

COMIDA RAPIDA vs COMIDA CASERA

Los restaurantes de comida rápida con menús a sus valores parecen estar beneficiándose de la desaceleración de la economía a medida que acomodan a nuestros presupuestos y estilos de vida. La tendencia es comer más comidas en casa y cuando salga a comer, la gente elige los restaurantes caros y les ordena los artículos más baratos. ¿Es la comida rápida una oferta mejor que en casa?

He aquí un ejemplo que compara los costos y la nutrición de una comida rápida y una versión casera de la hamburguesa:

McDonald's Big Mac			Hamburguesa Hecha en Casa		
FOOD	PRECIO	CALORIAS	FOOD	PRECIO	CALORIAS
2 Big Macs	\$3.50	1080	2 Hamburguesa de pavo	\$2.25	240
			2 panes de grano entero	\$0.57	220
Papa Fritas (grande)	\$1.80	500	3 onzas de papas fritas al horno	\$0.64	110
Soda Regular (grande)	\$1.89	310	32 oz té helado sin azúcar	\$0.20	0
Total	\$7.19	1890	Total	\$3.27	610

Otras cosas a considerar antes de hacer su elección de alimentos son:

- * **Tiempo:** Encontrar / tomarse el tiempo para comprar y preparar comidas.
- * **Los valores de la familia:** Tiempo con la familia de la preparación y compartir las comidas.
- * **Educación:** La enseñanza de usted y su familia la habilidad de cocinar.
- * **Los costos de combustible:** viajes frecuentes al restaurante frente a un viaje semanal al supermercado, se suma a los gastos.
- * **Calidad:** sabor, frescura y valor nutricional de los ingredientes.
- * **Local o global:** la producción local en lugar de tener su comida transportada desde muchos kilómetros de distancia y el apoyo a su granjero local procesador en comparación con el mercado global.

Así que, ¿cómo elegir entre comer o quedarse y qué valor le ponen en la comida?

* **Recuerde:** usted puede cocinar una cena nutritiva de 20 minutos con ingredientes de calidad y evitar los colores artificiales, sabores, y preservativos, por menos de \$ 10 para una familia de cuatro. Y usted y su familia se sentirá mucho mejor si se prepara usted mismo la comida.

Crujiente de pollo frito al horno

4-6 porciones/50 minutos
Calorías: 520



Ingredientes:

- * 8 piezas de pollo
- * Harina 1/2 taza de
- * Sal y pimienta
- * 4 tazas de hojuelas de maíz
- * 2/3 taza de suero de leche
- * 2 cucharadas de mostaza
- * 1/4 cdta. pimienta de cayena
- * 1 1/2 cucharadita de pimentón
- * 3/4 cucharadita de salvia

Instrucciones:

- Precalentar el horno a 425
- Lavar el pollo y séquelo
- En una temporada bol la harina con la sal y 1/4 cucharadita de pimienta
- Totalmente piezas Cubra el pollo con la harina y sacuda el exceso de harina
- Machacar las hojuelas de maíz
- En un tazón grande mezcle la mantequilla, la mostaza, la pimienta de cayena, el pimentón y la edad. Dé a cada pieza de pollo con harina un baño de suero de leche buena y luego rodar en las hojuelas de maíz molidas.
- Colocar los trozos de pollo en la parrilla y colóquela en el horno caliente.
- Cocine durante 15 a 20 minutos, bajar el fuego a 375 grados y cocine por otros 25 a 30 minutos hasta que estén cocidas y crujientes.