

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Stretch Your Food Budget, Not Your Waistline

Grocery and gas prices are on the rise across the country and around the world. According to some reports, the costs of certain foods have increased from 2% to 18%. This can put a strain on budgets and eating healthy. Use these cost-saving tips to help stretch your food budget and still make healthy choices.

Plan, Plan, Plan:

- Before you go grocery shopping, remember to check what you already have on hand.
- Utilize local food distribution sites to get free produce and non-perishable items. Visit the [Placer Food Bank](#) or the [Food Bank of Nevada County's](#) website for locations close to you.
- Check the weekly grocery store ads and plan menus around what's on sale.
- Create a [grocery game plan](#) for the week and make a [grocery list](#) to cut down on your trips to the store. This can save time and money (not to mention gas), and help you avoid impulse buying.



Shop Smart:

- Compare store and national brands. Most store brands are similar in quality to name brands but cost less.
- Compare prices using "[unit prices](#)." The unit pricing on the front edge of the shelf shows you whether the super-sized package is actually a better deal than the regular-sized package. Be sure to look up and down the grocery shelves, as the higher-priced items tend to be at eye level.
- Buy fruits and vegetables that are in season. If buying canned produce, choose fruits without added sugar or syrup and vegetables without added salt, butter, or cream sauces. Check out www.MyPlate.gov for more budget-friendly and healthy options from each food group.
- Don't use a credit card to pay for groceries unless you plan to pay off your bill each month. Otherwise, you may be adding interest charges to the cost of the food.

(Continued)

Prepare Healthy Meals:

- Aim for serving a variety of foods from the food groups: [Vegetables](#), [Fruits](#), [Grains](#), [Protein](#), and [Dairy](#).
- Turn leftovers into “planned-overs.” For example, if you had whole roasted chicken last night, shred what’s left, add mayonnaise and chopped celery and use it for sandwiches. Or use leftover spaghetti sauce to make lasagna or homemade pizza, or freeze it for a quick dinner later.
- Find a block of time when you can make a few recipes at once and freeze them to use later.
- Create healthful snacks at home. Visit www.EatFresh.org for ideas.

See the next page for a versatile breakfast casserole recipe. Check out the [Eating on a Budget](#) section of our [CFHL, UCCE Placer/Nevada Counties' website](#) for more cost-saving tips and recipes.

Adapted from www.MyPlate.gov and NDSU's "Nourish" newsletter by Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Food and Nutrition Specialist

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

As-You-Like-It Breakfast Casserole

INGREDIENTS:

- 8 eggs
- 2 cups grated cheddar cheese
- 2 cups milk
- 1/8 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 6 slices day-old bread, cut into cubes

Additions (choose two or three):

- 1 cup corn (canned or frozen)
- 1/2 cup chopped broccoli
- 3/4 cup sliced mushrooms
- 1/4 cup sliced green onions, chopped peppers, chopped onion, sliced olives
- 1 cup cubed ham



DIRECTIONS:

Preheat the oven to 350° F. Beat the eggs in a large bowl. Mix in the milk, cheese, salt and pepper. Add the bread and carefully stir until all pieces of bread are moistened (don't overmix). Add additions. Bake in casserole dish for 1 to 1½ hours, until the top is browned and the center springs back when touched, with no liquid present. Let cool for 10 minutes before serving.

Makes 12 servings. When made with broccoli, mushrooms and onions, each serving has 180 calories, 10 grams (g) fat, 12 g protein, 10 g carbohydrate, 2 g fiber and 270 milligrams sodium.

Recipe and photo courtesy of NDSU's "Nourish" newsletter by Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., Food and Nutrition Specialist

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603

(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Estire su presupuesto de alimentos, no su cintura

Los precios de los comestibles y la gasolina están aumentando en todo el país y en todo el mundo. Según algunos informes, los costos de ciertos alimentos han aumentado del 2% al 18%. Esto puede ejercer presión sobre los presupuestos y la alimentación saludable. Utilice estos consejos para ahorrar costos que lo ayudarán a estirar su presupuesto para alimentos y seguir tomando decisiones saludables.

