

Shop Smart Tennessee: Flavor-Blasted Popcorn

Betsy Anderson-Steeves, Assistant Professor, Department of Nutrition and Food Safety
Janie Burney, Professor, Department of Family and Consumer Sciences
Christopher T. Sneed, Assistant Professor, Department of Family and Consumer Sciences
Cori Sweet, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences
Egla Lopez, Extension Assistant, Department of Family and Consumer Sciences
Jeanmarie Salie, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences





FLAVOR-BLASTED POPCORN

Servings: 3

1 bag of light popcorn, popped

Seasoning of your choice: ranch dressing powder, cinnamon and sugar, dried Italian herb mix, Cajun spice or rosemary and parmesan cheese

Sprinkle seasoning onto popped popcorn.

Close the bag and shake until combined.

Nutrition information per serving: 130 calories; 7 g total fat; 235 mg sodium; 13 g carbohydrates; 2 g dietary fiber; 2 g protein.



Whole Grain Goodness

Choose whole grains. Pick whole grain crackers or popcorn for a quick pick-me-up. Look for the word “whole” with the name of the grain, such as whole wheat, as the first ingredient in the list of ingredients on food packages.

Shop Smart to Save

Look for store sales or specials. Food items on special can really help you stretch your food budget.



PALOMITAS DE MAÍZ CON SABOR

Porciones: 3

1 bolsa de palomitas de maíz

Condimento a su gusto: polvo de aderezo de rancho, canela y azúcar, mezcla italiana, especia cajún o romero y queso parmesano

Espolvoree condimentos sobre las palomitas de maíz.

Cierre la bolsa y agítelo hasta combinar todo.

Información nutricional por porción: 130 calorías; 7 g grasa total; 235 mg sodio; 13 g carbohidratos; 2 g fibra dietética; 2 g proteína.

Granos integrales y sus propiedades

Elija granos integrales. Escoja galletas de grano entero o palomitas de maíz para un bocadillo rápido. Busque la palabra “integral” con el nombre del grano, como el trigo integral, como primer ingrediente de la lista de ingredientes de los paquetes de alimentos.

Compre inteligentemente para ahorrar

Busque las ofertas especiales. Los artículos de comida en oferta pueden ayudarle a estirar su presupuesto de comida.

