

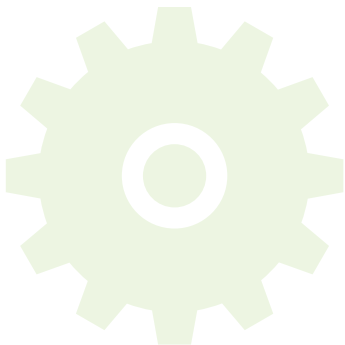
To Save Time & Money

Serving vegetables does not have to take a lot of time or money. Here are some thrifty tips.



- Plan meals in advance and make a grocery list.
- Buy fresh vegetables in small amounts so they do not go bad before you cook them.
- Buy in bulk when canned or frozen vegetables are on sale.
- Prepare and freeze vegetable soups, stews, and other dishes in advance.
- Start a garden in the yard or in a flowerpot for fresh, cheap, and flavorful additions to meals.

Eating more veggies prevents sick days and doctor bills.
That's a very good deal!



Para ahorrar tiempo y dinero

Servir verduras no tiene que tomar mucho tiempo ni dinero. Aquí hay algunos consejos ahorrativos.



- Planifique las comidas por adelantado y haga una lista de compra.
- Compre verduras frescas en pequeñas cantidades para que no se echen a perder antes de cocinarlas.
- Compre a granel cuando las verduras enlatadas o congeladas están a la venta.
- Prepara y congela las sopas de verduras, los guisos y otros platos con anticipación.
- Comience un jardín en el patio o en una maceta para adiciones frescas, baratas y sabrosas a las comidas.

Comer más verduras previene los días de enfermedad y las facturas médicas. ¡Esa es una muy buena oferta!

