



# Nutrition Notes *TO GO*

**FEBRUARY**

## Tips for Saving Money

**M**ost food shoppers have favorite ways of saving money. Which of the super-skills listed below do you already use? Which will you plan to try?

	Already Use	Plan to Try
1. Make a list of the meals and snacks you need to prepare.		
2. Look at the foods you already have on hand. Check your refrigerator and cupboards.		
3. Gather your resources. These include Food Stamps, WIC checks, and coupons that can help you save money.		
4. Use grocery store flyers to find the best buys.		
5. Plan what to serve at each meal.		
6. List the foods you need to buy.		
7. Stick to your list when you shop.		
8. Compare prices to get the best buy.		
9. Have a light snack before shopping. It is harder to stick to your list when you go to the store hungry.		

## What's in Season...

**S**ave money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in February are:

### Fruits:

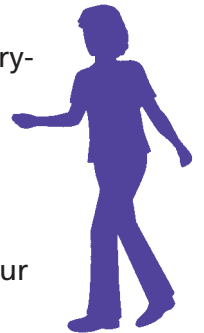
Apples  
Bananas  
Grapefruit  
Oranges  
Pears

### Vegetables:

Cabbage  
Carrots  
Cauliflower  
Potatoes  
Spinach  
Turnips  
Winter squash

## Keep Moving

**B**uild walking into your everyday activities. If you drive, park your car where you can walk a while to get to your destination. If you ride the bus, get off a block or two before your stop. Each will add steps to your day and better health to your life!

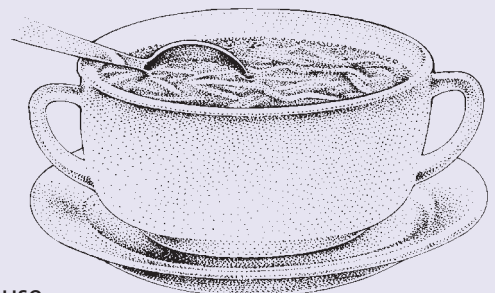


## Minestrone Soup

Serves 10

- 2 (14.5-ounce) cans chicken broth, low-fat, low-sodium
- ¼ cup shell macaroni, uncooked
- 1 (16-ounce) pkg frozen mixed vegetables
- 1 (14.5-ounce) can stewed tomatoes, coarsely chopped
- 1 teaspoon garlic powder
- 2 cups red kidney beans, cooked or canned
- 1 teaspoon dried basil leaves or ground basil

1. Mix all ingredients in large saucepan; bring to a boil over medium-high heat.
2. Reduce heat. Simmer 20 minutes, or until macaroni is cooked.



### TIPS:

- Make extra soup by doubling the recipe and freeze for future use.
- Try whole-wheat pasta in place of the shell macaroni for extra fiber.

**Nutrition Facts:** Serving Size: 1 cup; Calories: 110; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 1 g; Fiber: 4 g; Sodium 210 mg



# Apuntes de Nutrición **PARA LLEVAR**

**FEBRERO**

## Consejos para ahorrar dinero

La mayoría de los compradores tienen sus maneras preferidas de ahorrar dinero. ¿Cuáles de las super-habilidades de la lista de abajo utiliza usted ya? ¿Cuáles planea intentar?

	Ya lo hago	Planeo hacerlo
1. Haga una lista de las comidas y bocadillos que necesita preparar.		
2. Vea qué alimentos tiene ya a la mano. Revise sus alacenas y el refrigerador.		
3. Junte sus recursos. Esto incluye Cupones de Alimentos, cheques de WIC, y cupones que puedan ayudarle a ahorrar dinero.		
4. Use los periódicos de anuncios de las tiendas de alimentos para encontrar las mejores ofertas.		
5. Planifique lo que va a servir para cada comida.		
6. Haga una lista de los alimentos que necesita comprar en la tienda.		
7. Cíñase a su lista al hacer las compras.		
8. Compare precios para comprar mejor.		
9. Coma algún bocadillo liviano antes de hacer las compras. Es más difícil atenerse a lo que está en su lista si va con hambre a la tienda.		

## Qué está de estación...

**¡A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en febrero son:



### Verduras:

- Calabaza de invierno
- Coliflor
- Espinaca
- Nabos
- Papas
- Repollo
- Zanahorias

## A movernos

Incluya el caminar en sus actividades diarias. Si conduce, estacione su auto donde pueda caminar por algún tiempo para llegar a su destino. Si toma autobús, descienda una o dos cuadras antes de su parada. En ambos casos agregará pasos a su día, ¡y una mejor salud a su vida!

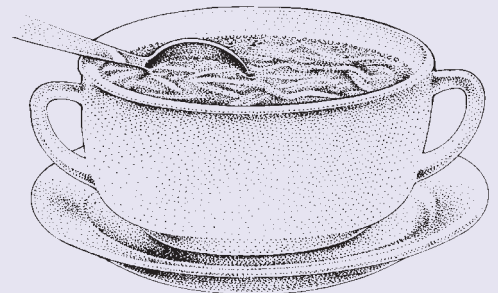


## Sopa Minestrone

Porciones: 10

- 2 latas (de 14 y ½ onzas) de caldo de pollo, bajo en grasas, bajo en sodio
- ¼ taza de pasta (caracolitos), cruda
- 1 paquete de 16 onzas de vegetales surtidos congelados
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cocidos, picados gruesos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de habichuelas coloradas rojas, cocidos o enlatados
- 1 cucharadita de hojas de albahaca secas, o albahaca molida

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla grande; hacer hervir a fuego medio-alto.
2. Reducir el fuego, y cocinar a fuego mínimo durante 20 minutos, o hasta que la pasta esté cocida.



### SUGERENCIAS:

- Prepare una cantidad extra de sopa preparando la receta doble, y congele para consumir más adelante.
- Para obtener fibra extra pruebe utilizar pasta de trigo integral en lugar de los caracolitos.

**Datos de nutrición:** Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 110; frutas y verduras: 1/2 taza; grasas: 1 g; fibra: 4 g; sodio: 210 mg