Planea, planea, planea:

- Antes de ir de compras al supermercado, recuerda revisar lo que ya tienes a mano.
- Utilice los sitios locales de distribución de alimentos para obtener productos agrícolas gratuitos y artículos no perecederos. Visite el sitio web del [banco de alimentos de Placer](#) o del [banco de alimentos del condado de Nevada](#) para conocer las ubicaciones cercanas a usted.
- Consulte los anuncios semanales de las tiendas de comestibles y planifique los menús en torno a lo que está en oferta.
- Cree un [plan de juego de compras](#) para la semana y haga una [lista de compras](#) para reducir sus viajes a la tienda. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero (sin mencionar el combustible) y ayudarlo a evitar las compras impulsivas.



Compre con inteligencia:

- Compara marcas de tienda y nacionales. La mayoría de las marcas de la tienda son similares en calidad a las marcas conocidas, pero cuestan menos.
- Compara precios usando "[precios unitarios](#)". El precio unitario en el borde frontal del estante le muestra si el paquete de gran tamaño es realmente una mejor oferta que el paquete de tamaño normal. Asegúrese de mirar hacia arriba y hacia abajo en los estantes de los supermercados, ya que los artículos de mayor precio tienden a estar a la altura de los ojos.
- Compra frutas y verduras que estén en temporada. Si compra productos enlatados, elija frutas sin azúcar agregada ni almíbar y verduras sin sal agregada, mantequilla o salsas cremosas. Visite www.MyPlate.gov para obtener más opciones saludables y económicas de cada grupo de alimentos.

Compre con inteligencia (continuación):

- No use una tarjeta de crédito para pagar comestibles a menos que planea pagar su factura cada mes. De lo contrario, es posible que esté agregando cargos por intereses al costo de los alimentos.

Prepare comidas saludables:

- Trate de servir una variedad de alimentos de los grupos de alimentos: [Verduras](#), [Frutas](#), [Granos](#), [Proteínas](#) y [Lácteos](#).
- Convierta las sobras en "sobras planificadas." Por ejemplo, si anoche comió pollo asado entero, desmenuce lo que quedó, agregue mayonesa y apio picado y úselo para sándwiches. O use la salsa de espagueti sobrante para hacer lasaña o pizza casera, o congélela para una cena rápida más tarde.
- Encuentre un bloque de tiempo en el que pueda hacer algunas recetas a la vez y congelarlas para usarlas más tarde.
- Crea refrigerios saludables en casa. Visite www.EatFresh.org para obtener ideas.

Consulte la página siguiente para ver una receta versátil de cazuela para el desayuno. Visite la sección [Comer con un presupuesto](#) de nuestro sitio web [CFHL, UCCE Placer/Condados de Nevada](#) para obtener más consejos y recetas para ahorrar costos.

Adaptado de www.MyPlate.gov y el boletín "Nourish" de NDSU por Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., especialista en alimentos y nutrición

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603

(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

Cazuela de desayuno como te gusta

INGREDIENTES:

- 8 huevos
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 2 tazas de leche
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 6 rebanadas de pan del día anterior, cortadas en cubos

Adiciones (elija dos o tres):

- 1 taza de maíz (enlatado o congelado)
- ½ taza de brócoli picado
- ¾ taza de champiñones rebanados
- ¼ taza de cebollas verdes en rodajas, pimientos picados, cebolla picada, aceitunas en rodajas
- 1 taza de jamón en cubos



INSTRUCCIONES:

Precalente el horno a 350° F. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle la leche, el queso, la sal y la pimienta. Agregue el pan y revuelva con cuidado hasta que todos los pedazos de pan estén humedecidos (no mezcle demasiado). Agregar adiciones. Hornee en una cacerola durante 1 a 1½ horas, hasta que la parte superior esté dorada y el centro salte hacia atrás al tocarlo, sin líquido presente. Dejar enfriar durante 10 minutos antes de servir.

Rinde 12 porciones. Cuando se prepara con brócoli, champiñones y cebollas, cada porción tiene 180 calorías, 10 gramos (g) de grasa, 12 g de proteína, 10 g de carbohidratos, 2 g de fibra y 270 miligramos de sodio.

Receta y foto cortesía del boletín "Nourish" de NDSU por Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D., especialista en alimentos y nutrición

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603

(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>