

“Todo.....” Simplificado

Este plan permite al usuario comprar y almacenar los suministros de comida para un año, y la mayor parte del cual no requerirá rotación hasta los 10, 20 ó 30 años. Los alimentos consisten en una mezcla de productos enlatados y productos comunes de despensa de larga duración. El costo de los alimentos es aproximadamente de \$1 por persona/por día ó \$1.50 con opciones tales como carne. La media de las comidas son de aproximadamente 2 tazas para el desayuno, 2 tazas para la cena y ¼ de barra de pan por persona/por día.

Todas estas comidas pueden ser cocinadas en un rocket stove (estufa cohete), el cual puede hacerse de latas y usando muy poca madera. Colocando un dutch oven encima del rocket stove, también podrás hornear. Asegúrese de no colocar las hormas de hornear directamente en el fondo del dutch oven. Un horno solar también puede usarse para hornear y para la mayoría de las comidas incluídas en la lista que se dará más adelante. No obstante, un horno solar costará alrededor de \$200.

Hay 7 desayunos en la lista los cuales pueden ser usados una vez a la semana (52 veces al año) o podrá elegir repetir sus recetas favoritas cuantas veces quieran. Hay 15 cenas y usted podrá escoger 7 para tener una vez a la semana ó 14 para tener cada otra semana para más variedad. A medida que usted cambia el número de veces que tendrá cada comida, usted deberá cambiar los números en todas las columnas.

Por ejemplo, si usted ha elegido tener una cena dos veces al mes en vez de cada semana, usted multiplicará todo por 26 en vez de 52.

Después de que haya elegido sus comidas, use la lista de compras en orden alfabético para determinar que necesitará comprar para todo el año.

Producto	Año	Comidas	Total	Tenemos	Necesitamos
Avena	30	granola=52c avena =52c	104 c= 9 latas	3 latas 2/08 Habitación pequeña	6 latas

C= tazas

Las páginas de equivalencia muestran que hay 12 tazas de avena por #10 latas, por lo que usted necesitará 9 latas. Estas páginas le dan la información que usted podrá usar para calcular las cantidades correctas de alimentos que necesitará su familia y para crear sus propios menús.

El agua necesaria para cada comida también está en la lista y puede ser almacenada en barriles de 55 galones.

Una vez que usted tenga sus comidas básicas, usted puede empezar a usar este sistema para añadir panes, postres, dulces y otros alimentos en su plan de almacenamiento. No olvide incluir otros productos básicos tales como medicinas, TP, bolsas de basura, vitaminas, madera como combustible, etc.

Los precios aquí se tomaron basados en los más competitivos el 8 de Agosto del 2010.

BF = bulkfoods.com SS = Sahuaro Spice Co (3611 N. 34 Ave, Phx)

CC = Cost CO

MC= Mesa Cannery WM = Wal Mart

(Para más detalles en cocina solar, hornos cohetes, carnes embotelladas, alimentos embasados al vacío e ideas para el almacenamiento, baje el folleto "Everything Under the Sun". Email wdewitt22@gmail.com y teclee "booklet" in the subject box.)

½ taza de leche (+ 1/8 taza de leche en polvo + ½ taza de agua) Y 1 tb (cucharada) de azúcar ha sido añadida en la mayoría de los cereales.

Crema de Trigo 27¢/ración	Años	1 persona 1x/semana hace 1 taza	Necesario para 1 año	\$13.91
4 tb cereales	10	x 52= 208 tb (41 tb/lb)	208 tb@ .045¢/tb BF	9.36
1c agua		x 52 = 52 c	52 c	0.00
1 tb azúcar	30+	x 52 = 52 tb = 3.25 c	3.25 c @24¢/c	0.78
±1/8 c leche en polvo	20	x 52 = 6.5 c	6.5 c@58¢/c MC	3.77
½ c agua		x 52 = 26 c	26 c	0.00

1c = 1 taza 1tb = 1 cucharada

Caliente agua y añada cereal lentamente. Cocine hasta que se espese. Añada azúcar y leche.

Granola 38¢ ó 46¢ /ración	Años	1 persona 1 x /semana hace 1 cup	Necesario para 1 año	\$19.43 ó 23.98
1 c avena	30	x 52 = 52 c	52 c@18¢/c MC	9.36
1 tb miel	30+	x 52 = 52 tb (20 tb/c 13 oz/c)	2.6 c (34 oz) @13¢/oz CC	4.42
1tb mantequilla/ margarina	10	x 52 = 52 tb	52 tb@3¢/tb WM	1.56
± 1/4 tsp canela molida	10	10 x 52 =13 tsp (64 tb/lb)	5 tb@6¢/tb SS	0.30
/8 tsp sal	30+	x 52 = 6.5 tsp	6.5 tsp@.0028¢/tsp WM	0.02
Opcional:				
1 tb almendras en rodajas	3	3 x52=52 tb (1/4 oz/tb)	13 oz@22¢/oz CC	2.86
1 tb uvas pasas	3	x52=52 tb (1/4 oz/tb)	13 oz@13¢/oz CC	1.69

C= cup tsp= cucharadita tb= cucharada oz= onzas ¢= centavos

Coloque la avena, miel, mantequilla ó margarina, canela y sal (opcional: almendras) en un recipiente grande y mezcle todo muy bien. Cocine sin dejar de remover a fuego alto hasta que se dore. Añada las uvas pasas. Sírvese con leche.

Solar: Colóquese en hormas para galletas y hornéese hasta que se doren. Añada las uvas pasas. Sírvese con leche.

