



# PANTRY PREP

## FOODS TO BUY BEFORE A STORM HITS



To prepare for a potential power outage, stock up on at least a **three-day supply of food and water** for each person in your home.

### Consider foods that:

- ✓ are nutritious, ready to eat, and do not need to be refrigerated or cooked
- ✓ will meet your family's dietary needs
- ✓ are from each of the five food groups
- ✓ are lower in sodium, added sugars, and saturated fats
- ✓ your family will enjoy

### Have enough water to drink:

- ✓ A **three-day supply** of at least one gallon of water per person per day.



### SHELF-STABLE FOODS

Choose a variety of items from each food group. Look for foods that do not need to be refrigerated or cooked. Have a manual can opener available.

#### FRUITS



- canned fruit
- dried fruit
- 100% juice

#### VEGETABLES



- canned vegetables
- salsa
- 100% juice

#### GRAINS



- whole grain breads, cereals, tortillas, tortilla chips, crackers
- popped popcorn

#### PROTEIN FOODS



- canned poultry, meat, seafood, beans
- nuts, peanut butter

#### DAIRY



- shelf-stable milk, soy milk
- powdered or evaporated milk

# FOOD FOR THOUGHT

Here are some food safety tips and two recipes you could make during a power outage.

## Quick Black Bean Salsa

**Serves:** 6 | **Serving Size:** 1/2 cup salsa with 1 ounce (about 10) tortilla chips

### Ingredients:

- 1 can (15 ounces) black beans
- 1 can (15 ounces) corn
- 1 jar (16 ounces) salsa
- 6 ounces tortilla chips (about 60 chips)

### Steps:

1. Drain black beans (rinse if possible). Drain corn.
2. Mix first three ingredients together in a large bowl.
3. Serve with tortilla chips.

— Adapted from an Iowa State University Extension and Outreach recipe

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1/2 cup salsa with 10 chips

Amount per serving	Calories	% Daily Value*
	<b>260</b>	
Total Fat 6g	8%	
Saturated Fat 1g	5%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 400mg	17%	
Total Carbohydrate 42g	15%	
Dietary Fiber 8g	29%	
Total Sugars 6g		
Includes 0g Added Sugars	0%	
Protein 8g		
Vitamin D 0mcg	0%	
Calcium 44mg	4%	
Iron 1mg	6%	
Potassium 230mg	4%	

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## DON'T FORGET FOOD SAFETY

- ✓ Once opened, many foods are no longer shelf stable. To reduce the risk of foodborne illness, eat these foods within **TWO HOURS AFTER OPENING**.



## Do-It-Yourself Trail Mix

**Serves:** 6 | **Serving Size:** 1/2 cup

### Ingredients:

- 1/2 cup square-type whole grain cereal
- 1/2 cup O-type whole grain cereal
- 1/2 cup puff-type whole grain cereal
- 1/2 cup dried fruit of your choice
- 1/2 cup small pretzels
- 1/2 cup nuts of your choice

### Step:

1. Mix all ingredients together in a large bowl.

— Adapted from an Oregon State University Food Hero recipe

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1/2 cup

Amount per serving	Calories	% Daily Value*
	<b>150</b>	
Total Fat 6g	8%	
Saturated Fat 1g	5%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 90mg	4%	
Total Carbohydrate 22g	8%	
Dietary Fiber 2g	7%	
Total Sugars 8g		
Includes 0g Added Sugars	0%	
Protein 4g		
Vitamin D 0mcg	0%	
Calcium 40mg	4%	
Iron 3mg	15%	
Potassium 200mg	4%	

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## AND MAKING CLEAN-UP EASY

- ✓ In case water is not available for clean up, stock up on:
- hand sanitizer or sanitizing wipes
  - paper towels
  - disposable plates and cups
  - disposable forks, knives, and spoons

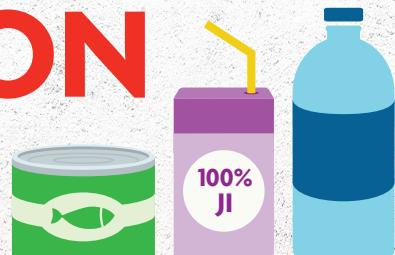


Updated May 2019



MANJE OU  
KAPAB ACHTE  
AVAN YON  
TANPÈT FRAPE

# PREPARASYON GADMANJE



Pou prepare pou possiblite pou gen blakawout, achte yon bon rezèv **manje ak dlo pou twa (3) jou** pou chak moun lakay ou.

