BUDGET TIPS: 5 Ways to STOP Food Waste

1. Plan Ahead
   - Plan your meals based on items you may already have.
   - Use your meal plan to make a grocery list before going to the store.

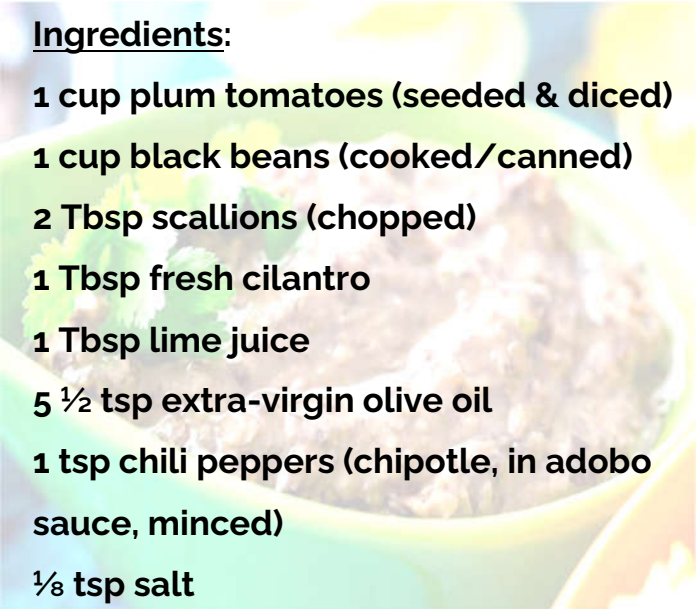
2. Be a Smart Shopper
   - Avoid foods that expire soon.
   - Buy only what you need.

3. Store foods the right way to reduce fod waste.
   - Improper storage leads to a massive amount of food waste.
   - Put perishables in the refrigerator or freezer as soon as you get home from shopping.

4. Stock Your Pantry
   - Store all unopened non-perishable products in a clean, dry place at room temperature.
   - Keep your pantry well stocked with basic, non-perishable ingredients that can be used in a variety of meals.
   - Use the "First-in-first-out" rule.
   - Check food labels on packaging, canned or bottled foods that may need refrigeration after opening, like a salad dressing.

5. Use leftovers wisely
   - Use leftovers to help stretch your week's meals and reduce waste,

Black Bean Dip



Ingredients:

1 cup plum tomatoes (seeded & diced)

1 cup black beans (cooked/canned)

2 Tbsp scallions (chopped)

1 Tbsp fresh cilantro

1 Tbsp lime juice

5 ½ tsp extra-virgin olive oil

1 tsp chili peppers (chipotle, in adobo sauce, minced)

⅛ tsp salt

Instructions:

On a cutting board, finely chop the tomatoes and remove the seeds. Place chopped tomatoes in a big mixing bowl.

Rinse the black beans and add 1 cup of black beans to the mixing bowl with the tomatoes. Finely chop 1 tsp chipotle chili peppers and add to mixing bowl.

Add in the scallions, cilantro, lime juice, olive oil, and salt into the mixing bowl that contains tomatoes and black beans.

Mix well, adding more salt if needed per your personal taste and serve imediately.

Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. The materials or products were a result of a project funded by a contract with the California Departement of aging.
Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

Consejos Para Su Presupuesto: 5 Maneras de PARAR el Desperdicio de Alimentos

1. Planear con anticipación
   - Planee sus comidas basadas en productos que perecederos sin abrir en un lugar limpio y seco a ya puede tener.
   - Use su plan de comidas para hacer su lista de provisión antes de ir al supermercado.

2. Ser un comprador inteligente
   - Evite comidas que caducan pronto.
   - Compre sólo lo que necesite.

3. Almacene comidas correctamente para reducir el desperdicio de alimentos.
   - Almacenamiento inadecuado conduce a un gran desperdicio de comida.
   - Ponga alimentos perecederos en el refrigerador o congelador tan pronto cuando llegue a casa de sus compras.

4. Abastece su despensa
   - Almacene todos los productos no perecederos sin abrir en un lugar limpio y seco a temperatura ambiente.
   - Mantenga su despensa bien surtida con ingredientes básicos no perecederos que se puedan utilizar en una variedad de comidas.
   - Use la regla"Primero Que Entra, Primero Que Sale".
   - Revise etiquetas de nutrición en alimentos empaquetados, enlatadoso embotellados que puedan necesitar refrigeración después de brirlos, como un aderezo para ensaladas.

5. Use los sobrantes sabiamente
   - Use los sobrantes para ayudar a estirar las comidas de la semana y reducir el desperdicio.

Salsa de Frijoles Negros

Ingredientes:

1 taza de tomates ciruela (sin semillas y cortados en cubitos)
1 taza de frijoles negros (cocidos/enlatados)
2 cucharadas de cebollín (picado)
1 cucharada de cilantro fresco
1 cucharada de jugo de limón verde
5 ½ cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de chile rojo (chipotles, en salsa de adobo, picados)
⅛ cucharadita de sal

Instrucciones:

En una tabla de cortar, pique finamente los tomates y quite las semillas. Coloque los tomates picados en un plato hondo grande para mezclar. Enjuague los frijoles negros y agregue 1 taza de frijoles negros al plato hondo para mezclar con los tomates.
Pica finamente 1 chile chipotle y agrégalo al plato hondo para mezclar.
Agregue el cebollín, el cilantro, el jugo de limón verde, el aceite de oliva y la sal en el plato hondo para mezclar que contiene los chiles, los tomates y los frijoles negros.
Mezcle bien, agregue más sal si es necesario según su gusto personal y sirva de inmediato.

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Los materiales o productos son el resultado de un proyecto financiado por un contrato con el Departamento de Servicios para Adultos Mayores de California.Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.