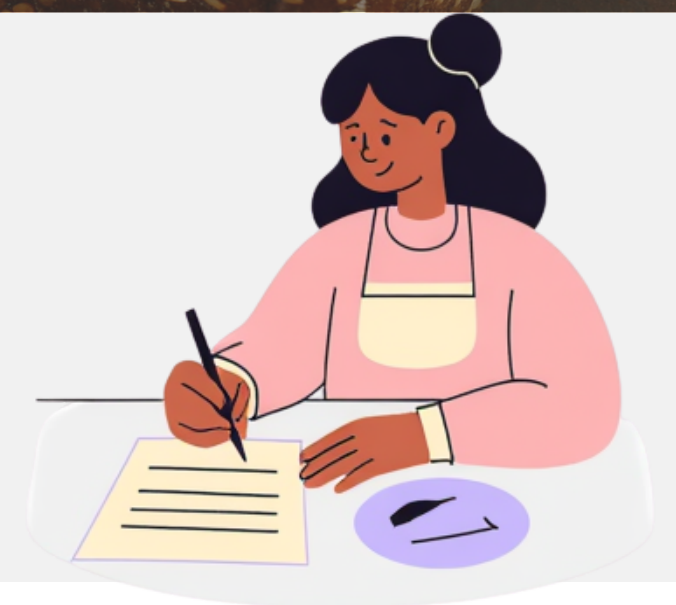


TIPS & TRICKS FOR GROCERY SHOPPING ON A BUDGET

Every family's situation is different — small changes can make a big difference!

Plan Before You Shop

- Make a simple meal plan
- Check what you already have at home
- Write a grocery list and stick to it



Shop Smart

- Buy store brands
- Compare the price per ounce of products
- Shop sales and use coupons when possible
- Avoid shopping when hungry

Choose Budget-Friendly Foods

- Frozen fruits and vegetables
- Dried or canned beans
- Rice, pasta, oats
- Eggs, peanut butter, canned tuna



Use Community Resources

- WIC and SNAP
- Food pantries and community meals
- Local farmer's markets that accept EBT

Stretch Your Food Further

- Cook once, eat twice (Leftovers!)
- Freeze extra food
- Use leftovers for lunch the next day

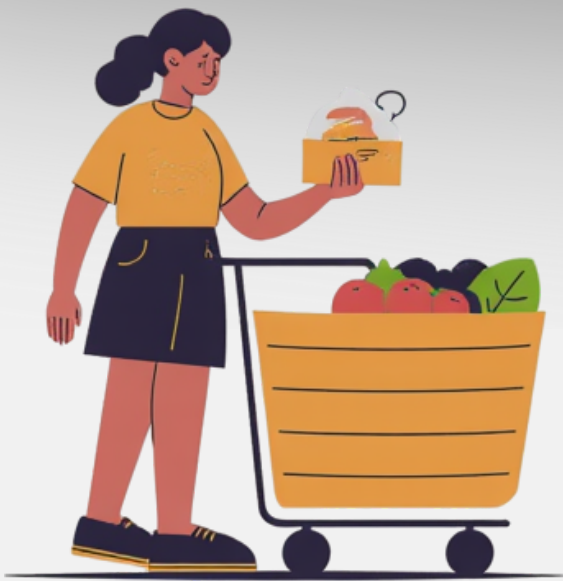
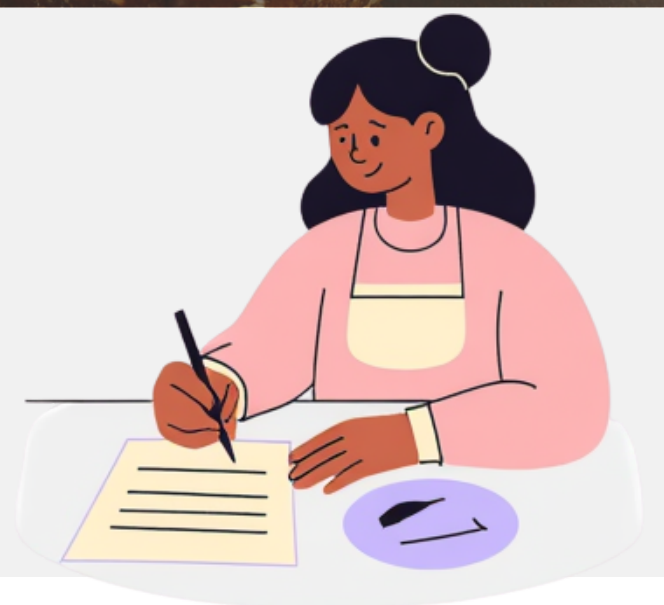


CONSEJOS Y TRUCOS PARA HACER COMPRAS CON UN PRESUPUESTO LIMITADO

La situación de cada familia es diferente: ¡pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia!

Planifique antes de comprar

- Haz un plan de alimentación sencillo
- Revisa lo que ya tienes en casa
- Escribe una lista de compras y cúmplela



Compra inteligente

- Comprar marcas de la tienda
- Comparar el precio por onza de los productos
- Aprovecha las ofertas y utiliza cupones cuando sea posible
- Evite hacer compras cuando tenga hambre

Elija alimentos económicos

- Frutas y verduras congeladas
- Frijoles secos o enlatados
- Arroz, pasta, avena
- Huevos, mantequilla de maní, atún enlatado.



Utilice los recursos de la comunidad

- WIC y SNAP
- Despensas de alimentos y comidas comunitarias
- Mercados de agricultores locales que aceptan EBT

Estirar más los alimentos

- Cocina una vez, come dos veces (¡Sobras!)
- Congele los alimentos sobrantes
- Utilice las sobras para el almuerzo del día siguiente.