## Konsidere manje:

- ✓ ki bon pou lasante, tou pare pou manje, epi ou pa bezwen mete nan frijidè oswa kwit
- ✓ ki pral satisfè bezwen fanmi ou pou rejim alimantè yo
- ✓ ki fè pati chak nan senk (5) gwoup manje yo
- ✓ ki gen yon ti kras sodyòm, sik ajoute, ak grès satire
- ✓ fanmi ou ap renmen

## Fè ase dlo pou bwè:

- ✓ Yon **rezèv twa (3) jou** omwen yon galon dlo pou chak moun pou chak jou.



## MANJE K AP TOUJOU BON MENMSI YO RETE SOU ETAJÈ

Chwazi yon varyete manje ki soti nan chak gwoup manje. Chèche manje ou pa bezwen mete nan frijidè oswa kwit. Gen yon aparèy pou louvri bwat alamen.

### FWI



- fwi nan bwat
- fwi sèk
- 100% ji

### LEGIM



- legim nan bwat
- salsa
- 100% ji

### GRENN



- pen, sereyal, tòtiya, pen pou tortilla, biskwit gress antye
- pòpkòn pete

### MANJE PWOTEYIN



- poul, vyann, fwidmè, pwa nan bwat
- nwa, manba

### PWODUI LETYE



- lèt, lèt soja ki p ap gate si ou mete I sou etajè
- lèt an poud oswa lèt evapore

# YON TI REFLEKSYON

Men kèk konsèy pou ijjèn alimantè ak de (2) resèt ou kapab fè lè w gen blakawout.

## Pwa Nwa ak Salsa

**Pòsyon:** 6 | **Gwosè chak Pòsyon:** 1/2 tas salsa ak 1 ons (apeprè 10) chips tortilla

### Engredyan:

- 1 bwat (15 ons) pwa nwa
- 1 bwat (15 ons) mayi
- 1 bokal (16 ons) salsa
- 6 ons chips tortilla (apeprè 60 chips)

### Etap:

1. Vide dlo pwa nwa yo (rense si sa posib). Vide dlo mayi a.
2. Melanje twa (3) premye engredyan yo ansanm nan yon gwo bòl.
3. Sèvi ak chips tortilla.

— Li soti nan yon resèt Iowa State University Extension and Outreach recipe

## Enfòmasyon sou Nitrisyon

6 pòsyon pou chak vesò  
Gwosè Pòsyon 1/2 tas salsa ak 10 chips

Kantite pou chak pòsyon

**Kalori** **260**

% Valè Chak Jou\*

Matyè Gra Total	6gram	8%
Matyè Gra Satire	1gram	5%
Matyè Gra Trans	0gram	
Kolestewòl	0miligram	0%
Sodyòm	400miligram	17%
Total idrat kabòn	42gram	15%
Fib alimantè	8gram	29%
Sik Total	6gram	
Sik ajoute	0gram	0%
Pwoteyin	8gram	
Vitamin D	0mkwogram	0%
Kalsyòm	44miligram	4%
Fè	1miligram	6%
Potasyòm	230miligram	4%

\* Pousantaj (%) Valè Chak Jou a di konbyen yon nitrisyon nan yon pòsyon manje kontribye nan yon rejim alimantè kotidien. Nou itilize 2,000 kalori pou jou pou konsèy sou nitrisyon jeneral.

## Kreye Pwòp Melanj ou

**Pòsyon:** 6 | **Gwosè chak Pòsyon:** 1/2 tas

### Engredyan:

- 1/2 tas könflèks konplè fòm kare
- 1/2 tas könflèks konplè fòm won
- 1/2 tas könflèks konplè gonfle
- 1/2 tas fwi sèk ou vle
- 1/2 tas ti pretzels
- 1/2 tas nwa ou vle a

### Etap:

1. Melanje tout engredyan yo ansanm nan yon gwo bòl.

— Li soti nan yon resèt Oregon State University Food Hero recipe

## Enfòmasyon sou Nitrisyon

6 pòsyon pou chak vesò  
Gwosè Pòsyon 1/2 tas

Kantite pou chak pòsyon

**Kalori** **150**

% Valè Chak Jou\*

Matyè Gra Total	6gram	8%
Matyè Gra Satire	1gram	5%
Matyè Gra Trans	0gram	
Kolestewòl	0miligram	0%
Sodyòm	90miligram	4%
Total idrat kabòn	22gram	8%
Fib alimantè	2gram	7%
Sik Total	8gram	
Sik ajoute	0gram	0%
Pwoteyin	4gram	
Vitamin D	0mkwogram	0%
Kalsyòm	40miligram	4%
Fè	3miligram	15%
Potasyòm	200miligram	4%

\* Pousantaj (%) Valè Chak Jou a di konbyen yon nitrisyon nan yon pòsyon manje kontribye nan yon rejim alimantè kotidien. Nou itilize 2,000 kalori pou jou pou konsèy sou nitrisyon jeneral.

