



Disfruta de la primavera

Simple sugerencias para comidas

La gente siempre me pregunta, "¿Qué es lo que te gusta cocinar en casa?". Como soy chef, ellos creen que preparo cenas familiares elaboradas. Pero como toda esposa y mamá atareada, prefiero las comidas simples. Por experiencia propia yo diría que las comidas más simples son las que mejor saben. También pueden ser más económicas y saludables.

La mayoría de las veces lo que vas a encontrar en nuestro menú casero es la sopa. Y si te pones a pensar, la sopa es la comida perfecta. La sopa nos llena tanto el cuerpo como el alma. Los niños también consideran la sopa gratificante y deliciosa. La sopa es una comida que todos pueden disfrutar. Encontrarás cuatro recetas de mis deliciosas sopas en esta edición. Durante esta temporada, les deseo un Día de los Niños lleno de diversión y una Pascua llena de amor y calor familiar.

Enjoy the spring

Simple meal suggestions

People always ask me, "What do you like to cook at home?" Because I'm a chef, they assume that I prepare elaborate family meals. But like any busy wife and mother, I prefer to keep things simple. It's been my experience that the simplest meals are usually the best tasting. They're often inexpensive to make and are nutritious, too.

What you'll find on my home menu is mostly soup. If you think about it, soup is the perfect meal. It fills the body and soul. Children also find soup satisfying and delicious. Soup is a meal everyone in your family can enjoy. You'll find four of my tasty soup recipes in this issue. During this season, have a fun Children's Day and an Easter filled with love and family.

Chef La La

CONTENIDO/CONTENTS

SABROSO, DELICIOSO Y ECONÓMICO 2 SAVORY, TASTY AND ECONOMICAL	BUENA COMIDA, BUENA NUTRICIÓN 9 GOOD FOOD, GOOD NUTRITION
RECETAS FAVORITAS PARA SOPAS DE LA CHEF LALA 3 CHEF LALA'S FAVORITE SOUP RECIPES	UN PICNIC PARA LA PASCUA 11 A PICNIC FOR EASTER
EL SABOR ESTÁ EN EL CALDO 4 THE FLAVOR IS IN THE BROTH	DIVERSIÓN EN EL DÍA DE LOS NIÑOS 12 CHILDREN'S DAY FUN

Contáctanos en/ Contact us:

Unified Grocers, Inc.
5200 Sheila Street
Commerce, CA 90040
323-264-5200

Volumen 2, Ejemplar 1
Volume 2, Issue 1

De parte de tu supermercado independiente local dedicado a sus consumidores hispanos.
From your neighborhood independent supermarket dedicated to Hispanic consumers.

Sabroso, delicioso y económico

Servir una saludable cena no tiene que ser costosa o darte mucho trabajo. Una de las comidas más fáciles, nutritivas y económicas que puedes cocinar es la sopa. Contiene vegetales y usualmente se hace a base de caldo de pollo o carne que satisface. Utiliza vegetales frescos o, si tienes prisa, vegetales enlatados o congelados bajos en sodio como el maíz. Prueba las marcas privadas para ahorrar en tus gastos de comida. La calidad de las marcas privadas es tan alta como la de las marcas nacionales, que son más costosas.

Muchas familias están buscando maneras de reducir sus gastos. Tal vez también querrás:

- ✓ **Cortar cupones de descuento** — No olvides de verificar si hay cupones al dorso de tus recibos de compras.
- ✓ **Velar por las promociones semanales de tu supermercado** — Sácale provecho a las ventas y abastece tu alacena.
- ✓ **Ir de compras con una lista** — Así evitarás comprar artículos que no necesitas.
- ✓ **Comer antes de ir de compras** — Eliminarás la tentación de comprar artículos que normalmente no compras.

Visita las páginas www.mommysavers.com y www.cheapcooking.com para más ideas para ahorrar dinero. A tu familia le encantará las deliciosas y económicas sopas en las siguientes páginas. ¡Son ricas!



Savory, tasty and economical

Putting a healthy dinner on the table doesn't have to be costly or even much work. One of the easiest, most nutritious and economical meals you can make is soup. It's stocked with vegetables, and is usually based on a satisfying chicken or meat broth.