Grapenuts 35¢/ración	Años	1 persona 1 x por semana hace 3/4 c	Necesario Para 1 Año	\$ 18.23
3/4 c grapenuts	10	x 52 = 39c (6c/24 oz caja)	6 cajas @ \$2.28 WM	13.68
1 tb azúcar	30+	+ x 52 = 52 tb = 3.25 c	3.25c@24¢/c WM	0.78
±1/8 c leche en polvo	20	20 x 52 = 6.5c	6.5 c@58¢/c MC	3.77
1/2 c agua		x 52 = 26 c	26 c	0.00

Sírvase con azúcar y leche

Malt-o-Meal 27¢/ración	Años	1 persona 1 x por semana Hace 1 c	Necesario Para 1 Año	\$ 14.03
1/4 c cereal	10	x 52 = 13 c (5.75 c/28 oz caja)	2.3 cajas@\$4.12/caja WM	9.48
1 c agua x 52= 52 c 52 c 0.00		agua x 52= 52 c	52 c	0.00
1 tb azúcar	30+	x 52 = 52 tb = 3.25 c	3.25 c24¢/c WM	0.78
±1/8 c leche en polvo	20	x 52 = 6.5 c	6.5 c@58¢/c MC	3.77
1/2 c agua		x 52 = 26 c	26 c	0.00

Hierva agua, añada avena. Cocine hasta lograr la consistencia deseada.
Sírvase con azúcar y leche.

Pancakes 31¢ ó 30¢ /ración	Años	1 persona 1 x por semana hace 5 pancakes & 1/4 c syrup	Necesario Para 1 año	\$15.96 ó 15.78
1 c Krusteaz	5+	x 52 = 52 c (40c/10lb bolsa)	52c 1.3 bags @\$6/10 lb bolsa CC	7.80
± 3/4 c agua		x 52 = 39 c	39 c	0.00
6 tb azúcar (for 1/4 c syrup/ almíbar)	30+	x 52 = 312 tb =19.5 c	19.5c@24¢/c WM	4.68
3tb agua/syrup		x 52 = 10 c	10 c	0.00
± 1/8 tsp Maple's Syrup	10	x 52 = 2 tb	2 oz@\$3.48 /2 oz WM	3.48
Opcional:				
1/4 c pancake syrup/almíbar	5	x 52 = 13 c or 104 oz 4.3	24 oz botellas @\$1.84/24 oz WM	7.98

Syrup/almíbar: Coloque el azúcar y 3 tb(cucharadas) de agua en una olla. Llévelo a hervir. Cocíne hasta que espese. Añada una gota de sabor de maple. Añada ±3/4 c de agua y mezcla de pancake. Cocine en el rocket stove (stufa cohete).

Cereal de arroz 29¢/ración	Años	1 persona 1 x por semana hace 1.5 c	Necesario Para 1 año	\$15.18
1/2 c arroz	30+	+ x 52 = 26 c	26 c @27¢/c	7.02
1 c agua		x 52 = 52 c	52 c	0.00
1 tb azúcar	30+	x 52 = 3.25 c	3.25c@24¢/c WM	0.78
1/2 tsp vainilla	10	x 52 = 26 tsp (6 tsp/oz)	5 oz@12¢/oz WM	0.60
2 tsp Gelatina sin sabor Knox	30+	x 52 = 104 tsp	104 tsp @3¢/tsp BF	3.12
1/2 c agua		x 52= 26 c	26 c	0.00
±1/8 c leche en polvo	20	20 x 52 = 6.5 c	6.5c@58¢/c MC	3.77
1/2 c agua		x 52 = 26 c	26 c	0.00

Añada arroz y 1 c (taza) de agua. Cocine por 25 minutos o hasta que se haga. Mezcle Knox (gelatina sin sabor) con 2 tb de agua fría y luego con 2 tb de agua caliente y remueva. Mezcle la gelatina espesada y el azúcar con el arroz cocido. Siga cocinando hasta que el arroz se haya espesado. Añada la vainilla. Sírvese con leche. (Opcional: cocine sin la gelatina)

Frijoles 53¢ ó 96¢	Años	4 personas 1 x por semana 1.5 c por persona	Necesario Para 1 año	\$ 109.36 200.56
3 latas de frijoles	10	x 52 = 156 latas	156 cans@66¢/can WM	102.96
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
±1/2 tsp pimienta	10+	x 52 = 26 tsp	26 tsp@.014¢/tsp CC	0.37
1/2 tsp tomillo	10	x 52 = 26 tsp	26 tsp@.025¢/tsp BF	0.65
1/4 tsp ajo	10	x 52 = 13 tsp	13 tsp@.016¢/tsp WM	0.21
2 tb perejil	10	10 x 52 = 104 tb (30tb/oz)	3.5 oz@50¢/oz SS	1.75
Opcional:				
2 tsp chile en polvo	10	10 x 52 = 104 tsp	104tsp@.015¢/tsp WM	0.20
1 pint de res	3-5	x 52=52 pints 1 lb/pint	52 lb@ \$1.75/lb	91.0

Mezcle todos los ingredientes y calientelos.

