche 1 manzana	Burrito de frijoles sobrantes	Sobras de Lentejas al Curry con Arroz
Vie	1 taza de cereal 1 taza de leche 1 manzana	Fideos vegetarianos con Huevo	Pan Pita y Dip de yogur salado
Sáb	1 sándwich de mantequilla de maní ½ taza de bayas	Sobrantes de pasta fiesta y ensalada de la huerta	Batata Rellena

Ver recetas en las páginas 8-12

Ejemplo de Menú para dos semanas

Semana 2

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Dom	1 taza cereal 1 taza de leche 1 manzana	Sándwich de atún y ensalada de verduras	Pan Pita y Dip de yogur salado
Lun	1 mantequilla de maní sándwich ½ taza de bayas	Pasta De Tomate Y Ternera	Vegetal arcoíris Arroz
mar	Avena 1 taza de leche 1 manzana	Sándwich De Huevo Y Ensalada De verduras	Los mejores frijoles horneados y Arroz
Mié	1 taza de cereal 1 taza de leche 1 manzana	Restos de pasta con tomate y carne de res	Sobras al horno Frijoles y Arroz
jue	Avena 1 taza de leche 1 manzana	Sandwich de atún Sopa enlatada	Chiles y huerta Ensalada
Vie	1 taza de cereales 1 taza de leche 1 manzana	Garbanzos con arroz	Chili Sobrante y Ensalada de verduras
Sáb	1 mantequilla de maní sándwich ½ taza de bayas	Sopa De Verduras con Tomate,	Sobras de Garbanzos con Arroz

Ver recetas en las páginas 8-12

Lista de compras y presupuesto de 2 semanas

Artículo	Cantidad Necesario	Tamaño de la tienda	Precio del paquete	Costo
Batata (sweet potato)	1 pequeño	-	\$1.37	\$1.37
Manzana	10 manzanas	bolsa de 4 libras	\$5.99	\$4.99
Pimientos	4 medianos	paquete de 4	\$3.99	\$3.99
Zanahoria	8 zanahorias	bolsa de 3 libras	\$2.49	\$1.24
Lechuga	1 cabeza	-	\$1.99	\$1.99
Huevos	12 huevos	12 huevos	\$3.69	\$3.69
Pan de grano entero	16 rebanadas	1 pan	\$1.79	\$1.79
Pan Pita	5 pita	5 pita	\$1.59	\$1.59
1% Leche	2,5 litros	4L	\$5.69	\$3.50
Yogurt natural	500 gramos	750g	\$3.29	\$2.20
Carne molida	450 gramos	454 gramos	\$5.00	\$5.00
arroz integral	1 kg	2 kg	\$5.49	\$2.74
Avena	160 gramos	1 kg	\$2.69	\$0.44
Cereales (Cheerios)	162 gramos	570 gramos	\$4.29	\$1.92
Pasta	400 gramos	900 gramos	\$1.79	\$0.80
Macarrones con queso	1 caja	1 caja	\$1.49	\$1.49
Fideos instantáneos	1 paquete	1 paquete	\$0.33	\$0.33
Sopa enlatada	1 lata	284ml	\$0.79	\$0.79
Lentejas Enlatadas	1 lata	540ml	\$1.19	\$1.19
Garbanzos Enlatados	1 lata	540 ml	\$1.19	\$1.19
Frijoles enlatados	3 latas	540 ml	\$1.19	\$3.57
Atún enlatado	2 latas	170 gramos	\$1.00	\$2.00
Tomate Enlatado	2 latas	796 ml	\$1.29	\$2.58
Mantequilla de maní	120 gramos	500g	\$3.00	\$0.72
Bayas congeladas	330 gramos	600 gramos	\$4.00	\$2.47
brócoli congelado	500 gramos	500 gramos	\$4.00	\$4.00
espinacas congeladas	300 gramos	300 gramos	\$1.89	\$1.89
Costo total de 2 semanas				\$59.47

