



NOTICIAS Y RECETAS



HAGA DE LA HORA DE LA COMIDA UN TIEMPO PARA LA FAMILIA.
El tiempo que pasamos juntos es una oportunidad para estrechar vínculos, página 2.

DELICIOSAS GALLETAS SIN HORNEAR y otras recetas saludables de trigo entero en la página 3.

FORMAS DE MANTENER SANOS A SUS HIJOS
Más actividades para la familia en la página 4.



**COCINEN JUNTOS. COMAN JUNTOS. HABLEN JUNTOS.
HAGA DE LA HORA DE LA COMIDA
UN TIEMPO PARA LA FAMILIA.**

**HAGAN JUNTOS LA COMIDA Y LOS
RECUERDOS. ES UNA LECCIÓN QUE LES
SERVIRÁ PARA TODA LA VIDA.**

Sus hijos disfrutarán al ayudarle a hacer la cena o un bocadillo nutritivo. Los niños más grandes (de 5 años y mayores) pueden echar la leche baja en grasa, medir los ingredientes y poner la mesa. Hasta los niños de 3 ó 4 años deben divertirse lavando las verduras y cortando la lechuga.

Las recetas en esta edición se enfocan en los granos enteros porque es importante que la mitad de los granos que come sean integrales.

COMA SUFICIENTES GRANOS ENTEROS

Las comidas de granos enteros son muy importantes debido a que le proporcionan fibra, vitaminas y minerales a usted y a su familia. La mitad de los granos que come todos los días deberían ser integrales. Asegúrese que la palabra “whole” aparece en los primeros ingredientes en la etiqueta del producto que compra, como la harina integral.

EJEMPLOS DE TRIGOS ENTEROS:

- | | |
|----------------|---------|
| Trigo entero | Cebada |
| Avena | Centeno |
| Arroz integral | |



Galletas sin Hornear

36 porciones, de 1 galleta cada una



Ingredientes:

- | | |
|---|------------------------------------|
| 2 tazas de azúcar | ¾ de taza de agua |
| 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar | 4 tazas de avena, "old fashioned" |
| ½ cucharadita de sal | 1 taza de leche en polvo sin grasa |
| ¾ de taza de margarina | 1 taza de pasas |
| 1 taza de crema de cacahuete | 1 cucharadita de vainilla |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una cacerola grande, ponga a hervir los primeros seis ingredientes por 1 minuto, revolviendo lo necesario.
3. Qúitelo del fuego. Agregue la avena, la leche en polvo, las pasas y la vainilla.
4. Mezcle bien.
5. Con una cuchara vaya formando galletas en un papel encerado y déjelas reposar hasta que se enfríen, por 1 hora.
6. Refrigere las galletas que sobren.



Información de nutrición por porción: 142 calorías, 20gm carbohidratos, 4gm de proteínas, 5.8gm de grasa total, 1gm de grasa saturada, 0.29gm de grasa artificial, 0.25mg de colesterol, 1.70gm de fibra, 13gm total de azúcar, 93mg de sodio, 33mg de calcio, 0.14mcg de ácido fólico, 0.74mg de hierro y 35% de calorías de grasa.



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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 1/10.

Sopa Fácil de Camote

4 porciones, de aproximadamente 1 taza



Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 2 camotes grandes | 1 cucharada de harina regular |
| 2 tazas de caldo de pollo enlatado | ¼ cucharadita de jengibre molido |
| 1 cucharada de margarina | 1 taza de leche evaporada y descremada |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele los camotes y perfórelos en varios lugares con un tenedor. Cocínelos en el horno de microondas por 10 minutos o hasta que estén bien cocidos.
3. Enfríe los camotes y luego los pica.
4. Combine los camotes y ¾ de taza de caldo en una licuadora o procesador de alimentos; mezcle hasta que se suavice. Ponga aparte la mezcla de camotes.
5. Derrita la margarina en una cacerola mediana; agregue la harina, el jengibre y la leche. Cocine, revolviendo hasta que empiece a espesar y a hervir, por unos 5 minutos.
6. Cocine 1 minuto más y luego agregue la mezcla del camote y ¼ tazas del caldo que queda. Revuelva constantemente hasta que se caliente, por unos 5 minutos más.
7. Sirva en 4 tazones.