Sopa de res o de pollo 66¢	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 año	\$ 137.13
1 pint res/pollo	3-5	x 52 = 52 pints 1lb/pint	52 pints@\$1.75/lb	91.00
6 c agua		x 52 = 312 c	312 c	0.00
6 tsp concentrado de caldo de res o pollo	10	x 52 = 312 tsp (32 tb/lb)	104 tb@6¢/tb CC	6.24
2/3 c zanahoria	25	x 52= 35 c	35 c@59¢/c MC	20.65
4 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 208 tb	208 tb@3¢/tb MC	6.24
1 tsp sal	30+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.0028¢/tsp	0.15
1/2 tsp pimienta	10+	x 52 = 26tsp	26@.014¢/tsp CC	0.37
±1 c patata deshidratada	30+	x 52 = 52 c	52 c@24¢/c MC	12.48

Mezcle todos los ingredientes y calientelos.

Arroz con res 42¢ or 86¢	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 año	\$ 61.88 152.88
2 c arroz	30+	x 52 = 104	104@27¢/c MC	28.08
4 c agua		x 52 = 208 c	208 c	0.00
2 latas de sopa de champiñones/setas	10	x 52 =104 c latas (10 oz)	104@50¢/latas WM	52.00
2 tb concentrado de caldo de res	10	x 52 = 52 tb (32tb/lb)	52 tb@8¢/lb BF	4.16
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
1 tsp sal	30+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.0028¢/tsp	0.15
1/2 tsp pimienta	10+	x 52 = 26tsp	26 tsp@.014¢/tsp	0.37
optional:				
1 pint de res o pollo	3-5	x 52 = 52pints 1lb/pint	52 pints@\$1.75	91.00

Añada el agua al arroz, cocine por 25 minutos o hasta que esté hecho.
 Añada todos los otros ingredientes y calientelo.

Frijoles negros y Arroz 47¢ ó 90¢	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 año	\$97.18 188.18
1.5 c arroz	30+	x 52 = 78c	78 c@26¢/c MC	20.28
3 c water		x 52 = 156 c	156 c	0.00
2 latas de frijoles negros	10	x 52 = 104 latas	104@66¢/latas WM	68.64
2 tsp sal	30+	x 52 = 104 tsp	104 tsp@.0028¢/tsp	0.30
1 tsp pimienta	10+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.014¢/tsp CC	0.73
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
± 1 tsp ajo en polvo	10	x 52=52 tsp (192 tsp/lb)	52@.016¢/tsp WM	0.83
±1 tsp comino	10	x 52 = 52 tsp= 17 tb	17 tb@.066¢/tb SS	1.12
1/2 tsp pimienta cayena	10	x 52 = 26 tsp=1/8 lb	1/8 lb@\$4.50/lb SS	0.56
± 2 tsp cilantro	10	x52=90 tsp (30 tb/oz)	1 oz@\$16/lb SS	1.60
Opcional:				
1 pint de res	3-5	x 52=52 pints 1lb/pint	x 52=52 pints 1lb/pint	91.00

Mezclar el arroz y el agua, cocinar por 25 minutos. Aparte mezcle todos los otros ingredientes. Sírvese con arroz.

Arroz Cajún 40¢ ó 94¢ / ración	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 Año	\$ 85.52 196.00
2 c arroz	30+	x 52 = 104 c	104 c@.27¢/c MC	28.08
4 c agua		x 52 = 208 c	208 c	0.00
±1/2 c zanahoria	25	x 52 = 24 c	x 52 = 24 c MC	14.16
1 lata de tomates	10	x 52 = 52 latas	52latas@50¢/latas WM	26.00
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
4 tsp worcestershire	10	x 52 = 208 tsp=4.3 c	35 oz@12¢/oz WM	4.20
3 tb perejil	10	x 52=156 tb (30tb/oz)	5 oz@50¢/oz SS	2.50
1 tsp sal	30+	x 52 = 52 tsp	52tsp@.0028/tsp WM	0.15
1 tsp pimienta	10+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.014¢/tsp CC	0.73
1 tsp azúcar	30+	x 52 tsp (1.1 c)	1.1c@24¢/c WM	0.26
±1/2 tsp hojas de Laurel	10	x 52 = 10 tb (30 tb/oz)	1/3 oz@22¢/oz SS	0.07
4 tb fécula de maíz/Maizena	30+	x 52 = 208 tb 56 tb/lb	3.7 lb@88¢/lb WM	3.25
± 1 c agua		x 52= 52 c	52 c	0.00
Opcional:				
1 pint de pollo	3-5	x 52 = 52 pints	52 pints@ \$1.75/lb	91.00
1/2 c almendras en rodajas	3-5	x 52 = 26 c (4 oz=1c)	6.5 lb@\$3.50/lb CC	22.75

Mezclar el arroz y los 4 c (tazas) de agua, cocinar por 25 minutos. Mezclar (opcional el caldo de pollo) zanahorias, el tomate en su **caldo**, cebolla, salsa Worcestershire, perejil, sal, pimienta, azúcar y laurel; cocinar por 30 minutos. Mezclar la fécula de maíz (Maizena) con 1 c de agua y añadir a la mezcla vegetal, cocinar hasta que se espese. Servir con arroz (opcional: añade las rodajas de almendras)

Chile enlatado & Pan de Maíz 89¢	Años	4 personas 1x por semana 11/2 c & a 4"x4" pan de maíz	Necesario Para 1 año	185.12
3 latas de chile	10	x 52 dias = 156 latas	156@\$1/lata WM	156.00
1 caja de jiffy mix (Pan de Maíz)	3-5	x 52 = 52 cajas	52@50¢/caja WM	26.00
2 tsp gelatina sin sabor (Knox)	30+	x 52 = 104 tsp	104tsp@3¢/tsp BF	3.12
1/2 c agua		x 52 = 26 c	26 c	0.00

Caliente el chile enlatado. Mezcle la gelatina con 2 tb (cucharadas) de agua fría y luego con 2 tb de agua caliente y añada a la mezcla para pan de maíz(Jiffy Mix). Cocine en el horno solar o en el dutch oven encima del rocket stove (estufa cohete.)

