

## Cortando el costo:

### Regalos hechos en casa

Para mantenerse dentro de su presupuesto esta temporada de fiestas considere hacer regalos hechos en casa. Cuando se toma el tiempo para crear personalmente un regalo, como una canasta con cosas como chocolate caliente, la persona que reciba el regalo apreciará mucho su gesto.

#### *Mezcla Mágica de Chocolate*

- 8 tazas de leche en polvo sin grasa
- 1 taza de cacao
- 1 ½ tazas de azúcar
- Pizca de sal

Combine los ingredientes. Mezcle bien. Vierta en un frasco o recipiente con tapa que cierre muy bien.

#### *Chocolate caliente*

- ¼ taza de Mezcla Mágica de Chocolate
  - 1 taza de agua caliente
- ¡Revuelva bien y disfrute!



*Ayudando A Las Familias  
A Comer Mejor Por Menos*

## Evite la trampa de “gasto excesivo”

En este tiempo del año, muchas personas gastan demasiado en los regalos, fiestas, decoraciones y comidas, luego se encuentran en una situación financiera difícil cuando llega el Año Nuevo. Es una época maravillosa del año para dar y recibir, pero esto no debe hacerse sin un plan. Si usted no ha empezado, ahora es un buen momento para empezar una planificación sensata para la temporada de fiestas.

El primer paso es crear un presupuesto para los días de fiestas. Decida la cantidad de dinero que realmente pueda gastar. Considere un presupuesto para los regalos, comidas y materiales para envolver regalos.

Una forma de ahorrar dinero esta temporada de fiestas es hacer los regalos en la casa, en lugar de comprar todo. Si a usted le gusta hacer manualidades o hornear, utilice sus talentos y de regalos hechos a mano. Hay tres ideas de recetas para que piense acerca de lo que puede hacer para los regalos. Las galletas hechas en casa son una delicia a comparación con las cosas compradas en la tienda.

Utilizando sus habilidades para planear menús para la temporada de fiestas también puede ayudarle a ahorrar dinero. Busque en su congelador y despensa para ver si tiene lo básico para sus reuniones familiares. Recuerde crear un plan de menú y una lista de compras para el supermercado para mantenerse dentro de su presupuesto. También puede pedirles a otros que lleven a la reunión su platillo favorito.



¿Interesado en clases **gratuitas**?

¡Llame hoy al **1-877-356-6675** o vea al reverso para más detalles!

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Enfóquese en la diversión

¡Póngase creativo! En lugar de sentarse a abrir los regalos, pídale a sus hijos que busquen pistas para encontrar sus regalos. La emoción de encontrar pistas y buscar por toda la casa y el patio puede convertirse en una nueva tradición familiar.

Si todavía no es una tradición, trate de llevar a la familia a caminar después de la comida de la fiesta. Otras buenas actividades al aire libre incluye hacer un mono de nieve o esculturas de nieve, hacer ángeles de nieve o incluso jugar a tirar bolas de nieve. Disfrutando del aire libre es una buena manera de mantenerse activo en los días de fiestas.

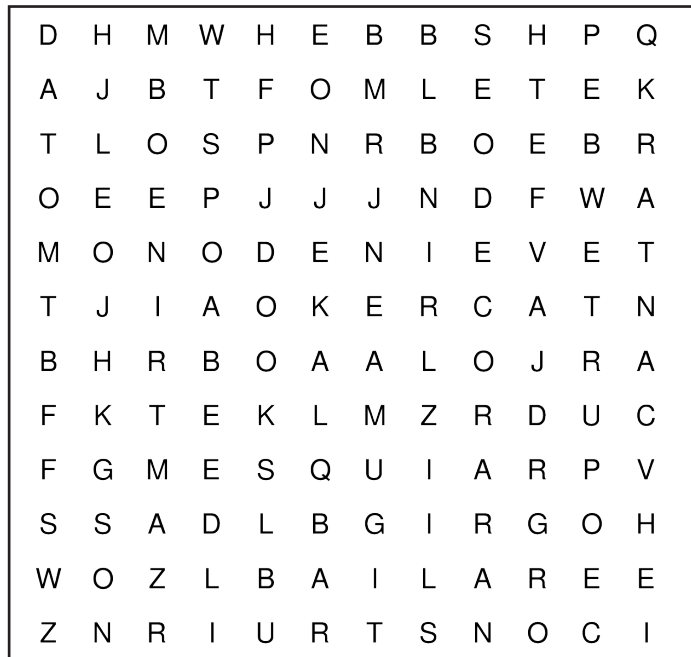


## ESQUINA DE LOS NIÑOS

### Diversión en invierno

¿Puedes encontrar todas estas actividades en la siguiente búsqueda de palabras?

Construir	Esquiar	Raquetas de nieve
Mono de nieve	Patinar sobre hielo	Decorar
Fortaleza de nieve	Trineo	Cantar
Ángel de nieve	Hornear	Bailar



¿Qué te gusta hacer en el invierno para divertirte?

## No se coma la mezcla para las galletas

Con todo lo que se hornea en esta temporada del año tal vez sea tentador probar la mezcla para las galletas. Sin embargo, comer mezcla cruda para galletas o alimentos que contengan huevos crudos no es seguro. Los huevos crudos pueden traer Salmonella u otras bacterias dañinas. Los huevos siempre deben cocinarse antes de comerlos.