Información de nutrición por porción: 170 calorías, 27gm de carbohidratos, 7gm de proteínas, 3.5gm de grasa total, 0.6gm de grasa saturada, 0gm de grasa artificial, 2.5mg de colesterol, 3gm de fibra, 13gm total de azúcar, 597mg de sodio, 220mg de calcio, 15mcg de ácido fólico, 0.9mg de hierro y 18.6% de calorías de grasa.



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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 1/10.

Panecillos de Chile Verde

12 porciones, de 1 panecillo cada una



Ingredientes:

- Aerosol para cocinar o papel encerado
- 1 taza de harina de trigo entero
- ¾ de taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- 1 huevo mediano
- 1 taza de leche descremada
- ¼ de taza de aceite de canola
- 1 lata de (8 onzas) de granos de maíz, bien escurridos
- 1 lata de (4.5 onzas) chile verde picado, bien escurrido, dividido
- ½ taza de queso cheddar muy curado ("sharp") bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°.
3. Cubra ligeramente un molde para 12 panecillos con aerosol para cocinar sin grasa o con papel encerado y póngalos aparte.
4. Mezcle la harina, la harina de maíz, azúcar, el polvo de hornear y la sal y la cayena.
5. En un tazón separado, bata los huevos ligeramente. Agregue la leche, el aceite de canola, maíz y el chile, con la excepción de 2 cucharadas del chile verde (para usarlo después) y mezcle todo.
6. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuélvalos hasta que estén combinados.
7. Rellene cada molde a la mitad. Vierta una 1 cucharadita de queso arriba.
8. Divida lo que sobre de la masa entre todos los moldes.
9. Ponga arriba 1 cucharadita de queso y ½ cucharadita del chile verde que separó.
10. Hornee por 20 minutos, hasta que al picarlo con un palillo, este salga limpio.
11. Enfríe el molde en una parrilla por 5 minutos.
12. Saque los panecillos del molde y siga enfriándolos en la parrilla.

Información de nutrición por porción: 156 calorías, 22gm de carbohidratos, 5gm de proteínas, 5.6gm total de grasa, 0.7gm de grasa saturada, 0.02gm de grasa artificial, 17mg de colesterol, 2.3gm de fibra, 3.9gm total de azúcar, 461mg de sodio, 71mg de calcio, 25mcg de ácido fólico, 0.7mg de hierro y 32% de calorías de grasa. Adaptada de: American Institute for Cancer Research Newsletter



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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 1/10.

CÓMO INCLUIR GRANOS ENTEROS EN SUS COMIDAS



Compre el pan que dice “100% whole wheat”.

Coma avena o cereal de grano entero para el desayuno.

Use harina de trigo entero, en lugar de la mitad de la harina regular, en recetas para panqueques, pan, waffles y galletas.

Sirva queso bajo en grasa en galletas de trigo integral.

Mezcle el cereal de trigo entero con yogur bajo en grasa como un bocadillo sabroso.

FORMAS DE MANTENER SANOS A SUS HIJOS

Coma una variedad de comidas todos los días.

Enseñe a sus niños a lavarse las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes de enjuagarlas.

ASEGÚRESE DE QUE SE LAVEN LAS MANOS:

Antes de preparar la comida

Antes de comer

Después de ir al baño

A menudo, si están resfriados o tienen influenza

PROMUEVA EL JUEGO ACTIVO

Los niños deben ser físicamente activos por 60 minutos todos los días y los adultos por 30 minutos.



Para recetas y consejos sanos,
visite comesanovivemejor.org o llame al 1-800-695-3335.