Pan frito & frijoles 46¢ or 48¢ /racion	Años	4 personas 1 x por semana 2 panes por persona	Necesario Para 1 año	95.76 100.44
4 c harina	10+	x 52 = 208 c	208c@25¢/c MC	52.00
±1.5 c agua templada		x 52 = 78 c	78 c	0.00
1 tsp sal	30+	+ x 52 = 52 tsp	52 tsp@.0028/tsp	0.15
1/2 tb baking soda (bicarbonato)	30+	x 52 = 26 tb (32tb/lb)	26tb@.015¢/tb WM	0.39
1 tb Cremor tártaro	30+	x 52 =52 tb	52 tb@8¢/tb BF	4.16
4 tb mantequilla/ margarina derretida	10	x 52=208 tb (38tb/lb)	5.5 lb@\$1.24/lb WM	6.82
2 c frijoles refritos deshidratados	5+	x 52 = 104 c	104 c@31¢/c MC	32.24
1 1/2 c agua		x 52 = 78 c	78 c	0.00
Opcional:				

1/2 tsp comino molido	10	x 52 = 26 tsp = 9 tb	9 tb@.066¢/tb SS	0.59
1/4 tsp Pimiento rojo molido	10	x 52 = 13 tb = 4 tb	4 tb@.07¢/tb SS	0.28
1 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 52 tb	52 tb@3¢/tb MC	1.56
1/2 tsp cilantro	10	x 52 = 26 tsp = 9 tb	9 tb@25¢/tb SS	2.25

Solamente en el rocket stove (estufa cohete): Mezclar la harina, sal, bicarbonato, cremor tártaro y suficiente agua templada para hacer una masa suave y flexible. Cubrir y dejar subir la masa por 30 minutos. Cortar en trozos pequeños y hacer pequeños círculos con la masa. Freir en abundante grasa caliente. Calentar 1 ½ c (taza) agua, añadir los frijoles refritos deshidratados (Y opcional añadir especias) cubrir y cocinar por 10 minutos. Untar sobre la masa frita.

Minestrone 49¢ ó 93¢	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 año	\$101.36 ó \$192.36
1 c macaroni	30	52 = 52 c	52 c@28¢/c MC	14.56
1 lata de maíz	10	x 52 = 52 latas	52@50¢/lata WM	26.00
1 lata de ejotes	10	x 52 = 52 latas	52@50¢/lata WM	26.00
1 lata de tomate	10	x 52 = 52 latas	52@50¢/lata WM	26.00
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
2 tsp sal	30+	x 52 = 104 tsp	104 tsp@.0028/tsp	0.30
± 1 tsp pimienta	10+	x 52 = 52 tsp	52tsp@.014¢/ts CC	0.73
1 tsp ajo en polvo	10	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.016¢/tsp WM	0.83
1 tsp tomillo (thyme)	10	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.025¢/tsp BF	1.31
2 tb perejil	10	x 52 = 104 tb (30tb/oz)	3.5 oz@50¢/oz SS	1.75

1 c agua		x 52 = 52 c	52 c	0.00
Opcional:				
1 pint de res	3-5	5 x 52=52 pints (1lb/pint)	52pints@\$1.75/lb	91.00

Mezclar todos los ingredientes y cocínelos por 20-30 minutos. No escurra los productos enlatados.

Sopa de frijoles Navy (Navy Beans) 56¢ ó 79¢/ración	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 Año	\$115.96 ó 167.96
3 latas de frijoles blancos	10	x 52 = 156 latas	156@72¢/lata WM	112.32
2 tb cebollas deshidratadas	30+	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
±1 tsp sal	30+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.0028¢/tsp	0.15
1/2 tsp pimienta	10+	x 52 = 26 tsp	26 tsp@.014¢/tsp CC	0.37
Opcional:				
1 pint de Jamón	3-5	x 52=52 pints	52 pints@\$1/lb	52.00

Mezclar todos los ingredientes y calientelos.

rice-a-roni (arroz-macarroni) 33¢ or 88¢ /ración	Años	4 people 1 x per week 2 c per person	Necesario Para 1 año	\$ 69.50 183.25
1.5 c arroz	30+	x 52 = 78	78 c@27¢/c MC	21.06
1/3 lb spaghetti sin cocinar	30	x 52 = 17 lb	17 lb@.054¢/oz MC	14.68
4 tb mantequilla/margarina	10	x 52 = 208 tb (38t/lb)	5.5 lb@\$1.24/lb WM	6.82
±1/2 c zanahorias	25	x 52 = 26 c	26 c@59¢/c MC	15.34
2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
2 tb perejil	10	x 52 = 104 tb (30tb/oz)	3.5 oz@50¢/oz SS	1.75

1 tsp jengibre	10	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.026/tsp SS	1.35
1 tsp ajo en polvo	10	x 52 = 52 tsp	52tsp@.016¢/tsp WM	0.83
1 tsp sal	30+	x 52 = 52 tsp	52 tsp@.0028¢/tsp	0.15
4 tsp caldo de pollo	10	x 52 = 70 tb (32 tb/lb)	2.2lb@\$2/lb CC	4.40
3.5 c agua caliente		x 52 = 182 c	182 c	0.00
Opcional:				
1 pint pollo	3-5	x 52 = 52 pints (52 lb)	52 pints@ \$1.75/pint	91.00
1/2 c almendras en rodajas	3-5	x 52 = 26 c (4 oz/c)	6.5lb@\$3.50/lb CC	22.75

Parta el spaghetti en trozos de 1"-2". Caliente la grasa vegetal, añada el arroz y el spaghetti y cocine hasta que se dore . Añada todos los otros ingredientes, remueva, cúbralos con una tapadera y cocine a fuego lento por 25 minutos.

