



Puede Estirar Su Dinero: Prepare Comidas Y Bocadillos Fáciles Y Sencillos

Puede Preparar Comidas Rápidas y Fáciles de Hacer.

Pruebe:

- Burritos de frijoles y queso
- Huevos con salsa estilo mexicano y tortillas
- Arroz y frijoles con tortillas
- Espagueti con salsa de tomate

Tal vez le guste:

- La sopa de lentejas o de frijoles
- Sopa de cebada con zanahorias y carne de res
- Estofado de res con verduras

Piense que pueden comer:

- Papas horneadas con queso y brócoli
- Lasaña de vegetales y queso
- Ensalada de pasta con vegetales
- Pizza hecha en casa con vegetales y queso

Es fácil hacer:

- Caserola de atún con fideos
- Tofu con vegetales al estilo chino
- Chili (frijoles con carne) con pan de maíz

Tal vez le apetezcan estas tortas:

- Torta de huevos cocidos con mayonesa
- Torta de ensalada de atún
- Sandwiches de mantequilla de maní con jalea
- Torta de pollo desmenuzado con mayonesa



Pruebe a hacer ensaladas como:

- Ensalada de ejotes, frijoles y garbanzos
- Ensalada de frutas. Use frutas frescas de la temporada.
- Ensaladas verdes. Lave y corte su propia mezcla de lechugas. Puede secar la lechuga, y guardarla en el refrigerador.
- Ensalada de arroz con pollo y fruta

Las galletas de soda son buenas. Qué le parecen:

- Las galletas dulces de graham con leche
- Galletas de soda con queso
- Atún o mantequilla de maní con galletas de soda

Tal vez prefiera estas galletas nutritivas:

- Galletas bajas en grasa
- Galletas dulces de avena
- Tortitas de arroz esponjado (rice crackers)
- Galletas con relleno de higos o fruta

Tal vez le guste:

- La mantequilla de maní con manzanas
- Zanahorias y otros vegetales frescos
- Frutas enlatadas en jugo o en agua
- Fruta fresca que de la temporada
- Jugos de fruta o verduras

Puede probar:

- Las paletas de fruta (helados)
- Yóгур congelado
- Sorbete de frutas

Y qué le parece:

- El yóгур
- Flan
- Pudín

Tal vez quiera probar:

- Quesadillas con chile
- Cereal con leche
- Palomitas de maíz
- Palitroques
- Pretzels