Use fresh vegetables or, if you're in a hurry, use canned or frozen, low-sodium vegetables such as corn. Try private label brands to save on your food bill. The quality is just as good as the higher-priced national brands.

Many families are looking for other ways to reduce their spending. You may also want to:

- ✓ **Clip coupons** — Don't forget to check the back of your receipts for coupons, as well.
- ✓ **Check your grocer's weekly ad** — Take advantage of sales to stock your pantry.
- ✓ **Shop with a grocery list** — This will help keep you from buying things you don't need.
- ✓ **Eat before going shopping** — It will help reduce the temptation to buy items you don't normally purchase.

For more money-saving ideas, see www.mommysavers.com and www.cheapcooking.com. Your family will love the tasty and economical soups on the following pages. They're delicious!

Recetas

favoritas para
sopas de la
Chef LaLa

SOPA DE MAÍZ Y CAMOTE

En la cocina latina, el maíz es un ingrediente muy popular y también es la base de otros productos, tales como el aceite, harina y almidón de maíz. El maíz amarillo es más grande y contiene más sabor, mientras que el maíz blanco es más dulce.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

- 7 dientes de ajo
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- 1 chile poblano
- 3 tazas de camotes, pelados y picados
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en grasa y sodio
- ¾ taza de maíz dulce, enlatado o congelado
- 2 cdtas. de mantequilla

1. Precalienta el horno a 400°F. Coloca los ajos sobre papel aluminio y rocíalos con el aceite de oliva. Coloca el papel con los ajos en una bandeja de hornear y hornéalos durante 40 minutos, o hasta que los ajos estén dorados y suaves. Pícalos finamente y apártalos.
2. Entretanto, asa el chile directamente sobre fuego, volteando frecuentemente con tenazas hasta que los lados estén quemados, de 7 a 10 minutos. (También se puede asar en un asador o a la parrilla). Coloca el chile en una bolsa plástica o de papel y deja enfriar unos 15 minutos. Pela el chile, retira las semillas y el tallo. Corta el chile en rebanadas finas y apártalo.
3. En una olla sopera mediana, cocina los camotes en agua de 10 a 15 minutos o hasta que estén suaves, pero que no se deshagan. Escurre. Deja los camotes en la olla y añade el caldo de pollo, maíz, mantequilla, chile y ajos. Cocina a fuego lento por 10 minutos. Sirve en tazones.

Rinde 4 porciones (de 1 taza)

Nutrición por ración: 163 calorías, 28g de carbohidratos, 4g de proteínas, 4g de fibra, 4g de grasa, 2g de grasa saturada, 5mg de colesterol, 529 mg de sodio



Chef LaLa's
favorite soup recipes

Camote

CORN AND SWEET POTATO SOUP

Corn is a popular ingredient in Hispanic kitchens, and it's also the foundation for other products like oil, flour and cornstarch. Yellow corn is big and flavorful, while white corn can be sweeter.

Prep time: 15 minutes
Cook time: 50 minutes

- 7 cloves garlic
- 2 tsp. olive oil
- 1 poblano pepper
- 3 cups peeled and diced sweet potatoes
- 3 cups lowfat, low-sodium chicken broth
- ¾ cup sweet corn, canned or frozen
- 2 tsp. butter

1. Preheat oven to 400°F. Place garlic on aluminum foil and drizzle with olive oil. Place foil with garlic on a baking sheet and bake for 40 minutes or until brown and tender. Mince garlic; set aside.
2. Meanwhile, roast the pepper by placing it on an open gas flame, turning it frequently with tongs until all sides are charred black, 7 to 10 minutes. (Or roast the pepper under the broiler or on top of a gas or charcoal grill.) Put the pepper in a plastic or paper bag and let cool for 15 minutes. Peel the pepper, remove the seeds and the stem, and cut into thin slices. Set aside.
3. In a medium soup pot, cook sweet potatoes in water 10 to 15 minutes or until tender but not mushy. Drain. Return potatoes to pot. Add chicken broth, corn, butter, pepper and garlic. Simmer 10 minutes. Serve in soup bowls.

Serves 4 (1-cup servings)

Nutrition per serving: 163 calories, 28g carbohydrate, 4g protein, 4g fiber, 4g fat, 2g saturated fat, 5mg cholesterol, 529mg sodium

El sabor está en el caldo

El caldo es la base para muchas sopas o salsas. Es fácil de preparar y provee un rico sabor. El caldo tradicional se prepara cocinando a fuego lento huesos de carne o pescado sazonados con hierbas y especias. También puedes preparar un delicioso caldo de tus vegetales favoritos.

