

Consejos para ahorrar en la compra

1. COMPRAR PRODUCTOS CONGELADOS Y EN CONSERVA



- Ahorro de tiempo
 - No hay que lavar ni cortar
 - Cocción rápida
 - Leguminosas previamente remojadas = preparación rápida

- Las frutas y verduras se congelan entre 3 y 4 horas después de la cosecha = ¡máxima frescura y sabor!
- La mayoría de los nutrientes se conservan
- Larga conservación = $\propto$ del desperdicio
- Práctico y accesible todo el año



2. COMPRAR MARCAS PROPIAS



- Entre un 20 y un 30% más barato según Agriculture et Agroalimentaire Canada !
- Calidad muy similar a la de otras marcas
- Cuidado: mire hacia arriba o hacia abajo en las estanterías: los productos más caros suelen estar a la altura de los ojos.

3. ELABORE SU MENÚ EN FUNCIÓN DE LOS DESCUENTOS

- Compare precios en los circulares antes de ir de compras.
- Adapte su menú semanal a los alimentos que estén en oferta.
- Haga la compra al final del día para aprovechar los descuentos en productos que caduquen próximamente.
- Política de igualación de precios en Maxi, IGA y Tigre Géant: traiga la prueba de que el mismo producto es más barato en otra tienda para pagar el mejor precio.



Compare precios con aplicaciones como "Reebee" o "Flipp" que hacen una comparación de circulares de varias tiendas de comida y permiten buscar productos que necesiten para indicarle dónde es más barato.

Consejos para ahorrar en la compra

LAS TIENDAS MÁS BARATAS SON: WALMART, SUPER C Y MAXI SEGÚN LA REVISTA PROTÉGEZ-VOUS, QUE COMPARÓ UNA LISTA DE MÁS DE 6.000 PRECIOS EN SEIS GRANDES CADENAS!



4. EVITE LOS ALIMENTOS PRERAYADOS Y PRECORTADOS



- Los alimentos ya cortados, rallados o listos para consumir son más caros que los productos frescos y enteros (fruta, verdura, queso, carne).
- Por ejemplo, un bloque de 320 gramos de queso mozzarella *Le P'tit Québec* cuesta 6,24 \$, mientras que la versión rallada cuesta 9,00 \$. Rallar esta cantidad le llevará 10 minutos y le ahorrará 2,76 \$.
- El precio de la carne por kilo es más alto cuando se vende cortada en cubos o tiras. Así que merece la pena cortarla uno mismo.

5. COMER MENOS CARNE

- Sustituyendo las proteínas animales por proteínas vegetales sólo 3 veces semana, podría ahorrar unos 650\$ al año, según el programa *L'épicerie*.
- Puede preparar platos mitad carne y mitad proteína vegetal, como la PVT (proteína vegetal texturizada) a base de soja que adquiere el sabor de la salsa elegida).
- No es necesario renunciar a la carne, basta con intentar sustituirla al menos en una comida a la semana.



Recetas economicas para no desperdiciar

A veces, alimentos como los tomates blandos o los plátanos muy maduros no tienen tan buena pinta...

pero son igual de buenos para ti! Se pueden cocinar en deliciosas recetas, lo que ayuda a reducir el desperdicio de alimentos. Una vez en el plato, ¡nadie se dará cuenta de su aspecto!

En esta guía encontrarás ideas fáciles para cocinar con estos alimentos en casa.

También descubrirás el tofu, un alimento a base de soja rico en proteínas y perfecto para sustituir a la carne.



Pan de plátano



24



15

porciones

minutos

INGREDIENTES

2 ó 3 plátanos maduros

1 ½ tazas de harina

3 cucharaditas levadura en polvo

1 huevo

⅔ tazas de aceite de oliva

½ taza de azúcar

1 cucharadita de sal

¿SABÍAS QUE.. ?

El dulzor de algunas frutas aumenta cuando maduran? Es el caso de los plátanos, las fresas, las frambuesas, los arándanos, los melocotones, las peras, las manzanas y otras frutas.

DIRECCIONES

PASO 1

Mezclar los ingredientes húmedos (aceite, huevo, plátanos).

PASO 2

Mezclar los ingredientes secos (harina, sal, en polvo, azúcar).

PASO 3

Mézclalo todo.

PASO 4

Colocar en un traste tipo Pyrex ligeramente engrasado y hornear a 350°F durante unos 30 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y el centro esté cocido.

