

Un mundo de sabores: ¡piensa en los alimentos congelados y refrigerados!

¿Sabías que muchos de los alimentos y sabores de todo el mundo que disfrutamos en casa se encuentran en los pasillos de alimentos congelados y refrigerados del supermercado?

PARTE 1 Enumera tres de tus comidas favoritas de todo el mundo y su país de origen.

Comida favorita	País de origen
1.	
2.	
3.	

PARTE 2 Ahora, explora los sitios web de supermercados para encontrar cuáles de tus comidas favoritas están disponibles listas para consumir en los pasillos de congelados o refrigerados, y cuáles se pueden hacer en casa con ingredientes congelados o refrigerados. Coloca una marca de verificación en las columnas correspondientes.

Comida favorita	Disponible lista para consumir congelada o refrigerada	Ingredientes disponibles congelados o refrigerados
1.		
2.		
3.		

PARTE 3 A continuación hay varias comidas de todo el mundo. Escribe el país en el que se originó cada plato. Luego, coloca una marca de verificación junto a los que están disponibles listos para consumir en los pasillos de congelados o refrigerados o que se pueden hacer con ingredientes congelados o refrigerados.

Comida	País de origen	Disponible lista para consumir congelada o refrigerada	Ingredientes disponibles congelados o refrigerados
a. Enchiladas de pollo			
b. Pollo General Tso			
c. Mac and Cheese			
d. Empanadillas			
e. Pollo tandoori			
f. Pizza			
g. Pollo marsala			
h. Salsas/pastas de queso			
i. Gelato			
j. Batido			
k. Salsa tzatziki			

Visita **EasyHomeMeals.com** para explorar cómo puedes crear menús conscientes del presupuesto usando alimentos congelados y refrigerados.

