



LA COMIDA SALUDABLE SÍ CUIDA EL BOLSILLO

¡Es un hecho que puedes comer alimentos llenos de nutrientes por menos!

Puedes comprar esto (para 4 personas)		En vez de esto (para 4 personas)	
	Papa horneada/Plátano/Chips de kale \$2.70		Papas fritas Frito Lay \$3.56
	Pasta casera con tomates y espinaca \$3.17		Spaghetti O' \$4.36
	Cereal con bajo contenido de azúcar con fruta \$5.48		Cereales azucarados \$5.59
	Manzanas y mantequilla de cacahuete (maní) \$2.01		Postre \$4.19
	Soda \$0.69		Coca-Cola de 1.25 litros \$1.39
	Cena de pavo hecho en casa con espinaca y papas \$8.58		Comidas congeladas \$15.16
	Aderezo casero para ensalada \$1.38		Aderezo para ensalada \$4.19



Puedes comprar esto (para 4 personas)		En vez de esto (para 4 personas)	
	Sándwich casero de atún \$5.64		Sándwiches de 6 pulgadas de atún de Subway \$21.56
	Sándwiches caseros para desayunar \$5.77		Sándwiches de huevo Egg McMuffin para desayunar \$19.76
	Papas fritas al horno \$3.60		Papas fritas medianas de McDonald's \$13.16
	Mini pizzas con English muffins \$6.17		1 pizza grande de Domino's \$13.99
	Pollo al horno \$4.78		8 nuggets de pollo de Chick-fil-a \$17.40
	Hamburguesa casera de pavo/vegetariana con queso \$7.48		Hamburguesas con queso de Five Guys \$38.76
	Ensalada casera de pollo y manzana \$14.54		Ensalada de pollo, nueces pecanas y manzana de Wendy's \$28.76
	Burritos de pollo caseros \$12.88		Burrito de pollo de Chipotle \$31.80
	Arroz salteado casero \$4.95		Arroz salteado en un restaurante \$29.00

\$15.92 DE AHORRO

\$31.28 DE AHORRO

\$18.92 DE AHORRO

\$24.05 DE AHORRO