PASO 5

Para servir.



Tofu barbecue



4



20

porciones

minutos

INGREDIENTES

1 bloque de tofu firme

1 cucharada de paprika
(pimenton)

1 cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de ajo en polvo

⅔ taza de salsa BBQ

Opcional:

2 cebollas verdes, cortadas en
rodajas finas

¿SABÍAS QUE..



El tofu no sólo es una excelente fuente de proteína vegetal completa, sino también una opción ecológica: su producción genera muchas menos emisiones de gases de efecto invernadero que la carne !

DIRECCIONES

PASO 1

Secar los cubos de tofu con papel de concina

PASO 2

Mezclar las especias en un traste.
Sazonar con sal y pimienta. Añadir el tofu y revolver para cubrir los cubos.

PASO 3

Calentar un poco de aceite de canola en una sartén grande a fuego medio. Dorar los cubos de tofu de 1 a 2 minutos por cada lado.

PASO 4

Añadir la salsa BBQ y 60 ml (1/4 taza de agua a la sartén y cocer a fuego lento durante 2 ó 3 minutos. Sazonar con sal y pimienta.

PASO 5

Servir.



¿Necesita ideas sencillas y económicas?

*Aquí tiene 6 recetas
saludables para cocinar
sin desperdiciar*

**Para más recetas y
consejos, visite
[olo.quebec](#)**

- Sopa para vaciar el refrigerador

Una forma sabrosa aprovechar las verduras maltrechas.

- Arroz frito con verduras

Un platillo rápido y completo aprovechando los restos de la nevera.

- Compota de frutas muy maduras

Las manzanas, peras y otras frutas ablandadas se convierten en una compota sin azúcar añadida.

- Lentjas al estilo chili

Económico, saciante e ideal para usar lentejas en lata.

- Cuscús con garbanzos

Una comida nutritiva, perfecta para cocinar con ingredientes básicos.

- Penne con PVT y verduras

Una comida sencilla para descubrir la proteína vegetal texturizada (PVT)



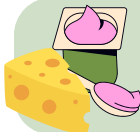
Incluso después de la fecha de caducidad, estos alimentos siguen siendo buenos...

Bebidas vegetales



Siempre que no se hayan abierto antes de la fecha de caducidad, las bebidas vegetales siguen siendo seguras mientras no se aprecie **ningún cambio de olor, color o sabor.**

Yogur y queso duro



Pueden conservarse hasta **dos semanas** después de su fecha de caducidad, siempre que sigan refrigeradas. No se preocupe, es normal que el sabor sea más ácido.

Queso fresco y crema



Pueden seguir buenos unos días después de la fecha de caducidad, pero compruebe siempre que **el color, el sabor y el olor son normales.**

Carnes



Congelar las carnes antes de su fecha de caducidad puede aumentar su tiempo de conservación de **3 a 4 meses** en el congelador. Una vez descongelados, deben consumirse **lo antes posible.**

Alimentos en lata



Dependiendo del alimento, los alimentos enlatados pueden utilizarse **hasta un año después** de la fecha de caducidad si no se abren ni se perforan. Deben refrigerarse y consumirse lo antes posible **tras su apertura.**

Incluso después de la fecha de caducidad, estos alimentos siguen siendo buenos...

Huevos



Los huevos pueden consumirse después de la fecha de caducidad. Para comprobar si aún están buenos, puedes ponerlos en un vaso de agua. Si **flotan**, ya no están buenos, pero si se **hunden** hasta el fondo, siguen estando buenos. Si acaban en **medio del vaso**, cómelos cuanto antes.



Frutas y verduras

La fruta y la verdura no tienen fecha de caducidad. Confíe en su **aspecto y olor**, pero no olvide que una fruta o verdura con algunas imperfecciones sigue estando buena.

Leche



Se recomienda consumir la leche antes de la fecha de caducidad. Sin embargo, si la leche no tiene aspecto ni olor a podrido y se ha refrigerado, puede utilizarse en una receta en la que la temperatura de cocción sea alta, como un pastel o otros productos de repostería. También conviene recordar que el tiempo de conservación de la leche **puede prolongarse congelándola** antes de la fecha de caducidad.

Todas estas recomendaciones se basan en fuentes fiables, como *Les Aliments du Québec* y las recomendaciones del MAPAQ.