Arroz y Salmón \$1.17/ración	Años	4 people 1 x per week 2 c per person	Necesario Para 1 año	\$ 243.32
1 pint salmón	3-5	x 52 days = 52 pints	52 pints @ \$4/lb	208.00
2 c arroz	30+	x 52 = 104 c	104 c@27¢/c MC	28.08
4 c agua		x 52 = 208 c	208 c	0.00
2 tb lemon/pepper (limón/pimienta especias)	10	x 52 = 104 tb	104 tb@6¢/tb CC	6.24
1 tb perejil	10	x = 52 tb (30tb/oz)	2 oz@50¢/oz SS	1.00

Mezclar el agua con el arroz, cocinar por 25 minutos. Sirva el salmón, la especia de limón/pimienta y el perejil sobre el arroz.

Shepherd's pie 61¢ or \$1.04/ración	Años	4 personas 1 x por semana 2 c por persona	Necesario Para 1 año	\$ 126.19 ó 217.19
1 lata sopa de tomate	10	x 52 = 52 latas	52latas@50¢/lata WM	26.00
1 lata de maíz	10	x 52 = 52 latas	52latas@50¢/lata WM	26.00
1 lata de ejotes	10	x 52 = 52 latas	52latas@50¢/lata WM	26.00

2 tb cebolla deshidratada	30	x 52 = 104 tb	104 tb@3¢/tb MC	3.12
2 tsp sal	30+	x 52 = 104 tsp	104 tsp@.0028¢/tsp	0.30
1/2 tsp pimienta	10+	x 52 = 26 tsp	26 tsp@.014¢/tsp CC	0.37
3 c patatas deshidratadas	30	x 52 = 156 c	156 c@24¢/c MC	37.44
±1/4 c leche en polvo	20	x 52 = 12 c	12 c@.58¢/c MC	6.96
4 c agua		x 52 = 208 c	208 c	0.00
Opcional:				
1 pint ternera	3-5	x 52 = 52 pints 1lb/pint	52 pints@\$1.75/pint	91.00

Mezclar (opcional ternera) sopa, el maíz y las alubias verdes (green beans) escurridos, sal y pimienta en una olla. Calentar el agua y la leche en polvo y añadir el pure de patata deshidratado. Sírvese sobre la mezcla de vegetales.

Spaghetti 47¢ or 84¢	Años	4 people 1 x per week 2 c noodles 1 c sauce pp	Necesario Para 1 año	\$ 97.24 175.24
1 qt salsa de tomate	10	x 52 days = 52 qts	52 qts@\$1/qt WM	52.00
1lb noodles (macarrones)	30	x 52 = 52 lb	52 lb@87¢/lb MC	45.24
8 c agua		x 52 = 416 c	416 c	0.00
Opcional:				
1 pint carne	3-5	x 52 = 52 pints	52 pints @ \$1.50/lb	78.00

Cocinar los spaghetti en agua y sírvese con salsa (y opcional la carne)

Arroz Agridulce 54¢ or \$1.09	Años	4 people 1 x per week 2 c per person	Necesario Para 1 año	\$ 112.30 226.05
2 c arroz	30+	x 52 = 104 c	104 c@27¢/c MC	28.08
4 c agua		x 52 = 208 c	208 c	0.00
1 lata de piña	10	x 52 = 52 latas	52 cans@\$1/can WM	52.00
1.3 c azúcar	30+	x 52 = 69 c	69 c@24¢/c WM	16.56
2/3 c vinagre	30+	x 52 = 35 c	35c@.122¢/c WM	4.27
4 tb fécula de maíz (Maizena)	30+	x 52 = 208 tb (56tb/lb)	208 tb@.015¢/lb WM	3.12
4 tb Salsa de Soja	10	x 52=208 tb 256 tb/gal	4/5 gal@\$8/gal CC	6.40
1 tsp melaza (molasses)	10	x 52 = 52 tsp = 18 tb (24 tb/12 oz bottle)	8 oz@\$2.50/12 oz	1.87
Opcional:				
1 pint pollo	3-5	x 52= 52 pints 1lb/pint	52 pints@ \$1.75/lb	91.00
1/2 c almendras en rodajas	3-5	x 52 = 26 c (4 oz/c)	6.5lb/#3.50/lb CC	22.75

Añadir el agua al arroz y cocinar por 25 minutos. Mezclar el resto de los ingredientes, cocinar hasta que espese y sírvase sobre el arroz.

taco soup 43¢ or 87¢/ración	Años	4 people 1 x per week 2 c per person	Necesario Para 1 año	\$ 90.27 181.27
1 lata frijol rojo grande (kidney beans)	10	x 52= 52 latas	52@66¢/lata WM	26.00
1 lata maíz	10	x 52= 52 latas	52@66¢/lata WM	26.00

1 lata de tomates	10	x 52= 52 latas	52@66¢/can WM	26.00
±2 TB (Taco Bell) Sazonador para tacos	10	x 52= 104 tb	104 tb@.049¢/tb CC	5.09
1/2 tsp ajo en polvo	10	x 52= 26 tsp	26 tsp@.016¢/tsp WM	0.42
4 tb cebolla deshidratada	30	x 52= 208 tb	208 tb@3¢/tb MC	6.24
1 tsp sal	30+	x 52= 52 tsp	52 tsp@.0028¢/tsp	0.15
1/2 tsp pimienta	10+	x 52= 26 tsp	26 tsp@.014¢/tsp CC	0.37
± 2 c agua		x 52= 104 c	104 c	0.00
Opcional: 1 pint carne de res	3-5	x 52 = 52 pints	52 pints@ \$1.75/lb	91.00

Mezclar todos los ingredientes y calientelos. No escurra los productos enlatados.