El caldo casero, sin embargo, es fácil de preparar. Para preparar un caldo casero de pollo básico, por ejemplo, coloca varias libras de huesos de pollo en una cacerola grande. Cubre con agua y cocina a fuego lento con zanahoria, apio, cebolla y ajo para añadir sabor. Cuando termines, cuela el caldo y refrigera. Cuando el caldo esté frío, retira la grasa que se ha acumulado encima antes de recalentar.

Si tienes poco tiempo, aún puedes disfrutar del sabor de caldo con caldo ya listo en una variedad de sabores disponible en tu supermercado local. Verifica que sea bajo en grasa y sodio.

El caldo le añade sabor a cualquiera de tus recetas favoritas — desde el relleno de carne para tacos y la masa para tamales hasta mole y pozole. Además, prueba el caldo en frijoles y arroces. Un platillo que comienza con un caldo sustancial tiene que ser delicioso.



The flavor is in the broth

Broth is the basis for many soups and sauces. It is simple to make and provides rich flavor. Traditional broth is made by simmering meat bones or fish with herbs and spices. You can also make a delicious broth from your favorite vegetables.

Homemade broth is easy to prepare. For basic chicken broth, for example, place several pounds of chicken bones in a stockpot. Cover with water and simmer over low heat with chopped carrots, celery, onion and garlic to add flavor. When finished strain broth and refrigerate. When the broth has chilled, be sure to remove any fat that has accumulated on the top before reheating.

If you're pressed for time, you can still get the taste with ready-made broth in a variety of flavors available at your local supermarket. Check to make sure it's low in fat and sodium.

Broth will add a special touch to any of your favorite recipes — from the meat filling in tacos and the masa for tamales to mole and pozole. Try it in beans and rice as well. A dish that starts with hearty broth is bound to be delicious.



SOPA DE CAMARONES

El camarón está disponible todo el año y es un ingrediente versátil. Tiene un sabor suave y a la vez un poco dulce. La sopa de camarones es una rica y nutritiva delicadeza.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 22 minutos

- 1 lb. de camarones jumbo, pelados y desvenados
- ½ taza de zanahoria, pelada y finamente picada
- ½ taza de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cdta. de cubito de caldo de pollo, majado
- 1 tomate Roma grande, picado en cubos
- 1 chorros de salsa picante embotellada, baja en vinagre (opcional)
- 2 limones, partidos por la mitad

1. Hierve agua en una olla sopera mediana. Añade los camarones y cocina hasta que estén opacos, unos 2 minutos. Escurre y enjuaga bajo agua fría y apártalos.
2. Agrega 4 tazas de agua, la zanahoria, cebolla, ajo y cubito de caldo de pollo en la olla sopera. Cocina a fuego lento por 15 minutos. Añade el tomate y la salsa, si deseas. Cocina 3 minutos. Agrega los camarones y cocina 2 minutos más. Vierte la sopa en tazones y exprime el jugo de medio limón en cada porción. Sirve inmediatamente.

Rinde 4 porciones (de 1 taza)

Nutrición por ración: 134 calorías, 6g de carbohidratos, 22g de proteína, 1g de fibra, 2g de grasa, 0g de grasa saturada, 161mg de colesterol, 270mg de sodio

SHRIMP SOUP

Shrimp are available year-round and are a versatile ingredient. They have a mild and somewhat sweet flavor. Shrimp soup is a nutrient-rich delicacy.

Prep time: 15 minutes

Cook time: 22 minutes

- 1 lb. jumbo shrimp, peeled and deveined
- ½ cup peeled and finely diced carrots
- ½ cup finely diced onion
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp. mashed chicken bouillon cube
- 1 large Roma tomato, diced
- 10 dashes bottled low-vinegar hot sauce (optional)
- 2 limes, halved

1. Bring a medium pot of water to boiling; add shrimp. Cook until shrimp are opaque, about 2 minutes. Drain and rinse under cold water; set aside.
2. Add 4 cups water, carrots, onion, garlic and mashed bouillon to soup pot. Simmer 15 minutes. Add tomato and hot sauce, if desired. Cook 3 minutes. Add shrimp and cook 2 minutes more. Ladle into soup bowls and squeeze half a lime over each bowl. Serve immediately.

