



## Ahorradores de Tiempo de Cocina

Ponga en práctica estos ahorradores de tiempo para reducir el tiempo y cantidad de trabajo en la cocina. Al eliminar el estrés y las molestias de cocinar, tendrá más tiempo para disfrutarlo y pasarlo con sus seres queridos.

1. **Organice su cocina.** Mantenga los artículos de uso frecuente, como los aceites/ aerosoles de cocina, espátulas, tablas de cortar y especias, al alcance de la mano. Esto le ahorrará tener que buscarlos más tarde.
2. **Elimine el desorden.** Antes de comenzar a cocinar, limpie los mostradores. Esto permitirá más espacio para la preparación de comida.
3. **Corte extra.** Cuando corte verduras para una comida, corte más de lo que necesita. Coloque la cantidad extra en un recipiente reutilizable y congélela. La próxima vez que necesite verduras, podrá omitir un paso.
4. **Tenga todo en su lugar.** Agarre todos los ingredientes necesarios para su comida: vegetales picados, especias medidas y carnes descongeladas. Será más fácil detectar lo que hace falta y evitar saltar pasos.
5. **Duplique su receta.** Para su próximo guiso o cacerola, duplique la receta y congele la cantidad extra. ¡Ahorrá tiempo y hará que la cena de la próxima semana sea más fácil de preparar!
6. **Limpie conforme vaya cocinando.** Llene el fregadero con agua jabonosa y lave los platos mientras cocine. ¡Hará que la limpieza sea mucho más fácil!
7. **Guarde un poco para más tarde.** Congele las sopas o salsas sobrantes en pequeños recipientes reutilizables.

Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Progra—SNAP del USDA.  
SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Adaptado de USDA MiPlato