

STOCK THE PANTRY

Healthy foods can also be found in your pantry!

FRUITS:

- Canned fruits (no sugar added, with 100% juice, or in light syrup)
- Dried fruits: Raisins, dates, or other dried fruits with no added sugar
- Applesauce (unsweetened)
- Jelly (no sugar added, in juice concentrate)

VEGETABLES:

- Canned vegetables (no salt, low sodium)
- Tomato sauce or canned tomatoes (low sodium)
- Canned pumpkin
- Salsa

PROTEINS:

- Canned fish: salmon, tuna (in water)
- Canned chicken
- Canned beans (no salt added, low sodium)
- Dried beans, lentils, and split peas
- Nuts and seeds (dry roasted, no salt)
- Peanut or almond butter (no salt or sugar added)

WHOLE GRAINS:

- Whole grains: Brown rice, quinoa, oatmeal, barley
- Whole wheat pastas
- Whole grain cereals
- Whole wheat crackers, whole wheat bread, whole wheat tortillas, and corn tortillas
- Cornmeal
- Popcorn kernels

BAKING:

- Whole wheat flour
- Baking powder, baking soda
- Vanilla extract
- Honey, sugar, and brown sugar

CONDIMENTS AND LIQUIDS:

- Oils: Olive and canola
- Non-stick cooking spray
- Vinegars: Apple cider, white, and balsamic
- Mustard, hot sauce, soy sauce
- Vegetable or chicken broth (no salt)

SEASONINGS:

- Salt and black pepper
- Dried herbs: Basil, thyme, oregano
- Spices: Cayenne, chili powder, cinnamon, cumin, crushed pepper, garlic & onion powder, nutmeg, paprika

LLENE SU DESPENSA

¡Alimentos saludables siempre pueden encontrarse en su despensa!

FRUTAS:

- Frutas enlatadas (sin azúcar, 100% jugo, o en almíbar)
- Frutas secas: Pasas, dátiles, y otras frutas secas sin azúcar
- Puré de manzana (sin azúcar)
- Jalea (sin azúcar y jugo concentrado)

VEGETALES:

- Vegetales enlatados (sin sal, bajos en sodio)
- Salsa de tomate o tomates enlatados (bajos en sodio)
- Calabaza enlatada
- Salsa

PROTEÍNAS:

- Pescado enlatado: salmón, atún (en agua)
- Pollo enlatado
- Frijoles enlatados (sin sal, bajos en sodio)
- Frijoles secos, lentejas, y guisantes en puré
- Nueces y semillas (tostadas, sin sal)
- Mantequilla de maní o mantequilla de almendras (sin sal o azúcar)

GRANOS INTEGRALES:

- Granos integrales: Arroz integral, quinoa, avena, cebada
- Pastas de trigo integral
- Cereales integrales
- Galletas de trigo integral, pan integral, tortillas de trigo integral, y de maíz
- Harina de maíz

PRODUCTOS PARA HORNEAR:

- Harina de trigo integral
- Polvo de hornear, bicarbonato de sodio
- Extracto de vainilla
- Miel, azúcar, y el azúcar morena

CONDIMENTOS Y LÍQUIDOS:

- Aceites: De oliva y de canola
- Aceite de cocina en aerosol
- Vinagres: Sidra de manzana, blanco, y balsámico
- Mostaza, salsa picante, salsa de soya
- Caldo de vegetales y pollo (sin sal)

CONDIMENTOS:

- Sal y pimienta negra
- Hierbas secas: Albahaca, tomillo, orégano
- Especias: Pimienta de cayena, chile en polvo, canela, comino, pimienta roja molido, ajo & cebolla en polvo, nuez moscada, pimentón

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.