

Know Your Numbers: Week 5

Meal Prep

BENEFITS OF MEAL PREPPING:

- Helps save money and time
- Contributes to a nutritionally balanced diet
- Reduces temptation of making a less healthy food choice
- Improves portion control

PREPPING FOR MEAL PREP:

- Discuss food likes/dislikes with family
- Make a weekly food calendar
- Start Small, aim to meal prep for 2-3 lunches or dinners/week



Apple Cinnamon Overnight Oats (Serves 5)

Ingredients:

- 2.5 cups old fashioned quickoats
- 2 apples cored and chopped
- 2 tsp cinnamon
- 2.5 cups almond Milk
- 1/4 cup sweetener of choice

Instructions: Add all ingredients to a bowl and stir to combine. Divide evenly into 5 smaller containers. Refrigerate overnight and enjoy!



Asian-Inspired Brown Rice with Veggies (Serves 5)

Ingredients:

- 2 cups uncooked brown rice
- 2 TBS olive oil
- 4 cups frozen veggies
- 2 tsp salt
- 2 green onion chopped
- 1/3 cup soy sauce

Instructions: Cook rice according to package instructions. Put rice in bowl and set aside. In a large skillet, heat oil over medium-high heat; add frozen veggies and salt and cook until tender. Add cooked veggies to rice, garnish with soy sauce and green onions and enjoy!

WEEKLY GOAL

TRY ONE OF THE MEAL PREP RECIPES ABOVE.

Conozca Sus Números: Semana 5

Preparación de comidas

BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN DE COMIDAS:

- Ayuda a ahorrar dinero y tiempo
- Contribuye a una dieta equilibrada y nutritiva
- Reduce la tentación de elegir alimentos menos saludables
- Mejora el control de las porciones

PREPARACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS:

- Discuta los gustos y disgustos de los alimentos con la familia
- Haz un calendario semanal de comidas
- Comience poco a poco, aspire a la preparación de comidas para 2-3 almuerzos o cenas/semana



Avena Remojada de manzana y canel

Ingredientes: (5 porciones)

- 2.5 tazas de avena rápida a la antigua
 - 2 manzanas sin corazón y picadas
 - 2 cucharaditas de canela
 - 2.5 tazas de leche de almendras
 - 1/4 taza de endulzante de su preferencia
- Instrucciones: Agregue todos los ingredientes a un tazón y revuelva para combinar. Divida uniformemente en 5 recipientes más pequeños. ¡Refrigerar durante la noche y disfrutar!



Arroz Integral de Inspiración Asiática con Verduras

Ingredientes: (5 porciones)

- 2 tazas de arroz integral crudo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de verduras congeladas
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cebollas verdes picadas
- 1/3 taza de salsa de soja

Instrucciones: Cocine el arroz según las instrucciones en el paquete. Poner el arroz en un bol y dejar de lado. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto; añadir vegetales congeladas y sal y cocine hasta que estén tiernos. ¡Agregue verduras cocidas al arroz, adorne con salsa de soja y cebollas verdes y disfrute!

META SEMANAL

PRUEBE UNA DE LAS RECETAS DE PREPARACIÓN DE COMIDAS ANTERIORES.