Enriquezca sus comidas con nuevas ideas

f Foodwise, University of Wisconsin-Extension @foodwise uwex (@foodwise uwex

http://fyi.uwex.edu/foodwise

Comience con un plato que ya conozca -- ¡y añádale variedad! Pruebe alguna de estas ideas frescas para hacer sus comidas más saludables.

Frutas y verduras:

- añada espinacas a la lasaña
- dele un toque a sus ensaladas añadiendo mandarinas
- moje las zanahorias crudas
- añada tomate en lata a sus salsas para pasta
- mezcle **brócoli congelado** en el arroz
- añada arándanos secos o pasas a la avena

Lácteos (elija opciones bajas en grasa o sin grasa)





30

Milk

0,0

- añada leche o yogur a un batido
- utilice yogur griego de sabor natural en vez de crema agria en los tacos
- utilice queso tipo **mozzarella** en pizzas con vegetales
- pruebe aderezos de yogur para las ensaladas

Proteinas:

- añada frijoles/lentejas a los arroces, sopas y quisos
- unte manzanas, apios o zanahorias en mantequilla de maní
- pruebe el tocino de pavo en vez de tocino en el emparedado de tocino, lechuga y tomate
- prepare huevos duros con antelación para comer como snacks o en ensaladas
- hornee **pechugas de pollo** con antelación v añada pollo en cubitos a sopas, ensaladas, pasta y burritos

Cereales:

- utilice pan integral de grano entero para emparedados
- ombine pasta de grano entero con pasta blanca
- mezcle arroz integral con arroz
- haga un burrito vegetariano con tortillas de grano entero
- añada **cebada** a la sopa de verduras y carne
- pruebe palomitas sin mantequilla ni sal

Contacte su programa FoodWise local para aprender más:

Los programas educativos de FoodWlse son financiados por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) de USDA y el Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimentos (EFNEP, por sus siglas en inglés). SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo solicitar.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).