Mizajou Me 2019



## PA BLIYE IJJÈN ALIMANTÈ

✓ Gen anpil manje ou pa ka mete sou etajè apre ou fin louvri yo. Pou diminye risk pou pran maladi nan manje, w ap bezwen manje bagay sa yo **2 ZÈDTAN APRÈ OU LOUVRI YO.**



## EPI FÈ LI FASIL POU NETWAYE

✓ Si pa ta gen dlo pou netwaye, achte anpil:

- pwodui ak sèvyèt pou dezenfekte men
- sèvyèt papye
- asyèt ak tas jetab
- fouchèt, kouto, ak kiyè jetab





ALIMENTOS  
PARA COMPRAR  
ANTES DE UNA  
TORMENTA

# PREPARACIÓN DE LA DESPENSA



Para prepararse para un posible corte de energía, almacene un **suministro de alimentos y agua para tres días** para cada persona de su casa.

## Priorice los alimentos que:

- ✓ sean nutritivos, estén listos para comer y no necesiten refrigeración ni cocción;
- ✓ cubran las necesidades alimentarias de su familia;
- ✓ sean de cada uno de los cinco grupos de alimentos;
- ✓ tengan niveles bajos de sodio, azúcares agregados y grasas saturadas;
- ✓ le gusten a su familia.

## Tenga suficiente agua para beber:

- ✓ Un **suministro para tres días** de al menos un galón de agua por persona por día.



## ALIMENTOS NO PEREcederos

Elija distintos alimentos de cada grupo. Busque alimentos que no necesiten refrigeración ni cocción. Tenga un abrelatas manual al alcance de la mano.

### FRUTA



- frutas deshidratadas
- frutas enlatadas
- 100% jugo de frutas

### VERDURAS



- verduras enlatadas
- salsa
- 100% jugo de verduras

### GRANOS



- panes de cereales integrales, cereales, tortillas, nachos, galletas
- palomitas de maíz infladas

### ALIMENTOS CON PROTEÍNA



- pollo, pavo, carne de res, carne de puerco, mariscos, frijoles enlatados
- frutos secos, mantequilla de maní

### LÁCTEOS



- leche de larga vida, leche de soja
- leche en polvo o evaporada

# COSAS PARA TENER EN CUENTA

Aquí hay algunos consejos sobre la seguridad de los alimentos y dos recetas que puede hacer durante un corte de energía.

## Salsa de frijoles negros de preparación rápida

**Porciones:** 6 | **Tamaño de la porción:** 1/2 taza de salsa con 1 onza de nachos (aproximadamente 10)

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (15 onzas) de maíz
- 1 frasco (16 onzas) de salsa
- 6 onzas de nachos (unos 60 nachos)

### Pasos:

1. Escurra los frijoles negros (enjuáguelos, si es posible). Escurra el maíz.
2. Mezcle los tres ingredientes en un recipiente grande.
3. Sirva con nachos.

— Adaptado de una receta de Extensión y Comunicación de Iowa State University

## Datos de Nutrición

6 Raciones por Envase  
Tamaño por Ración 1/2 taza de salsa con 1 onza de nachos

Cantidad por ración  
**Calorías** 260

% Valor Diario\*

Grasa Total 6g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 400mg	17%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 44mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 230mg	4%

\*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

## Mezcla casera de cereales

**Porciones:** 6 | **Tamaño de la porción:** 1/2 taza

### Ingredientes:

- 1/2 taza de cereal de granos integrales de forma cuadrada
- 1/2 taza de cereal de granos integrales de forma redonda
- 1/2 taza de cereal de granos integrales inflados
- 1/2 taza de frutas deshidratadas a elección
- 1/2 taza de pretzels pequeños
- 1/2 taza de frutos secos a elección

### Paso:

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande.

— Adaptado de una receta de Héroe de Alimentos de Oregon State University

## Datos de Nutrición

6 Raciones por Envase  
Tamaño por Ración 1/2 taza

Cantidad por ración  
**Calorías** 150

% Valor Diario\*

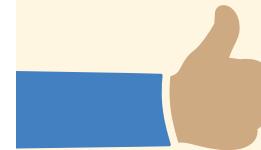
Grasa Total 6g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 90mg	4%
Carbohidrato Total 22g	8%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 8g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 200mg	4%

\*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



## NO OLVIDE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- ✓ Una vez abiertos, muchos alimentos se convierten en perecederos. Para reducir el riesgo de enfermedades por intoxicación alimentaria, coma estos alimentos antes de las **DOS HORAS DE ABRIRLOS**.



## PARA FACILITAR LA LIMPIEZA

- ✓ En caso de que no haya agua para la limpieza, almacene:
- alcohol en gel o toallitas de mano
  - papel absorbente
  - platos y vasos descartables
  - tenedores, cuchillos y cucharas descartables

Actualizado en mayo de 2019

