



# Mejore sus hábitos de compras *(continúa)*

- **Encuentre las tiendas adecuadas con los mejores precios.** Los artículos alimenticios pueden ser costosos en las gasolineras y tiendas de conveniencia. Quédense con las tiendas de abarrotes grandes para mejores compras. Los artículos no comestibles, como champú y artículos de limpieza, pueden costar más en las tiendas de abarrotes. Haga estas compras en las farmacias o supermercados. Esté pendiente de las ofertas y abastézcase de artículos no perecederos.
- **Haga una lista.** Mantenga un registro de los precios de alimentos que compra con frecuencia. De esta manera sabrá si está haciendo una buena compra.

## Puré de manzanas y calabaza *butternut*

*Toda la familia disfrutará de este delicioso platillo de invierno.*

### Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 calabaza *butternut* pelada, sin semillas y cortada en pedazos de 1 pulgada
- 1 pizca de sal
- 5 Manzanas *Fuji* (u otro tipo de manzana dulce), sin cascara, corazón y cortada en pedazos de 1 pulgada
- 3/4 taza de agua
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela molida



### Preparación

1. Caliente la mantequilla en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada la calabaza y sazone con sal al gusto.
2. Cocine hasta que la calabaza empiece a dorarse, alrededor de 6 a 8 minutos. Añada las manzanas y continúe dorando, otros 5 minutos.
3. Revuelva 3/4 de taza de agua con el azúcar. Cubra, luego reduzca el calor a medio-bajo y cocine hasta que la calabaza y manzanas se ablanden, alrededor de 15 minutos.
4. Añada la canela; revuelva y machaque con un machacador para papas o un tenedor grande.

**Sirva caliente o a temperatura ambiente.**

**ROGER INGRAM**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**KELLEY BRIAN**  
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

**ROSEMARY CARTER**  
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

*Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada*

#### PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
530-889-7385 office 530-889-7397 fax  
Email: ceplacer@ucanr.edu

#### NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945  
530-273-4563 office 530-273-4769 fax  
Email: cenevada@ucanr.edu

**Website:** <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107735.doc>).

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Room 244, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.