Artículos restantes para refrigerios entre comidas

- 1,5 L de leche al 1%
- 2 rebanadas de pan integral
- 250 g de yogur natural
- Mantequilla de maní
- 270 g de bayas
- 2 manzanas
- 8 zanahorias

Ideas de refrigerios equilibrados

Carbohidrato	Proteína
1 rebanada de pan integral	2 cucharadas de mantequilla de maní
½ taza de bayas	¾ taza de yogurt
1 taza de zanahorias en rodajas	salsa de yogurt
1 taza de leche	

Ejemplos de cestos de alimentos recibidos de London Food Banco:

- 1 cereal frío (300-525g)
- 1 sopa enlatada (284mL)
- 1 verduras enlatada (no legumbre)
- 1 frijoles marrones (398mL)
- 1 carne o pescado o estofado o 2 sardinas
- 1 macarrones con queso (caja de 200-250 g) o 3 fáciles cajas de macarrones
- 2 latas de pastas
- 2 sobres de sopa (porción individual de Mr. Noodles) o paquetes de avena
- 4 refrigerios (pueden incluir cajas de cereal tamaño campamento)
- 1 café o té o chocolate caliente

***Nota:** cada canasta de alimentos puede ser ligeramente diferente, sustituya los elementos utilizados en el menú para reducir el costo total

Recetas e instrucciones para el menú de dos semanas

Arroz vegetariano arcoiris – 1 porción

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio. Rompa 2 huevos en una sartén caliente y mezcle bien hasta que estén cocidos. Déjalos a un lado.
- Combine $\frac{1}{2}$ taza de arroz, $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias con 1 taza de agua en la sartén.
- Hervir durante 10-15 minutos hasta que no quede más agua y el arroz se vuelva esponjoso.
- Agregue $\frac{1}{2}$ taza de brócoli congelado durante los últimos 3 minutos para cocinar.
- Agregue los huevos nuevamente y mezcle para combinar. Agregue $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo y otras especias a su preferencia.



Envoltura de Burrito de Frijoles – 3 porciones

- Abra los frijoles enlatados y mida $\frac{3}{4}$ de taza para el burrito.
- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Picar 1 $\frac{1}{2}$ tazas de pimientos cortados en cubitos y agregar a la sartén con 1 $\frac{1}{2}$ tazas enlatados tomates, agregar a la sartén. Cocine por 5 minutos.
- Agregue frijoles, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y comino, además de otros condimentos al gusto. Deje que la mezcla se cocine durante 2-3 minutos.
- Adicione los ingredientes en su pan de pita partido por la mitad, con 1 pita por servicio.



Lentejas al curry con arroz – 2 porciones

- Combine 1 lata de lentejas, 1 taza cortada en cubitos pimientos, 1 taza de tomates enlatados, $\frac{1}{4}$ de taza de espinacas congeladas en una olla y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que los ingredientes estén calientes.
- Agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de cada comino, curry en polvo, ajo en polvo o condimentos a su preferencia.
- Cocine 1 taza de arroz según las instrucciones del paquete y sirva.



Ensalada cremosa de pasta con atún – 2 porciones

- Cocine 1 ½ taza de pasta según las instrucciones del paquete.
- Drene el líquido del atún enlatado.
- Combine atún enlatado, pasta cocida, ¼ de taza de yogur, 1 taza de zanahorias picadas y brócoli y mezcle bien.
- Sazone con ½ cucharadita de eneldo seco, ajo y cebolla en polvo o sus condimentos favoritos.



Tortilla fácil – 1 ración

- Calentar 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio
- Agregue ½ taza de pimientos y ½ taza de espinacas y cocine por 5 minutos. Sigue revolviendo.
- Mientras se cocinan las verduras, rompa dos huevos en un bol y mezcle. Agregue los huevos a la sartén y mezcle bien.
- Deja cocinar la tortilla hasta que esté firme pero no quemada.



Pasta Fiesta – 2 porciones

- Seguir las instrucciones de la caja de macarrones y queso.
- Agregue ½ taza de tomates enlatados (o salsa) y ¼ de taza de frijoles a la olla.
- Sazone con ¼ de cucharadita de cada comino, ajo y cebolla en polvo. Mezclar bien y servir.