Serves 4 (1-cup servings)

Nutrition per serving: 134 calories, 6g carbohydrate, 22g protein, 1g fiber, 2g fat, 0g saturated fat, 161mg cholesterol, 270mg sodium

SOPA DE CREMA DE TOMATE

La sopa de crema de tomate es una comida reconfortante y deliciosa. Se puede servir sola o acompañada con arroz blanco o pan. Para una comida completa, sirve con una ensalada.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

- 8 tomates medianos, partidos en cuartos
 - 1 cebolla pequeña, pelada
 - 4 dientes de ajo, pelados
 - 2 cdas. de aceite de oliva
 - 2 tazas de caldo de pollo, bajo en grasa y sodio
 - 1 cda. de sal (opcional)
 - ½ taza de crema para batir
 - 2 pizcas de pimienta blanca
 - Crema para batir adicional para decorar
1. Precalienta el horno a 400°F. Coloca los tomates, la cebolla y el ajo sobre papel aluminio y rocíalos con aceite de oliva. Coloca el papel aluminio con los vegetales en una bandeja de hornear y hornéalos durante 40 minutos,

- o hasta que estén dorados y suaves.
2. Transfiere los vegetales a un procesador de alimentos o licuadora y licúa hasta obtener un puré sin grumos. Coloca la mezcla en una olla sopera y añade el caldo de pollo, sal (opcional), crema para batir y pimienta blanca. Mezcla y cocina a fuego lento por 5 minutos.
3. Vierte la sopa en cuatro tazones. Para hacer los corazones, vierte 4 puntos de la crema para batir del tamaño de un centavo sobre la sopa verticalmente. Dale forma de corazón pasando un palillo de dientes por el medio de cada punto de arriba hacia abajo.

Rinde 4 porciones (de 1 taza)

Nutrición por ración: 222 calorías, 14g de carbohidratos, 4g de proteína, 3g de fibra, 18g de grasa, 9g de grasa saturada, 40mg de colesterol, 323mg de sodio



CREAMY TOMATO SOUP

Tomato soup is a comforting and delicious meal. It can be served alone or with white rice or bread. For a complete meal, serve with a tossed salad.

