

Cómo Abastecer su Cocina

Al abastecer su cocina con elementos esenciales saludables y constructores de comidas que usa con frecuencia, las comidas nutritivas con mucha variedad y sabor pueden ser más fáciles de preparar rápidamente.

Organización

- **Una forma útil de organizar su cocina es dividir los alimentos en zonas:** despensa, refrigerador, congelador, canasta (encimera o despensa).
- **Coloque los artículos similares juntos:** los suministros para hornear juntos, la pasta y los cereales juntos, y las verduras enlatadas junto a las carnes enlatadas (consulte la tabla a continuación).

Comida a la venta

En el supermercado, busque artículos en liquidación y venta que usará con frecuencia, como mantequilla de maní, mantequillas de nueces, avena, cereal, huevos y leche.

Contenedores y papeleras

- Cuando organice su despensa, coloque su pasta, azúcares, harina y granos en recipientes transparentes para que pueda ver cuándo se está agotando.
- Dependiendo de su despensa o espacio de gabinete, los contenedores apilables pueden ser útiles.
- Los envases reutilizables (plástico o vidrio) son más resistentes y, a la larga, más económicos que las bolsas.

Estantería

Si el almacenamiento es un problema en su hogar, invierta en estanterías colgantes y sea creativo. Por ejemplo, cuelgue un especiero en la puerta de su despensa o use un carrito como despensa móvil.



Limpiezas

- Antes de ir de compras, reorganice su despensa para tener una mejor idea de las cosas que necesita.
- Cuando limpie su despensa, recuerde que su refrigerador y congelador necesitan el mismo cuidado.

Abasteciendo de cocina

Despensa

Pasta, arroz, cereales
Frutos secos
Caldo bajo en sal, caldo
Aceites, vinagres
Frijoles secos, lentejas
Conservas de pescado y carnes
Harina, avena, especias
Tomates enlatados sin sal
Nueces, mantequilla de maní

Refrigerador

Mantequilla
Leche
Huevos
Ajo pelado
Limonas
Squash

Congelador

Fruta congelada
Verduras congeladas
Carne magra
Hierbas
Sobras
Tortillas de maíz
Restos de verduras para caldo

Cesta

Cebollas
Cabeza de ajo
Vegetales de raíz
Aguacate
Plátanos
Fruta para madurar
Patatas dulces

