

## Resources to Support Cooking Together at Home



Cooking at home is not just about making meals; it's an opportunity to nurture your family's health, build culinary skills, and create lasting memories together. If you're new to cooking or looking for ways to simplify meal prep, these resources can help.

### Free Online Cooking Tutorials



#### USDA MyPlate Kitchen

Offers recipes, how-to video tutorials, and resources for healthy and budget-friendly meals.

Visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>



#### North Dakota State University Extension Recipes and Tutorials

This robust website is full to tip sheets that cover food preparation, safety, and nutrition-focused recipes. Visit: <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/extension-topics/food-and-nutrition>



#### SNAP-Ed Cooking Resources

Provides video and digital resources from basic cooking to meal planning, supported by USDA programs. Visit: <https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/cooking>



#### Common Threads

Online nutrition education and cooking classes for families and students. Visit:

<https://www.commonthreads.org/programs/ondemand/>



#### American Heart Association

Recipe video tutorials with clear nutrition information. Visit: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA2E608B52123E631>



#### Greater Chicago Food Depository

A library of cooking videos focusing on time-saving techniques. Visit:

<https://www.chicagosfoodbank.org/nutrition-videos/>



#### The ONIE Project

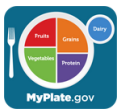
Nutrition and physical activity education video-based materials for families.

Visit: <https://www.youtube.com/channel/UCL0xchHDHo2Dyza-hsLiAFQ>

# Cooking Apps and Recipe Resources



## Free Cooking Apps



### Start Simple with MyPlate App

Use the Start Simple with MyPlate app to pick simple daily food goals, see real-time progress, and earn badges along the way. Available in the Google Play and Apple AppStore.

## Local Grocer Apps

Many local grocers have their own apps where you can access recipes, coupons, and other health related incentives. Here's an example:



### Jewel-Osco

Sign up for Sincerely Health in the Jewel-Osco app to access insights, tools and earn savings



### Aldi

Get the weekly Aldi ads in one place and redeem coupons directly from the app



### Flipp

Browse weekly ads and circulars from thousands of stores to easily compare prices or search by product.

## Free Online Recipes

### American Heart Association Recipes

<https://recipes.heart.org/>

### Cooking Matters Recipe Finder

<https://cookingmatters.org/recipe-finder/>

### Greater Chicago Food Depository Recipe Bank

<https://www.chicagosfoodbank.org/recipe-library>

### Eat. Move. Save. University of Illinois Extension Recipes

<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes>

### Eat Right Recipes from the American Academy of Dietitians

<https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes>

### Food Hero (Available in English and Spanish) Recipes PLUS Kid Activity Sheets

<https://foodhero.org/>

### Good and Cheap (free e-recipe book in English and Spanish) By Leanne Brown

<https://cookbooks.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf>

<https://books.leannebrown.com/bueno-y-barato.pdf>

Do you have other favorite resources? Share them with us at [FAN@luriechildrens.org](mailto:FAN@luriechildrens.org) to enrich our toolkit and help others on their cooking journey!



## Recursos para Fomentar el Cocinar Juntos en Casa

Cocinar en casa es más que preparar comidas; es la oportunidad de cuidar la salud de tu familia, desarrollar habilidades culinarias y crear recuerdos duraderos juntos. Si es nuevo en la cocina o busca formas de simplificar la preparación de las comidas, estos recursos pueden ayudarle.

### Tutoriales de Cocina Online Gratuitos



#### Cocina MyPlate USDA

Ofrece recetas, tutoriales en video y recursos para preparar comidas sanas y accesibles.

Visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>



#### Recetas y Tutoriales de North Dakota State University Extension

Proporciona consejos sobre la preparación de alimentos, seguridad y recetas centradas en la nutrición.

Visite: <https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/extension-topics/food-and-nutrition>



#### Recursos de Cocina SNAP-Ed

Ofrece videos y recursos digitales que abarcan desde la cocina básica hasta la planificación de comidas, con el apoyo de los programas del USDA.

Visite: <https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/cooking>



#### Common Threads

Educación nutricional y clases de cocina en línea para familias y estudiantes.

Visite: <https://www.commonthreads.org/programs/ondemand/>



#### Asociación Estadounidense del Corazón

Tutoriales de recetas en video con información nutricional clara.

Visite: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA2E608B52123E631>



#### Greater Chicago Food Depository

Una biblioteca de videos de cocina centrados en técnicas que ahorran tiempo.

Visite: <https://www.chicagosfoodbank.org/nutrition-videos/>



#### Proyecto ONIE

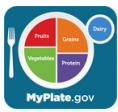
Material educativo en video sobre nutrición y actividad física para las familias.

Visite: <https://www.youtube.com/channel/UCLOxchHDHo2Dyza-hsLiAFQ>

# Apps para Cocinar y Recursos para Recetas



## Apps Gratuitas para Cocinar



### Start Simple with MyPlate

Utiliza la aplicación Start Simple with MyPlate para elegir sencillos objetivos de comida diarios, ver el progreso en tiempo real y ganar insignias sobre la marcha. Disponible en Google Play y Apple AppStore.

## Recetas Gratuitas Online

Recetas de la Asociación Estadounidense del Corazón <https://recipes.heart.org/>

Buscador de Recetas Cooking Matters <https://cookingmatters.org/recipe-finder/>

Banco de Recetas Greater Chicago Food Depository <https://www.chicagosfoodbank.org/recipe-library>

Eat. Move. Save. Recetas de University of Illinois Extension <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes>

Recetas para Comer Bien de American Academy of Dietitians <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes>

Héroe de Alimentos (disponible en inglés y español) Recetas Y Hojas de Actividades para Niños <https://foodhero.org/>

Bueno y Barato (recetario electrónico gratuito en inglés y español) Por Leanne Brown <https://cookbooks.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf>  
<https://books.leannebrown.com/bueno-y-barato.pdf>

## Apps de Tiendas de Comestibles Locales

Muchas tiendas de comestibles locales tienen sus propias aplicaciones en las que puedes acceder a recetas, cupones y otros incentivos relacionados con la salud. Ejemplo:



### Jewel-Osco

Regístrese en Sincerely Health en la aplicación de Jewel-Osco para acceder a información, herramientas y conseguir ahorros.



### Aldi

Reciba anuncios semanales de Aldi y canjee cupones directamente desde la aplicación.



### Flipp

Consulte los anuncios semanales y las circulares de miles de tiendas para comparar precios o buscar por producto.

¿Tienes otros recursos favoritos? Compártalos con nosotros en [FAN@luriechildrens.org](mailto:FAN@luriechildrens.org) para enriquecer nuestro kit de herramientas y ayudar a otros en su viaje por la cocina