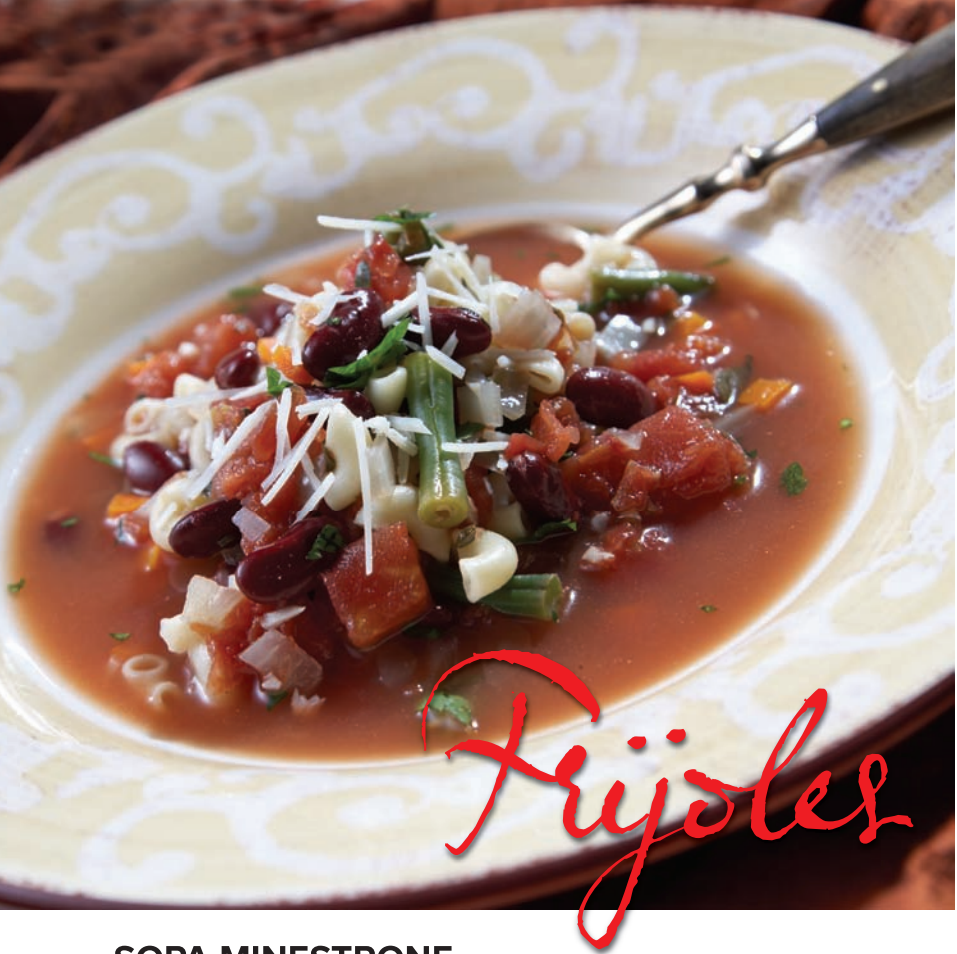
Prep time: 15 minutes

Cook time: 45 minutes

- 8 medium tomatoes, quartered
 - 1 small onion, peeled
 - 4 cloves garlic, peeled
 - 2 tbsp. olive oil
 - 2 cups lowfat, low-sodium chicken broth
 - 1 tsp. salt (optional)
 - ½ cup heavy cream
 - 2 pinches white pepper
 - Additional heavy cream for garnish
1. Preheat oven to 400°F. Place tomatoes, onion and garlic on aluminum foil and drizzle with olive oil. Place foil with vegetables on a baking sheet; bake for 40 minutes or until brown and tender.
 2. Transfer ingredients to a food processor or blender, and purée until smooth. Transfer mixture to a soup pot. Add chicken broth, salt (if desired), heavy cream and white pepper. Stir to combine. Simmer for 5 minutes.
 3. Ladle soup into 4 soup bowls. To make the hearts, spoon 4 penny-size dots of cream onto the soup in a vertical row. Using a toothpick and starting with the top dot, drag the toothpick to the bottom to create the heart shapes.

Serves 4 (1-cup servings)

Nutrition per serving: 222 calories, 14g carbohydrate, 4g protein, 3g fiber, 18g fat, 9g saturated fat, 40mg cholesterol, 323mg sodium



SOPA MINISTRONE

La sopa minestrone es una sopa italiana espesa, que usualmente contiene pasta, frijoles y vegetales. La sopa minestrone ciertamente es una comida que satisface.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

- ¼ taza de pasta sin cocinar
- 1 cda. más 2 cdtas. de aceite de oliva
- ⅓ tazas de cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ taza de zanahoria, picada
- ⅓ taza de apio, picado
- 15 ozs. de tomates picados enlatados, sin escurrir
- 1 cda. de pasta de tomate
- 1 cda. de perejil fresco, picado
- 1 cda. de orégano fresco
- ½ taza de frijoles rojos, enlatados o recién cocidos
- ½ taza de ejotes* picados en trozos
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales, bajo en grasa y sodio
- 1 cda. de hojas de albahaca frescas, picadas finas
- ½ cda. de pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano, rallado

1. Pon a hervir 2 tazas de agua en una olla mediana. Añade la pasta y cocina por 10 minutos, sin que se suavice del todo. Escurre el agua y enjuaga la pasta con agua fría. Rocíala con las 2 cucharaditas de aceite de oliva para que no se pegue y aparta.

2. En una olla sopera a fuego medio, calienta la cucharada de aceite de oliva restante. Agrega la cebolla y ajo. Mezcla y cocina hasta que estén suaves. Añade la zanahoria, apio, tomates, pasta de tomate, perejil y orégano. Cocina por 5 minutos, mezclando de vez en cuando. Añade la pasta, frijoles rojos, ejotes, caldo, albahaca y sal (opcional). Cocina por 10 minutos. Añade la pimienta. Sirve en tazones y espolvorea el queso parmesano.

