



This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious food for a better diet. To find out more, contact 1-800-695-3335. This information is an equal opportunity provider and employer. AZNN 012

Read Between The Lines

Don't forget to read the ingredients list! Make sure the first word listed is "whole" or look for "100% whole grain" on the nutrition label to ensure it's a whole grain food. Even though the packaging might make claims like "100% wheat" or "multi-grain" and "made with whole grains," that doesn't mean it's really a whole grain food. You always want to double-check the ingredients list if the label makes any of these claims.



Cosmic Cucumber Wrap

Ingredients

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 oz. lean ground beef | ¼ cup diced cucumber |
| 1 tablespoon chopped onion | 1 tablespoon fat-free ranch salad dressing |
| 1 cup shredded romaine lettuce | 1 (8 inch) whole wheat tortilla |
| ¼ cup diced fresh tomatoes | |



Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh vegetables before preparing.
2. Brown ground beef (cook to 155° F) and onion in skillet over medium heat; drain excess fat.
3. Mix lettuce and tomato together with ground beef mixture.
4. Mix cucumber and salad dressing in a small bowl.
5. Place tortilla on a plate and spread with beef mixture.
6. Top with cucumber and salad dressing mixture and roll into a wrap. Serve immediately.

Makes about 1 serving.

Nutrition Facts

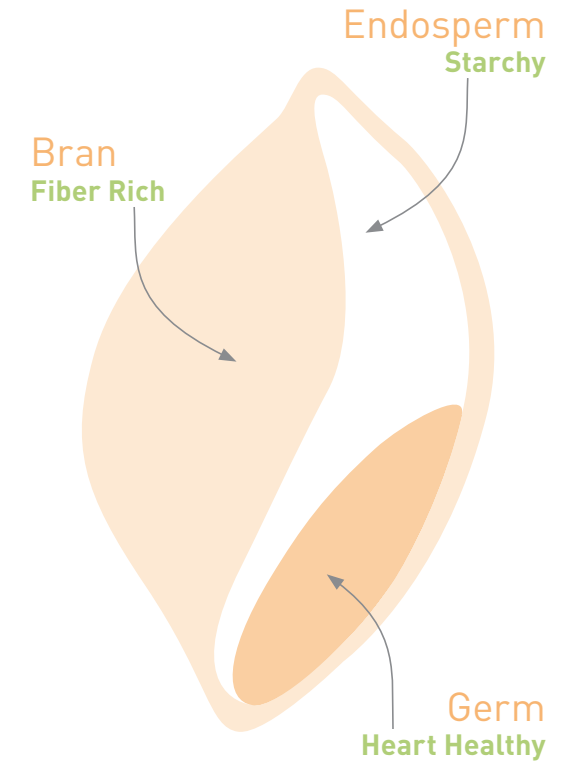
per serving	
calories	241
carbohydrates	33 g
protein	10 g
total fat	7 g
saturated fat	1 g
trans fat	0.3 g
cholesterol	18 mg
dietary fiber	4 g
total sugars	5 g
sodium	355 mg
calcium	31 mg
folate	76 mcg
iron	2 mg
calories from fat	26%

Recipe is courtesy of Produce for Better Health Foundation (PBH) and Shoney's, Inc.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.

Whole Grain Goodness

What is a whole grain? A "whole grain" means the entire grain, not just part of it. A whole grain has three parts and keeps all three parts, even after it is processed to make things like cereal, bread and flour. Whole grains give you lots of energy, too!



Make Half Your Grains Whole

Here are some simple ways to eat more whole grains:

- Buy whole grain breads and whole wheat or soft corn tortillas.
- Buy oatmeal or whole grain cereals made with whole oats or whole wheat.
- Make healthy hamburgers by adding 1 cup of oatmeal and an egg to 2 pounds of ground turkey.
- Use oatmeal, whole grain cracker crumbs or whole grain breadcrumbs when making meatballs or meatloaf.
- Snack on popcorn.
- Try brown rice in your stuffed peppers.
- Whole grain pasta tastes great with tomato sauce – use it in spaghetti and lasagna!
- Break whole grain pasta into tiny pieces and add it to your favorite soup.

WHOLE GRAINS BULLETIN

Free Eat-to-Follow Recipe Inside



For more healthy tips and free recipes, call 1-800-695-3335 or visit EatWellBeWell.org.





GRANOS INTEGRALES BOLETÍN

¡Adentro Encontrará Recetas Gratuitas y Fáciles de Hacer!

Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



Lea Entre Líneas

¡No olvide leer la lista de ingredientes! Asegúrese de que la primera palabra sea "integral" o busque "100% de grano integral" en los datos de nutrición para asegurar que sea un alimento de grano integral. Aunque en el paquete se lea "100% de trigo" o "multigrano" y "hecho con los granos integrales", eso no significa que realmente sea un alimento de grano integral. Siempre debe revisar bien la lista de ingredientes si lee cualquiera de estas frases en el paquete.



"Burrito" de Pepino Cósmico

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1 onza de carne de res molida sin grasa | ¼ de taza de pepinos cortados en cubos |
| 1 cucharada de cebolla picada | 1 cucharada de aderezo para ensaladas "ranch", descremado |
| 1 taza de lechuga romana rallada | 1 tortilla integral (de 8 pulgadas) |
| ¼ de taza de tomates frescos cortados en cubos | |

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Dore la carne molida de res y la cebolla (cocine a 155° F) en una sartén a calor mediano; escurra el exceso de grasa.
- Mezcle la lechuga y el tomate con la mezcla de carne molida de res.
- Mezcle el pepino y el aderezo para ensaladas en un pequeño tazón.
- Coloque la tortilla en un plato y úntela con la mezcla de carne.
- Ponga la mezcla de pepino y aderezo para ensalada y envuélvalo (como un burrito). Sirva inmediatamente.

1 porción.

Información sobre nutrición

por porción	calorías	241
	carbohidratos	33 g
	proteínas	10 g
	grasa total	7 g
	grasa saturada	1 g
	grasa artificial	0.3 g
	colesterol	18 mg
	fibra alimenticia	4 g
	azúcar total	5 g
	sodio	355 mg
	calcio	31 mg
	ácido fólico	76 mg
	hierro	2 mg
	calorías de grasa	26%

Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation (PBH) y Shoney's, Inc.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Los Beneficios de los Granos Integrales

¿Qué es un grano integral? Un "grano integral" significa que es el grano entero, no sólo una parte. Un grano integral tiene tres partes y mantiene las tres partes, aún después de que se procesa para hacer cosas como cereales, panes y harina. ¡Los granos integrales también te dan mucha energía!



Procure que la Mitad de los Granos que Consume sean Integrales

Estas son algunas formas fáciles de comer más granos integrales:

- Compre panes de grano integral y tortillas de harina de trigo integral o tortillas de maíz.
- Compre cereales de avena o de grano integral hechos con avena integral o trigo integral.
- Prepare hamburguesas saludables agregando 1 taza de avena y un huevo a 2 libras de carne molida de pavo.
- Use avena, galletas saladas de grano integral o migas de grano integral cuando prepare albóndigas o pastel de carne.
- Sirva palomitas de maíz como botana.
- Use el arroz integral en sus pimientos rellenos.
- La pasta de grano integral sabe deliciosa con salsa de tomate ¡úsela en el espagueti y la lasaña!
- Rompa la pasta de grano integral en pequeñas piezas y agréguela a su sopa favorita.