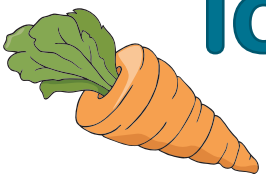
nubites™

No. 079

nutrition tips for today's families



loving leftovers

You will be spending less time in the kitchen
and you will be saving money!

Be creative!

Turn your leftovers into great tasting meals:

Beef Tips:

Cut **leftover steak or roast** into cubes. Heat beef cubes with a can of gravy in a saucepan. Serve over cooked noodles, rice or mashed potatoes.

Pasta Salad:

Combine **leftover noodles** (penne, rotini, wagon wheels, macaroni) with chopped broccoli, tomatoes, olives and low fat Italian salad dressing.

Refried Rice:

Heat 2 tablespoons vegetable oil in a large skillet. Add ½ cup of shredded carrots and onions. Cook for 2 minutes. Add 2 cups of **leftover cooked rice** and 1 beaten egg. Stir and fry for 3 minutes.

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

---

nubites™

No. 079

nutrition tips for today's families

en español

las sobras son buenas

¡Usted pasará menos tiempo en la cocina y ahorrará dinero!

¡Sea creativa!

Convierta sus sobras en una comida sabrosa:

Cubitos de res:

Corte **sobras de bistec u otro corte de res** en cubitos. Caliente los cubos de carne con una lata de *gravy* en una sartén. Sírvalo sobre pasta, arroz o puré de papa.

Ensalada de pasta:

Mezcle **sobras de pasta** (penne, rotini, rueditas, macarrones) con bróculi picado, tomates, aceitunas y aderezo italiano de bajo contenido graso.

Arroz refrito:

Caliente 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén grande. Agregue ½ taza de zanahorias y cebollas ralladas. Cocine durante 2 minutos. Agregue 2 tazas de **sobras de arroz cocido** y un huevo batido. Revuelva y fría durante 3 minutos.

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.