Rinde 4 porciones (de 1 taza)

Nutrición por ración: 143 calorías, 19g de carbohidratos, 7g de proteína, 4g de fibra, 5g de grasa, 1g de grasa saturada, 5mg de colesterol, 750mg de sodio

*También llamados judías verdes, vainicas, habichuelas tiernas, habichuelas, vainitas, porotos verdes y chauchas

MINISTRONE SOUP

Minestrone is a thick Italian soup that usually contains pasta, beans and vegetables. It certainly makes for a satisfying meal.

Prep time: 20 minutes

Cook time: 30 minutes

- ¼ cup uncooked pasta
- 1 tbsp. plus 2 tsp. olive oil
- ⅓ cup diced onion
- 2 cloves garlic, finely chopped
- ⅓ cup diced carrot
- ⅓ cup diced celery
- 1 (15-oz.) can diced tomatoes, undrained
- 1 tbsp. tomato paste
- 1 tbsp. chopped fresh parsley
- 1 tbsp. fresh oregano
- ½ cup red kidney beans, canned or fresh-cooked
- ½ cup fresh green beans, cut into pieces
- 2 cups lowfat, low-sodium chicken or vegetable broth
- 1 tbsp. fresh basil, chopped
- ½ tsp. black pepper
- ¼ cup grated Parmesan cheese

Buena comida, buena nutrición

Siguiendo las guías apropiadas, tú puedes mejorar la salud de tu familia con una dieta diaria de comidas nutritivas. La mejor guía de nutrición es la Pirámide de Alimentos del Departamento de Agricultura de E.U.

La pirámide ayuda a eliminar las conjeturas sobre la selección de comidas que contiene las vitaminas y minerales que tú y tus hijos necesitan día a día. También provee información sobre las porciones correctas para mantener un peso saludable.

No existe una sola comida que provee toda la nutrición que necesitas. Es por eso que la pirámide está dividida en grupos de alimentos que, cuando se combinan, proveen una dieta balanceada. He aquí algunos elementos esenciales de la Pirámide de Alimentos.

1. Boil 2 cups water in medium pot. Add pasta and cook 10 minutes. Pasta should be underdone. Drain pasta and rinse with cold water. Toss with 2 teaspoons of the olive oil to keep it from sticking together. Set aside.
2. Heat remaining 1 tablespoon of the olive oil in soup pot over medium heat. Add onion and garlic; stir and cook until soft. Add carrot, celery, tomatoes, tomato paste, parsley and oregano; cook 5 minutes, stirring occasionally. Add pasta, kidney beans, green beans, broth and basil. Cook 10 minutes; add pepper. Serve in soup bowls; top with Parmesan cheese.

Serves 4 (1-cup servings)

Nutrition per serving: 143 calories, 19g carbohydrate, 7g protein, 4g fiber, 5g fat, 1g saturated fat, 5mg cholesterol, 750mg sodium



La Pirámide de Alimentos*
*The Food Pyramid**

Granos — 6 oz. diarias de granos. Obtén la mitad de tus granos de granos integrales.

Grains — 6 oz. of grains a day. Make half your intake of grains whole grains.

Verduras — 2½ tazas diarias de vegetales.

Vegetables — 2½ cups of vegetables every day.

Frutas — 1½ tazas diarias de frutas.

Fruits — 1½ cups of fruits every day.

Grasas — Los aceites no son un grupo alimenticio, pero los necesitas para la buena salud. Obtén tus grasas de pescados, nueces y aceites.

Oils — Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts and liquid oils.

Productos lácteos — 3 tazas diarias de productos lácteos.

Milk — 3 cups of milk products every day.

Carnes y frijoles — 5 oz. diarias de carnes y frijoles.

Meat and Beans — 5 oz. of meat and beans every day.

*Para una dieta de 1,800 calorías diarias para adultos. Visita www.mipiramide.gov para más información.

*For an 1,800-calorie adult daily diet. Visit www.mypyramid.gov for more information.

Fuente/Source: U.S. Department of Agriculture

Good food, good nutrition

By following proper guidelines, you can boost your health with a daily diet of nutritious food. The best guide to good eating is the U.S. Department of Agriculture's MyPyramid.

MyPyramid takes the guesswork out of selecting foods that contain the vitamins and minerals that you and your children need every day. It also sheds light on the right serving sizes, which play an important role in maintaining a healthy weight.

No single food supplies all the nutrients you need. That's why MyPyramid is divided into food groups that, when combined, create a balanced diet.