Si alguien insiste en comer la mezcla cruda para galletas, utilice un producto de huevo pasteurizado. La pasteurización mata las bacterias dañinas y hace que la mezcla sea segura para comer.



### Referencias

- Libro de cocina de Nutrición Cent\$ible
- [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)



Want more tips and recipes? Call **1-877-219-4646** today! Or visit [www.uwyo.edu/cnp](http://www.uwyo.edu/cnp).



## SENTIDO ADULTO

### Intercambio en la temporada de fiestas

Intercambios de galletas es una tradición popular en algunas comunidades. Familias, amigos o vecinos llevan sus galletas favoritas para compartir e intercambiar. Una vez que todas las galletas han sido intercambiadas, cada quien se lleva a casa un plato con una variedad de galletas.

Con esta tradición los participantes pueden probar nuevas galletas sin tener que gastar extra comprando diferentes ingredientes. También cada persona se ahorra tiempo en la cocina. Esta temporada de fiestas considere tener un intercambio de galletas con otras personas que conozca que les guste hornear.

## ESQUINA DE LA FAMILIA

### Pelotas de palomitas con crema de cacahuete

#### Ingredientes

- 5 tazas de palomitas listas
- ¼ taza de miel de abeja o maíz
- ¼ taza de crema de cacahuete, cremosa

#### Instrucciones

1. Lave sus manos con jabón y agua tibia.
2. Ponga las palomitas listas en un molde para hornear grande y profundo.
3. Mantenga las palomitas calientes en el horno a 250°F.
4. Caliente y hierva la miel de 1 a 2 minutos.
5. Reduzca el fuego, vierta la crema de cacahuete y revuelva.
6. Vierta poco a poco la mezcla de crema de cacahuete sobre las palomitas y revuelva.
7. Corte 9 cuadritos de papel encerado, cada uno de aproximadamente 10x10 pulgadas.
8. Coloque aproximadamente ½ taza de palomitas en el centro de cada papel encerado. Junte las esquinas alrededor de las palomitas y gire la parte superior. Presione las palomitas para formar una pelota.

#### Rinde para 9 porciones

(NOTA: Las palomitas pueden causar asfixia en niños menores de 3 años. Los niños menores de 1 año no deben comer miel de abeja.)

## RECETA

### Galletas de avena y albaricoques

#### Ingredientes

- 3 tazas de avena tradicional
- 2 ½ tazas de harina integral
- 1 ½ tazas de azúcar morena
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- 6 onzas de albaricoques deshidratados, picados
- ¾ taza de aceite canola
- 2 huevos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 ½ cucharaditas de vainilla
- ½ taza de leche baja en grasa
- ¾ taza de nueces picadas (opcional)



#### Instrucciones

1. Lave sus manos con jabón y agua tibia.
2. En un recipiente grande, combine la avena, harina, azúcar, sal, canela, albaricoques y nueces. Mezcle bien, con la mano, para deshacer cualquier grumo.
3. Agregue el aceite y trabaje con los dedos hasta que quede bien mezclado.
4. Combine el bicarbonato, vainilla, huevos y la leche y vierta sobre la mezcla de avena. Mezcle bien con los dedos. La mezcla estará muy dura y gruesa.
5. Forme las galletas usando una cuchara o haga bolitas de 1 ½ pulgadas con las manos. Colóquelas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada con aerosol antiadherente. Aplaste cada una con los dedos mojados. Hornee a 325°F de 10 a 15 minutos.


#### Rinde para aproximadamente 36 galletas.

**“Después de las clases he estado comiendo más saludable y haciendo que me rinda más el dinero.”**  
-Graduado de CNP

**¿Le gustaría más información y consejos como estos? ¡No espere!  
¡Llame a su educador más cercano del Programa de Nutrición Cent\$ible y apúntese  
para unas clases gratuitas!**

Albany, 721-2571	Johnson/Sheridan, 674-2980
Big Horn, 765-2868	Laramie, 633-4383
Campbell, 682-7281	Lincoln/Sublette/Teton, 828-4093
Carbon, 328-2642	Natrona, 235-9400
Converse/Niobrara, 358-2417	Park, 527-8560
Crook/Weston, 746-3531	Platte, 322-3667
Fremont (Lander), 332-2694	Sweetwater, 352-6775
Fremont (Riverton), 857-3660	Uinta, 783-0570
Goshen, 532-2436	Wind River Indian Reservation, 335-2872
Hot Springs/Washakie, 347-3431	

For information on how to apply for supplemental nutrition assistance, please call 1-800-457-3659.

 Toll-free in Wyoming at 877-219-4646  
In Laramie at 307-766-5375  
en Español 1-307-399-5483

 [cnp-info@uwyo.edu](mailto:cnp-info@uwyo.edu)

 [www.facebook.com/UWCNP](http://www.facebook.com/UWCNP)

 [www.uwyo.edu/cnp](http://www.uwyo.edu/cnp)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y El Programa de Educación Expandido de Alimentos y Nutrición – EFNEP. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.