

**¡Sea creativo con la planificación de sus comidas! Si planea usar alimentos e ingredientes en más de una comida, puede ahorrar dinero y evitar el desperdicio de alimentos. Elegir recetas con ingredientes similares también puede ayudarlo a decidir cuándo comprar al mayoreo o en grandes cantidades y evitar desperdiciar las sobras. La mayoría de los alimentos se pueden usar de varias maneras - ¡las siguientes ideas son un buen lugar para comenzar a experimentar haciendo rendir los ingredientes!**

<b>Panes</b>	1. Haga budín de pan, tostada francesa, relleno o picatostes (croutones).
<b>Arroz</b>	1. Haga arroz con leche o agréguelo a sopas o cacerolas.
<b>Pasta</b>	1. Haga ensalada de pasta o cacerolas.
<b>Frutas</b>	1. Combínelas en una ensalada de frutas. 2. Úselas en muffins, panecillos rápidos, o panqueques. 3. Rebánelas en el cereal, sea frío o caliente. 4. Congélelas para usar en batidos.
<b>Vegetales</b>	1. Mézclelos con pasta fría y aderezo para una ensalada de pasta. 2. Úselos en sopas o estofados. 3. Combínelos para una ensalada de vegetales.
<b>Leche</b>	1. Úsela en productos horneados en casa como panecillos o muffins.
<b>Yogur</b>	1. Use yogur sin sabor en vez de crema agria en recetas. 2. Use para hacer dips o salsas de frutas o vegetales.
<b>Queso</b>	1. Úselo para cubrir vegetales. 2. Úselo en tarta de huevo (quiche) o mézclelo con pasta. 3. Congélelo hasta cuando lo vaya a utilizar.
<b>Carne</b>	1. Rebánela para un sándwich. 2. Úsela en salsas de carne, pimientos rellenos, chili, o sopas. 3. Úsela en salteado con vegetales que sobraron de otra comida. 4. Úsela para hacer una ensalada del chef
<b>Pollo</b>	1. Haga sándwiches con pollo rebanado o utilícelo en sándwiches de ensalada de pollo. 2. Úselo en sopa, cacerola o salteado. 3. Úselo los huesos para hacer consomé. 4. Desmenúcelo y use con una ensalada de vegetales
<b>Huevos</b>	1. Prepare sándwiches de ensalada de huevo. 2. Agréguelos a ensaladas. 3. Haga una tortilla de huevo italiana
<b>Frijoles</b>	1. Recaliente, machaque, y unte sobre tortilla con otros ingredientes. 2. Mezcle en ensaladas. 3. Use en chili, sopas, cacerolas y estofados. 4. Prepare la salsa de frijol para comer con vegetales o galletas saladas.



**Para más consejos, utilice el teléfono para escanear el código QR o visite a [bit.ly/2020pse](https://bit.ly/2020pse)**