Pan (Barra de 9x5) 15¢ or 24¢	Años	4 personas 1 x por día 2 (1/2") rebanadas por persona	Necesario	\$
				225.90
				355.06
2 c Trigo Blanco (Hace 3 c harina)	30+	+ x 365=730 c (1095 c harina)	61 #10 latas MC (12 c/# 10 lata)	157.68
±1 tb levadura para pan	5+	x 365=365 tb (48 tb/lb)	8 lb@\$1.95/lb CC	15.60
1 c agua templada		x 365 c	365 c	0.00
1/4 c azúcar (ó miel)	30+ 30+	x 365= 91 c x 365= 91 c (6c/5lb)	91 c@24¢/c WM 75lb@\$2/lb CC	21.84 151.00

± 1 tsp sal	30+	x 365 = 365 tsp	365@.0028¢/tsp	1.02
2 tb grasa vegetal derretida o mantequilla o margarina	10	(x 365=730 tb (16 tb/c 2 c /lb)	23 lb 8- 3lb latas@\$3.72/lata WM	29.76

En un recipiente grande, disuelva el azúcar en agua templada y luego añada la levadura y remueva. Deje crecer hasta que la levadura se vea como una crema espumosa.

Mezclar la sal y el aceite en la mezcla de la levadura. Añadir la harina una taza a la vez. Amasar hasta que la masa se vuelva suave. Embadurnar la masa ligeramente con aceite y cúbralo con un paño húmedo. Dejar la masa reposar hasta que suba al doble de su tamaño, aproximadamente por 1 hora. Aplastar la masa con las manos y vuelva a amasar por unos minutos, dar la forma y colocar dentro de un molde rectangular de 9x5 pulgadas que haya sido previamente engrasado. Dejar reposar nuevamente la masa por unos 30 minutos o hasta que la masa haya crecido 1 pulgada por encima del molde de hornear. Hornear a 350° por 30-45 minutos ó hasta que se dore.

Usted también puede colocar la masa en 4 embases de cristal (Mason jars) de 4 pints/cada uno que hayan sido engrasados previamente y déjelos reposar. Hornear los 4 tarros de cristales individuales. Estos pueden sellarse para usarse más tarde, cerrádolos con sus respectivas tapaderas inmediatamente después de que hayan sido horneados. Mientras se enfrían, las tapaderas sellarán el embase y mantendrán así el pan fresco durante semanas.

Lista de Compras:

Cree un cuaderno para su Plan de Almacenamiento y guarde su lista de compras en él. La columna “Tenemos” es donde usted anotará lo que ya tiene almacenado, cuándo lo compró y dónde está guardado: **“30lb 8/10 en el cuarto pequeño”** Asegúrese de poner la fecha en todos sus productos alimenticios.

Los productos que duran 5 años (almendras, mezcla para Pan de Maíz, Krusteaz, uvas pasas y almíbar –syrup-) pueden guardarse juntos para facilitar la rotación. Guarde la levadura en su congeladora (freezer).

La Rotación de la carne: Si usted tiene un menú que contenga carne cada día, embottle 365 tarros con carne y colóque 50 tarros en la despensa de su cocina y el resto en su Almacenamiento. Si usted usa 2 tarros a la semana, los 50 tarros se habrán agotado aproximadamente en 6 meses. Embottle

otros 50 tarros más, colóquelos en su Almacenamiento y saque los anteriores y colóquelos en la despensa de su cocina. Su almacenamiento total se rotará en aproximadamente 3 años. Si usted usa 6 tarros al mes, le tomará aproximadamente 5 años rotar su suministro. Ajuste la tabla de acuerdo a sus necesidades.

LISTA DE COMPRAS:

Producto	Años	En qué comidas está	Total	Tenemos	Comprar
Almendras	5				
Bicarbonato (Baking Soda)	30				
Hojas de Laurel	10				
Frijoles (enlatados)	10				
Negros	10				
Rojos	10				
Pinto	10				
Refritos	10				
Blancos	10				
Res	5				
Caldo de res concentrado	10				
Zanahorias	25				

Producto	Años	En cuántas comidas está	Total	Tenemos	Comprar
Cayena	10				
Pollo	5				
Caldo de Pollo	10				
Chile (lata)	10				
Chile en polvo	10				
Cilantro	10				
Maíz	10				
Cornbread Mezcla para pan de Maíz	5				
Fécula de Maíz (Maizena)	30				
Cremor Tártaro	30				
Crema de Trigo	10				
Comino	10				
Harina	10				
Ajo en polvo	10				
Jengibre	10				
Grapenuts	10				
Ejotes	10				
Jamón	5				
Miel	30				
Gelatina (Knox)	30				
Krusteaz	5				

