



Grocery Shopping on a Budget!



Eating healthy does not have to be expensive. Try these tips to help you save money at the grocery store!

10 Tips for the Grocery Store:

1. Go with a grocery list and stick to it! Only buy what you need and can afford.
2. Eat a healthy snack before you head to the store to avoid overbuying on an empty stomach.
3. Join your grocery store's discount card program. Look for sales as you shop!
4. Buy store brand items. They are usually cheaper and taste just as good as name brand foods.
5. Use store and manufacturer coupons.
6. Check the unit price for the best deal. Sometimes larger size items have a higher price, but cost less per unit.
7. Buy family size packages. A bag of apples typically costs less than buying individual apples.
8. Steer away from packaged convenience foods. Chop your own veggies and shred your own cheese.
9. Buy meats on sale and store some in your freezer for a future meal. Buy family pack meats to save money, too.
10. Buy canned and frozen fruits and veggies when they are not in season.



Meal Planning Tips:

- Plan your meals for the week.
- Plan meals to save leftovers for the next day. Pasta dishes and stir-fries make great leftovers!
- Get creative with your meals to clean out the fridge and pantry, and to reduce food waste.
- Learn how to prepare premade foods you usually buy, like marinated chicken and muffins.
- Get recipe ideas from friends, family, cookbooks, and websites. For low cost, healthy recipes, go to USDA's SNAP-Ed website:
<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/recipes>
- Check expiration dates to see what foods to use first in your refrigerator and pantry.

Food Storage Tips:

- Meat and poultry can be kept in your freezer for 3-4 months
- Frozen vegetables last for up to 8 months in the freezer
- Frozen fruits last for 6 months in the freezer
- Unopened canned foods can last for 2-5 years



De Compras en un Presupuesto!



Comer sano no tiene que ser caro. Prube estos consejos para ayudarle a ahorrar dinero en la tienda de comestibles!

10 Consejos para la Tienda de Comestibles:

1. Ir con una lista de la compra y se adhieren a ella! Compre solo lo que necesita y puede pagar.
2. Comer un bocadillo saludable antes de ir a la tienda a evitar overbuying en un estómago vacío.
3. Unirse a su tienda de comestibles del programa de tarjeta de descuento. Buscar venta como comprar.
4. Comprar de la tienda de artículos de marca. Ellos son generalmente más baratos y sabor tan bueno como el nombre de la marca tipo de alimentos.
5. El uso de la tienda y cupones de fabricantes.
6. Comprobar que la unidad precio de la mejor oferta. A veces de mayor tamaño de los artículos tienen un precio más alto, pero a un costo menor por unidad.
7. Comprar el tamaño de la familia de los paquetes. Una bolsa de manzanas por lo general cuesta menos que comprar cada manzanas.
8. Aléjese de empaquetado de la conveniencia de los alimentos. Cortar su propia verduras y destrozarse su propio queso.
9. Comprar carnes a la venta y en la tienda de algunos en el congelador para un futuro de la comida. Comprar pack familiar carnes a ahorrar dinero también.
10. Comprar conservas y congelados de frutas y verduras cuando no están en temporada.



La Planificación De Las Comidas Consejos:

- Planee sus comidas para la semana.
- Plan de comidas para guardar las sobras de comida para al día siguiente. Los platos de Pasta y salteados hacer grandes sobras.
- Sé creativo con tus comidas para limpiar la nevera y la despensa, y para reducir el desperdicio de alimentos.
- Aprenda cómo preparar prefabricados de alimentos que compramos habitualmente, como el pollo marinado y panecillos.
- Obtener ideas de recetas de los amigos, la familia, los libros de cocina, y sitios web. De baja costo, recetas saludables, ir a la del USDA SNAP-Ed página web: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/recipes>
- Compruebe las fechas de caducidad para ver qué alimentos para uso por primera vez en su refrigerador y la despensa.

Consejos Para Almacenar Comida:

- La carne y las aves de corral puede ser guardado en el congelador durante 3 a 4 meses.
- Las verduras congeladas duran hasta 8 meses en el congelador.
- Frutas congeladas duran 6 meses en el congelador.
- Sin abrir los alimentos enlatados pueden durar de 2 a 5 años.