

10 Consejos para Ahorrar Dinero en Gasolina



1. Siga el programa de mantenimiento recomendado para mantener el consumo eficiente de combustible de su vehículo.



2. Mantenga los neumáticos correctamente inflados, equilibrados y alineados para ahorrar combustible y desgaste innecesario de los neumáticos.



3. Mantenga el peso extra fuera de la cajuela. El cuidado pierde alrededor de una milla por galón en economía de combustible por cada 250 libras adicionales que arrastra su motor.



4. No llenes el tanque de gasolina. Los bidones de gasolina se salpican o se filtran si están demasiado llenos. Asegúrese de que la tapa esté apretada.



5. Reduzca la aceleración intensa y el uso frecuente de frenos para mejorar la economía de combustible.



6. Conduzca a 55 mph en lugar de a 65 mph. Mejorará la economía de combustible en dos millas por galón.



7. Compre gasolina durante las horas de la mañana o de la tarde. Cuando hace frío o se va a comprar gas en un momento en que se expande, por lo que se obtiene menos.



8. Use el aire acondicionado con cuidado. Puede reducir su economía de combustible entre un 10 y un 20 por ciento.



9. Retire las llantas para nieve cuando haga buen tiempo. La rosca profunda y las llantas grandes consumen más combustible.



10. Asegúrese de que el precio en la bomba coincida con lo que está en el letrero y que la bomba de gasolina comience en la marca de cero dólares.

Obtenga más información en toughtimes.illinois.edu



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Rumores en la sala de Descanso

Ensalada De Verano De Jícama



- Media 1 jícama, lavada, pelada y cortada en cubitos
- 3 tazas de fresas, lavadas y rebanadas
- 6 onzas. arándanos azules, lavados
- 1 lata (15 oz.) de mandarinas, escurridas
- 1 cucharada. jugo de lima
- 2 1/2 cucharadas. miel
- 1/2 cucharadita canela

1. Lávese las manos con agua y jabón. Mezcle el jugo de lima, la miel y la canela en un tazón pequeño hasta que estén bien mezclados.

2. En un tazón grande, combine la jícama, las fresas, los arándanos y las mandarinas y rocíe con la combinación de lima, miel y canela.

3. Sirva inmediatamente con lechuga o guárdelo en el refrigerador de 3 a 4 días. Hace porciones de 6-1 taza.

Información nutricional por porción: 120 calorías, 0 g. grasa total, 10 mg. sodio, 31 g. hidratos de carbono, 4 g. fibra, 1 g. proteína.

Julio es el Mes Nacional del Arándano

● 1/2 taza=40 calorías, 10 g. carbohidratos y 2 g. fibra

● Almacenar sin lavar en el refrigerador hasta dos semanas o congelar hasta 8-12 meses para obtener la mejor calidad.

Fuente: [USDA FoodKeeper App](https://www.ams.usda.gov/foodkeeper), April 2019

¡Yo no sabía eso!

Disfrute de las vacaciones de verano en Illinois

La mejor parte de explorar lugares cercanos a casa es que no le costará mucho dinero. Puede que se sorprenda al encontrar lo que está bien en su propio patio trasero.

⇒ Consulte el sitio web de la Oficina de Turismo de Illinois enjoyillinois.com

⇒ Hacer una caminata. explorar un parque estatal. encuentre información en www2.illinois.gov/dnr/Parks.

⇒ Actúa como un tuyo en tu propia comunidad. ¡Explore los museos, disfrute del teatro local o visite a los animales en el zoológico!

⇒ Relájese a lo largo de las orillas de uno de los hermosos lagos de Illinois. Encuentre información en ifishillinois.org. ¡Alquile un bote por el día, vaya a nadar o pesque pescado para la cena! ¡Las opciones son ilimitadas!

¡Disfruta del tiempo en familia este verano!

Equipo de Vida Familiar de Extensión de Illinois