

# ¿Qué puede comprar con \$10

Un succulento desayuno saludable para cuatro personas

4 burritos de huevo con verduras: \$8.54\*



Una semana completa de almuerzos saludables para llevar al trabajo

5 sándwiches de pollo: \$9.95\*



Una cena saludable para toda la familia con sobras para después

8 platos de sopa de verduras y frijoles \$9.23\*



## Comer de manera saludable no tiene por qué ser caro.

Obtenga información acerca de los programas de Kaiser Permanente para comer de manera saludable y llevar una vida activa en su Centro para una Vida Sana local. Visite [kp.org/centerforhealthyliving](http://kp.org/centerforhealthyliving) (sitio en inglés) para encontrar programas que apoyen su estilo de vida y su presupuesto.

(continúa)

\*Los costos se basan en los precios promedio de compra por porción de los supermercados del Sur de California, obtenidos en enero de 2018.

Este es un mensaje del Comité Asesor de Nutrición de Kaiser Permanente en el Sur de California (Kaiser Permanente Southern California Nutrition Advisory Committee, SNAC).

## BURRITO DE HUEVO

Porciones: 4 burritos

\$8.54 por la receta completa; \$2.14 por porción

### Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de canola (\$0.40)  
1 cebolla morada chica, picada (\$1.32)  
1 chile serrano, picado (\$0.10)  
1 pimiento rojo, picado (1.48)  
½ taza de frijoles negros enlatados, escurridos (\$0.24)  
4 huevos (\$1.40)  
4 cucharadas de queso cheddar, rallado (\$0.44)  
4 tortillas integrales (de 8 pulgadas) (\$1.44)  
1 tomate, picado (\$0.72)  
1 aguacate chico, picado (\$1.00)

### Indicaciones:

En una sartén antiadherente a fuego medio, caliente una cucharadita de aceite de canola. Cocine las cebollas, el chile serrano y el pimiento rojo hasta que se suavicen, alrededor de 5 minutos. Añada los frijoles y cocine hasta que estén calientes, cerca de 3 minutos. Sazone con sal y pimienta, pase la mezcla a un plato.

Bata los huevos e incorpore el queso. En la sartén vacía a fuego medio, añada una cucharadita de aceite de canola. Baje la llama y, a fuego lento, añada los huevos, batiendo hasta que se cocinen, cerca de 3 minutos. Divida los huevos revueltos entre las cuatro tortillas. Agregue ¼ de la mezcla de frijoles, ¼ del tomate y ¼ del aguacate. Sazone con sal y pimienta y enrolle el burrito. Sirva con una ensalada (opcional).

## SÁNDWICH DE PECHUGA DE POLLO

Porciones: 5 sándwiches

\$9.95 por la receta completa; \$1.99 por porción

### Ingredientes:

10 rebanadas de pan integral, tostado si lo desea (\$1.50)  
¾ taza de humus (\$0.55)  
1 taza de espinacas frescas (\$0.17)  
½ cebolla morada, picada (\$0.66)  
1 tomate, picado (\$0.72)  
5 rebanadas de queso suizo (\$1.25)  
3 pechugas de pollo cocidas, en rebanadas (\$5.10)

### Indicaciones:

Para cada sándwich, unte ½ cucharada de humus en las rebanadas de pan y añada las espinacas, cebolla morada, tomate, una rebanada de queso, y el pollo cocido.

## CALDO DE VERDURAS

Porciones: 8 platos de caldo

\$9.23 por la receta completa; \$1.15 por porción

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva (\$0.32)  
De 2 a 3 zanahorias (\$0.55)  
½ cebolla grande, picada (\$0.80)  
2 dientes de ajo, picado (\$0.16)  
2 calabacitas, en rebanadas (\$2.18)  
4 tazas de consomé vegetal (\$0.52)  
1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, escurridos (\$0.89)  
1 libra de papas rojas, picadas en cuatro (\$1.00)  
1 cucharadita de comino (\$0.10)  
1 cucharadita de orégano seco (\$0.10)  
½ cucharadita de pimentón ahumado (\$0.05)  
¼ cucharadita de pimienta cayena (\$0.02)  
1 lata de 15 onzas de tomates picados (\$0.85)  
1 manojo de col rizada, picado (\$1.69)

### Indicaciones:

En una cacerola grande a fuego medio, caliente el aceite de oliva. Salteé las zanahorias y cebollas hasta que se suavicen, alrededor de 5 minutos. Añada el ajo y la calabacita y saltéelos por otros 3 minutos. Añada el consomé, los frijoles, las papas, el comino, el orégano, el pimentón, la pimienta cayena y los tomates. Deje que hierva y cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que las papas se ablanden. Agregue la col rizada y cocine por 5 minutos. Retire del fuego y sazone con sal y pimienta al gusto.



Para más recetas, visite [foodforhealth.kaiserpermanente.org](http://foodforhealth.kaiserpermanente.org) (sitio en inglés).