Ensalada de jardín – 1 porción

- Rasga suavemente con las manos 1 taza de lechuga. Corta ½ taza de zanahorias en tiras finas y mézclalas con la lechuga.
- Combina con tus condimentos o aderezos favoritos y sirve.



Sugerencia: ¡utilice las verduras sobrantes de las otras recetas!

Avena simple – 1 porción

- Siga las instrucciones del paquete y agregue una pizca de canela para darle más sabor.

Fideos vegetarianos con huevo – 1 porción

- Freír o hervir 2 huevos.
- Prepare los fideos según las instrucciones del paquete, usando $\frac{1}{2}$ paquete de sabor.
- Agregue $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cocido y $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias en rodajas finas a los fideos y sirva con huevo.



Bolsitas Veggie Pita – 1 porción

- Pica 1 taza de cualquier verdura de tu elección (p. ej., lechuga, zanahorias, pimientos).
- Combine en 1 envoltura de pan pita con $\frac{1}{2}$ taza de frijoles enlatados y salsa para untar de yogur o el aderezo de su elección.

Dip de yogur – 1 porción

- Combine $\frac{3}{4}$ de taza de yogur con 1 cucharadita de chile en polvo, 1.2 cucharadita de comino, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo, cebolla en polvo, sal, pimienta, orégano y mezcle bien. Servir frío.



Batata al horno – 1 porción

- Haga agujeros en la piel de la papa con un tenedor de 3 a 4 veces (para dejar escapar el vapor) y cocine durante 40 minutos en el horno a 425 ° F O 5 minutos en el microondas a temperatura alta.

Patata dulce al horno – 1 porción

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio
- Agregue $\frac{1}{2}$ taza de pimientos, $\frac{1}{2}$ taza de espinacas y 90 g de carne molida magra o frijoles negros.
- Agregue 1 cucharadita de ajo en polvo, chile en polvo, comino o sus condimentos favoritos.
- Siga revolviendo la mezcla de carne. Cocine durante 8-10 minutos hasta que la temperatura sea de 160C. Cargue la mezcla en la batata horneada y sirva.



Sándwich de atún – 1 porción

- Mezcle media lata de atún, escurrida, con 2 cucharaditas de yogur natural y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, eneldo, pimienta negra o tus condimentos favoritos.
- Mezclar bien y untar sobre tostada para hacer un sándwich.



Sándwich de ensalada de huevo – 1 porción

- Hervir dos huevos durante 10 minutos. Enfriar los huevos bajo un poco de agua fría y quitarles la cáscara.
- Poner los huevos en un bol y machácalos con un tenedor.
- Agregue 2 cucharaditas de yogur y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, eneldo, pimienta negra o sus condimentos favoritos.
- Mezclar bien y extienda sobre una tostada para hacer un sándwich.

Los mejores frijoles horneados y arroz – 2 porciones

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregue 1 taza de pimientos, 1 taza de tomate enlatado y 1 lata de frijoles escurridos y deje cocinar por 5 minutos.
- Agregue 1 cucharadita de ajo, cebolla en polvo, chile en polvo o sus condimentos favoritos y mezcle bien.
- Cocine 1 taza de arroz según las instrucciones del paquete y sirva con frijoles.



Pasta con Tomate y Carne – 2 porciones

- Cocine 1 taza de pasta según las instrucciones del paquete.
- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregue $\frac{1}{2}$ taza de carro cortado en cubitos, $\frac{1}{2}$ taza de pimientos picados y 180 g de carne molida magra a la sartén y caliente, revolviendo durante unos 10 minutos hasta que la carne esté cocida.
- Agregue 1 taza de tomate enlatado y 1 cucharadita de ajo, cebolla en polvo y orégano.
- Agregue la pasta cocida y escurrida a la salsa y sirva.