Producto	Años	En cuántas comidas está	Total	Tenemos	Comprar
Limón/Pimienta a Especias	10				
Macaroni	30				
Malt-omeal	10				
Leche en polvo	20				
Avena	30				
Cebolla	30				
Orégano	10				
Parsley	10				
Pimienta negra	10				
Piña en lata	10				
Patatas deshidratadas (pure de papas)	30				
Uvas pasas	5				
Pimienta roja molida	10				
Arroz	30				
Salmón en lata	5				
Sal	30				
Grasa vegetal	10				
Sopa	10				

Productos	Años	En cuántas comidas está	Total	Tenemos	Comprar
Salsa de Soja	10				
Spaguetti Noodles	30				
Salsa para Spaguetti	10				
Azúcar	30				
Almíbar (syrup)	5				
Sazonador para tacos	10				
Tomillo (Thyme)	10				
Tomate en latas	10				
Sopa	10				
Vainilla	30				
Vinagre	30				
Trigo	30				
Salsa Worcester	10				
Levadura para pan	5				
Agua					

TABLA DE EQUIVALENCIA

La duración de los productos alimenticios siempre se reducirán por el calor y/o humedad.

Dejar airear los alimentos en un recipiente grande, esto ayudará a que los olores rancios o a metal se vayan.

Salsa de manzana (tarros de cristal).....10 años 16 Tb/c 4c / qt

Manzana (deshidratada).....30 años 10 c / #10 latas=1 ¼ lb 1c

Manzana seca + ½ c agua = 2 c frescas

Levadura en polvo.....1 a 2 años 32 Tb =1 lb Test de Prueba: añade 1tsp a 1/3 c agua caliente. Si le sale espuma está buena.

Intercambie levadura con 2 partes de cremor tártaro + 1 parte de bicarbonato.

Bicarbonato..... duración ilimitada 32 Tb= 1lb

Almacénese en un contenedor bien sellado en un lugar frío y seco.

Test de Prueba: añade al agua...y si burbujea, está bueno.

Frijoles (secos).....30 años 12c / # 10 latas 1 lb=2

½ c secos = 6 c cocinado

Mantequilla (casi).....1 lb grasa vegetal + ½ tsp sal + 1 2/3 c leche condensada. Batir la grasa vegetal y la sal hasta que se vuelva una crema ligera. Añada la leche condensada poco a poco y batir.

Mantequilla (enlatada).....10+ años. Cómprase online. 12 oz lata = 24 Tb ó 3 barras de mantequilla.

Mezcla para pasteles(Cake mixes)...3-5 años embátese al vacío.

Dulces.....Embátese al vacío: chocolates 3 años / jelly beans, caramelos, etc 6+.

Alimentos enlatados.....10 años “los alimentos enlatados mantienen su valor nutritivo por más de dos años y es seguro ingerirlos siempre y cuando las latas no hayan sido dañadas de alguna manera.” (Alianza de Alimentos enlatados- Canned Food Alliance). Deshágase de cualquier lata hinchada, abollada o perforada. Cuando esté en dudas, tírelo.

Zanahorias (deshidratadas).....25 años 12c / #10 lata= 2 ½ lb

½ c secas = 1c zanahoras hidratadas .

Apio (deshidratado).....25 años 12c / #10 lata 2 oz=1 c
 Queso (enlatado).....10+ años Cómprase online. Puede trocearse, rallarse o derretirse 8 oz por lata.
 Queso en polvo..... 5+ años Embasado al vacío 4c / 1 lb 96 Tb=1 lb úsese para hace queso con macarrones.
 Chile (enlatado)..... 10+ años El website de la compañía Hormel dice que es de duración ilimitada.
 Cacao en polvo..... 20+ años 90 Tb=1 lb embasado al vacío en tarros de cristal. En caso de que esté mal olerá a rancio.
 Pan de maíz (Cornmeal)..... 6+ años 4c=1 lb Embásese al vacío en tarros de cristal.
 Fécula de Maíz (Maizena)..... Ilimitado 45 Tb=1 lb Amacénese en un contenedor bien sellado.
 Almíbar de Maíz (Corn syrup).....Ilimitado.
 Cremor Tártaro.....Ilimitado 3 Tbs = 1 oz 48 Tbs = 1 lb Embásese al vacío en tarros de cristal.
 Huevos (frescos).....1 año. Cubra ligeramente los huevos con aceite mineral. Almacénese con la punta hacia abajo en un lugar frío y oscuro o en el frigorífico (refrigerator)
 Huevos (en polvo).....10 años 32 huevos=1 lb 2 huevos=1 oz Use gelatina insabora (Knox) como sustituto del huevo.
 Sustituto del huevo.....Véase Gelatina.
 Harina (blanca).....10+ años 12c / #10 lata 19c=5 lb
 Gelatina (Tipo Knox).....Ilimitado 192 tsp / lb 1 tsp=1 huevo
 Sustituto del huevo:.....1 tsp gelatina + 2 Tb agua fría + 2 Tb agua caliente=1 “huevo (aproximadamente 3¢/tsp@bulkfoods.com) Almacénese en un contenedor bien sellado.
 Grapenuts.....5+ años 6c / 24 oz caja.
 Almacenado al vacío.
 Miel.....Ilimitado 20 Tb=1 c=13oz 6c=5lb
 Descristalice la miel, calentándola.
 Chocolate caliente.....2+ 12 c / #10 lata #10 lata=56c (líquido)

Mezcla para Pancake (Krusteaz).....5+ años 1c mezcla= 5 (5")
 pancakes. Almacenado en bolsas de 10 lb / hace 240.

