

Ideas para Reducir el Desperdicio de Alimentos en Abril

El mes de abril es el Mes de la Reducción del Desperdicio de Alimentos. Fíjate como objetivo este mes poner en práctica alguna de estas medidas para reducir el desperdicio de alimentos.

- Comprende qué significan las fechas de caducidad de los alimentos. Las fechas de venta, de consumo, y de consumo preferente son fechas de calidad; no son indicaciones de cuándo los alimentos dejan de ser seguros para el consumo.

- Deja que tu congelador trabaje por ti. ¿Ves pollo en oferta? ¡Congélalo! ¿Tienes restos de verduras como hojas de apio, cáscaras de cebolla, o tallos de brócoli? Guárdalos en una bolsa apta para el congelador. Cuando esté llena, añade agua y hierbas para hacer un caldo de verduras bajo en sodio.
- Prepara las comidas con lo que tengas en la despensa y el congelador. Conviértelo en un divertido juego familiar para ver cuáles comidas se te ocurren.

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes:

- 6 huevos grandes
- 1/4 taza de mayonesa ligera
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- Una pizca de pimienta negra o pimentón

Preparación:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Coloca los huevos en una cacerola/olla mediana. Llena la cacerola/olla con agua fría, cubriendo los huevos por 1 pulgada. Calienta a fuego alto hasta que hierva.
3. Cuando el agua empiece a hervir, tapa la cacerola/olla y retírala del fuego. Deja reposar los huevos en la cacerola/olla tapada durante 11 minutos.
4. Cocina los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, con una temperatura interna de 160 F.
5. Escurre el agua caliente y coloca los huevos en agua fría con hielo en un recipiente aparte. Deja los huevos en agua fría durante 10 minutos. Pela las cáscaras y deséchalas.
6. Corta los huevos por la mitad a lo largo. La yema y la clara deben estar firmes, no líquidas.
7. Retira con cuidado las yemas con una cuchara y colócalas en un tazón pequeño. Reserva las claras.

Porciones: 6 (2 mitades de huevo por persona)

8. Maja las yemas hasta que queden finas y desmenuzadas. Añade la mayonesa, la sal, y la mostaza. Mezcla hasta que quede bien integrado.
9. Rellena generosamente los huecos de las claras de huevo con la mezcla de yema. Espolvorea con pimienta negra o pimentón.
10. Refrigerera los huevos hasta que estén listos para servir.

Información nutricional por porción: 100 calorías; 7 g de grasa (1.5 g saturada); 185 mg de colesterol; 1 g de carbohidratos; 0 g de fibra dietética; 6 g de proteína; 260 mg de sodio.



Fuente: Illinois Extension – Eat. Move. Save. Deviled Eggs recipe.

Abril es el Mes de la Educación Financiera

La educación financiera es la capacidad de comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el dinero para tomar decisiones financieras inteligentes. Implica saber cómo funciona el dinero, gestionarlo de forma eficaz, y planificar el futuro. Algunos componentes clave de la educación financiera son:

- **Presupuestar:** Saber en qué se gasta el dinero.
- **Ahorrar:** Reservar dinero para necesidades futuras.
- **Prestar:** Comprender cómo funcionan los préstamos y el crédito.
- **Invertir:** Ayudar a que tu dinero aumente.
- **Gestionar los impuestos:** Saber cómo afectan los impuestos a tus finanzas.
- **Planificar el futuro:** Establecer objetivos y prepararse para las necesidades a largo plazo.

Estos componentes funcionan conjuntamente para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas y mantener una buena salud financiera. Para aprender más sobre las finanzas y herramientas financieras, visita extension.illinois.edu/finances.