Chile – 2 porciones

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregue 180 g de carne molida magra y caliente hasta que esté cocida unos 10 minutos. Agregue 1 taza de pimientos picados, 1 ½ tazas de tomates enlatados, 1 taza de frijoles y mezcle bien.
- Sazone con 1 cucharada de chile en polvo, 1 cucharadita de ajo, cebolla en polvo y pimienta negra.
- Cocine a fuego lento durante 30 minutos y luego sirva.



Garbanzos especiados con brócoli – 2 porciones

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregue 1 lata de garbanzos, 1 taza de brócoli, 1 taza de zanahorias y 1 taza de tomates enlatados y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que los ingredientes estén calientes.
- Agregue ½ cucharadita de cada comino, curry en polvo, ajo en polvo o condimentos a su preferencia.
- Cocine 1 taza de arroz según el paquete instrucciones y servir.



Sopa de verduras con tomate – 1 porción

- Caliente 5 ml de aceite en una sartén a fuego medio.
- Agregue 1 taza de verduras sobrantes de las otras recetas, ½ taza de tomates enlatados sobrantes y cualquier frijol o arroz sobrante.
- Agregue ½ cucharadita de ajo, cebolla en polvo, orégano y 1 taza de agua (o caldo de verduras). Revuelva y cocine hasta que todos los ingredientes estén bien calientes. Servir con tostadas.



¡Consejos de ahorro al comer sano!

Planea, planea, planea

- Reserve algo de tiempo para planificar sus comidas para la semana siguiente
- Intenta utilizar los alimentos que ya tienes en tu casa
- Usando el plan de menú, cree su lista de compras
- Reserve tiempo para cocinar y preparar alimentos en su agenda
- Lleva comida de casa cuando vayas al trabajo, a la escuela o a otras actividades para ahorrar dinero
- Preparando almuerzos o meriendas la noche antes de que pueda salir rápidamente por la mañana

En el supermercado

- Use folletos para ver dónde están los mejores precios para su tienda de comestibles
- Busque cupones en la tienda
- Compre solo lo que necesita en su lista de compras
- Los artículos de la marca de la tienda son generalmente el mejor precio
- Busque en las etiquetas de precios el 'precio unitario' para comparar precios entre artículos
- No compre paquetes de conveniencia o artículos frescos precortados, ya que a menudo son los más caros.
- No compre artículos frescos a granel a menos que esté seguro de que los usará todos antes de que se desperdicien.

Verduras y Frutas

- Compre productos de temporada y congele los sobrantes
- Compre en un mercado de pulgas/agricultor local para obtener la mejor oferta
- La fruta congelada puede ser más barata e igual de nutritiva
- Comprar un producto preenvasado puede ser más barato que hacerlo individualmente (es decir, bolsas de 2 a 3 libras de manzanas/zanahorias)

Productos de granos

- Compre panes integrales en oferta y congélelos para mantenerlos frescos

Leche y alternativa

- Comprar grandes cantidades de leche y yogur generalmente es menos costoso
- Pruebe la leche descremada en polvo (4 cucharadas = 1 taza de leche)

Carne y Alternativas

- Las proteínas de bajo costo y saludables para el corazón incluyen atún enlatado, mantequilla de maní 100 % natural, tofu firme y legumbres secas o enlatadas (como lentejas, garbanzos, frijoles enlatados)

Recursos de la comunidad

jardines comunitarios

- ¡Aprende a cultivar tu propia comida, obtén lecciones de cocina y más! Visite www.lcrc.ca para más información

Cocinas Comunitarias/ Bancos de Alimentos

- Para obtener una lista de lugares que sirven comidas gratis, visite: <https://www.informationlondon.ca/Services/List/10575>
- Para obtener una lista de bancos de alimentos y calendarios de comidas en el área de Londres, visite: https://informationlondon.ca/31/Meal_Calendar_Food_Bank_List

Nevera y despensa comunitaria

- Abierto 24/7, siete días a la semana en la iglesia católica St. John the Divine en 390 Baseline Rd. W. donde también se lleva a cabo un banco de alimentos y una cena comunitaria.