Macaroni.....30 años 12 c / #10 latas 4 c = 1 lb
 2c secos=5c cocinado.

Carnes.....3-5 años botella de 1 pint contiene
 1 lb de carne 1 botella de 1qt contiene 2#lb

Melaza (Molasses)..... 10 años

Leche en polvo (desnatada).....20 años 12 c/#10 lata=58 c
 (líquido) 1/3 lb (seca)=1 c seca 1/4 c seca = 1 c leche

Buttermilk: 1 c agua, 1/3 c leche en polvo, 1 Tb vinagre o jugo de
 limón. Déjese reposar por 5 minutos.

Leche condensada: 1/2 c agua caliente, 1 c azúcar, 1/4 c leche en
 polvo, 1 c agua. Colóquese en una jarra con tapadera y agítase.

Marca Eagle: 1 c agua caliente, 1.3 c almíbar de maíz (corn syrup),
 1 2/3 c azúcar, 1/4 tsp vainilla, pizca de sal, 1/2 c mantequilla, 2 c
 leche en polvo. Colóquese todos los ingredientes en una jarra con
 tapadera y agítase muy bien. Gradualmente añadase la mantequilla
 y agítase cada vez hasta que quede todo muy bien mezclado.

Leche evaporada: 1 c agua, 2/3 c leche en polvo.

Shelf stable milk: Leche entera, 2%, soja y arroz. Leche normal
 que puede almacenarse en la despensa y que tiene 1+ de duración.

Leche desnatada: 1 c agua + 1/4 leche en polvo.

Leche entera 1 c agua + 1/4 c leche en polvo.

Champiñones deshidratados (mushrooms).....20 años 4 c
 deshidratados=3 oz 2c=1 lb. Embasado al vacío.

Noddles de huevo (macarrones de huevo).....6 años 4=8oz
 2c secos=2c cocinado. Embasado al vacío.

Frutos secos.....3-5 años En rodajas: 4oz/c 4c/lb.
 Embasado al vacío.

Avena (regular).....30 años 12 c /#10 lata 1c=4oz
 1 c seco = 2 c cocinado

Cebolla deshidratada..... 30 años 12 c /#10 lata=192 Tb
 6Tb seco = 1 c cebolla hidratada 16 Tb seco/1 c

Perejil seco..... 10+ yrs 30 Tb = 1 oz Embasado al
 vacío.

Peanut butter (Mantequilla de maní).....2+ años sin abrir.

Pimienta..... 10+ años 4 Tb = 1 oz 4 c/lb
Embasado al vacío.

Popcorn (Palomitas de maíz)..... Ilimitado 12 c / #10 lata 1 c palomitas=16 c palomitas. Si no revientan bien, salpíquese un poco de agua sobre el maíz, agítese y colóquese en un contenedor al vacío por 1 día, mínimo

Potata deshidratada.....30 años 12 c/#10 lata 3c agua+1tsp sal+1c leche+3c copos de patatas= 4.5 c patata

Uvas pasas..... 3-5 años 4c/lb Embasado al vacío.

Frijoles refritos deshidratados.....5+ años 12c/#10 lata 1 1/2 c copos+ 1 c agua= 1 1/2 c frijoles

Arroz30+ años 12c/#10 lata 2 1/3 c/lb 1c crudo = 3 c cocinado

Sal 30+ años 117 tsp/26 oz contenedor

Grasa Vegetal..... 10 años sin abrir 38 tb/lb 16tb/c Después de abierto, derrítase, viértase en tarros de cristal, colóquese la tapaderas sobre los tarros. Mientras se enfrían los tallos se sellarán.

Base de Caldo (bouillón)..... 10 años 96 tsp/lb 16 tb/c 1/8 - 1/4 c seco hace 6 c caldo

Salsa de Soja5+ años 16 tb/c

Spaghetti noodles 30 años 4 lb / #10 can 8 oz=4 c cocinado

Spaghetti salsa (tarros de cristal).....10 años. Puede que se obscurezca el color, pero es seguro de ingerir.

Espicias 10 años 1 c=4 oz=16 Tb 64 Tb= 1# Embasado al vacío.

Azúcar (blanca) Ilimitado 16 Tb/c 2 c=1 lb No se necesita almacenarse al vacío.

Azúcar (morena) Ilimitado 1 1/3 c=1 lb Embasado al vacío.

Almíbar –Syrup- (embotellado).....3+ años
 Syrup (hecho en casa)..... Ilimitado 1 c agua + 2 c azúcar.
 Hiévase hasta que espese, añádese sabor a maple. Hágase solo lo
 que va a necesitar ya que no se conserva sin refrigeración.
 Tabasco.....5+ años
 Tapioca 10+ años 40 Tb=1 lb 1 Tb=1 c
 cocinado Embasado al vacío.
 Tomate en polvo 15+ años 1 c polvo + 2 c agua=2 c
 salsa de tomate Embasado al vacío.
 Vainilla (imitación).....10+ años
 Vinagre..... Ilimitado
 Trigo..... 30+ años 5.8 # / #10 lata =12 c=18
 c de harina cuando está molido.
 1 c trigo = 1 1/2 c harina 2 1/3 c trigo / 1# = 3 1/2c harina
 Worcestershire.....10 años
 Levadura para pan 5+ años en el
 congelador (1 año si está fuera de él) 2# Red Star levadura seca
 compresada = 96 Tb
 Test de prueba: añádese 1/2 tsp to 1/2 c agua templada. Deberá
 espumarse después de 1 ó 2 minutos y oler bien.

