

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 foods for a better diet. To find out more, contact your local SNAP office. The institution is an equal opportunity provider and employer. JAN 2012

# HEALTHY PROTEINS

Free Easy-to-Follow Recipe Inside

BULLETIN



For more healthy tips and free recipes, call 1-800-695-3335 or visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org).



## Healthy Vegetarian Options

Vegetarian sources of lean protein may be healthy alternatives to meat whether you are on a vegetarian diet or simply looking for other options.

- **Beans** - pinto, white, kidney, garbanzo, black, black-eyed and split peas, lentils.
- **Nuts and seeds** - peanuts, almonds, walnuts, flaxseed, peanut butter, sunflower seeds.
- **Soy products** - soy beans, tofu, and soy-based burgers.
- **Veggie and bean burgers.**

## Seabreeze Salad

(Pinto-Tuna Salad)



### Ingredients

- |  |  |
|--|--|
| 1 can low sodium pinto beans, drained and rinsed | 1/4 cup celery, chopped                    |
| 1 can (6 1/2 oz.) tuna in water, drained         | 1/8 teaspoon ground black pepper           |
| 1 medium tomato, chopped                         | 2 tablespoons low-calorie Italian dressing |

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh vegetables before preparation.
2. Refrigerate beans and tuna several hours before making salad.
3. Separate tuna into chunks.
4. Combine all ingredients and serve.

**Makes 4 servings.**

### Nutrition Facts

per serving	
calories	151
carbohydrate	17 g
protein	17 g
total fat	1 g
saturated fat	0 g
trans fat	0 g
cholesterol	14 mg
dietary fiber	6 g
total sugars	1 g
sodium	208 mg
calcium	45 mg
folate	10 mcg
iron	2 mg
calories from fat	6%

This recipe is courtesy of the Bean Cookbook (Northarvest Bean Growers Association)

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org) or call 1-800-695-3335.



## Healthy Protein Options

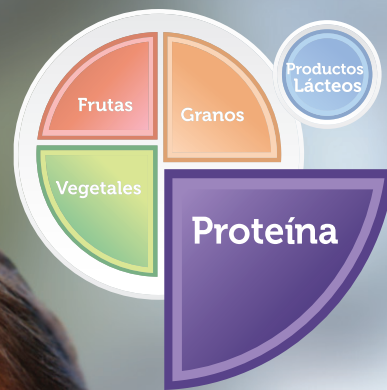
Protein is important to have in your diet because it plays a part in the health and maintenance of the body. Choosing healthy proteins will give you needed nutrients without the extra fat.

- **Fish** - includes salmon (try it canned in water), trout, herring, chunk light tuna (canned in water).
- **Poultry** - eat skinless turkey or chicken with the fat removed.
- **Beef** - lean cuts including round, top sirloin, chuck shoulder, arm roasts.
- **Pork** - lean cuts including pork loin, tenderloin, centerloin.
- **Lean ground meats** - look for lean or extra lean on the package.
- **Eggs** - whole boiled egg, scrambled egg whites.

## Easy ways to add healthy proteins to your meals:

- Add beans to your salsa or try an easy and tasty bean soup.
- Add peanut butter as a topper to your whole grain crackers.
- Add tuna, hard boiled eggs, or chicken to salads.
- Add lean ground beef to spaghetti sauce.
- Add protein to breakfast: enjoy eggs or eat peanut butter on whole grain toast.
- Top yogurt or oatmeal with nuts like slivered almonds or chopped peanuts.
- Add unsalted nuts to salads, main dishes, or eat them plain.
- Try hummus (made from garbanzo beans) on whole grain pita bread.





## Opciones vegetarianas saludables:

Las fuentes de proteína vegetariana pueden ser una alternativa saludable para la carne cuando usted sigue una dieta vegetariana o simplemente busca otras opciones.

- **Frijoles**– pinto, blanco, rojo, garbanzo, negro, de ojo negro, chícharos secos y lentejas.
- **Nueces y semillas** – cacahuates, almendras, nueces, semillas de linaza, crema de cacahuate y semillas de girasol.
- **Productos de soya**–frijol de soya, tofu y hamburguesas de soya.
- **Hamburguesas** vegetarianas y de frijoles.

## Ensalada Brisa del Mar

### Ingredientes

1 lata de frijol pinto (de unas 15 oz.) bajo en sodio, enjuagado y escurrido	1/4 de taza de pimienta verde, picado
1 lata de atún en agua (6 1/2 oz.), escurrido	1/4 de taza de apio, picado
1 tomate mediano, picado	1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
	2 cucharadas de aderezo italiano bajo en calorías

### Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Refrigere los frijoles y el atún varias horas antes de hacer la ensalada.
3. Separe el atún en pedazos.
4. Combine todos los ingredientes y sirva.

### 4 porciones.

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías .....	151
carbohidratos.....	17 g
proteínas .....	17 g
grasa total.....	1 g
grasa saturada.....	0 g
grasa artificial.....	0 g
colesterol .....	14 mg
fibra alimenticia .....	6 g
azúcar total .....	1 g
sodio .....	208 mg
calcio .....	45 mg
ácido fólico .....	10 mg
hierro.....	2 mg
calorías de grasa ....	6%

Esta receta es cortesía de The Bean Cookbook (Northarvest Bean Growers Association)

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.



## Estas son algunas opciones de proteínas saludables:

Es importante que su dieta contenga proteína porque desempeña un papel importante en el mantenimiento de su cuerpo. Escoger proteínas saludables le dará los nutrientes necesarios sin la grasa extra.

- **Pescado** – incluyendo salmón (pruébelo enlatado en agua), trucha, arenque, atún chunk light (enlatado en agua).
- **Aves** – coma el pavo o pollo sin la piel (la pechuga de pollo es un buen ejemplo) y sin la grasa.
- **Res** – los cortes bajos en grasa, que incluyen round, top sirloin, chuck shoulder, arm roasts.
- **Puerco**— los cortes bajos en grasa incluyendo loin, tender loin, centerloin.
- **Carne molida baja en grasa** – busque las palabras lean o extra lean en el paquete.
- **Huevos** – huevo cocido entero, claras de huevo batidas.

## Formas fáciles de agregar proteínas saludables a sus comidas:

- Agregue frijoles a su salsa o pruebe una fácil y sabrosa sopa de frijoles.
- Agregue crema de cacahuate a sus galletas saladas integral.
- Agregue atún, huevos cocidos o pollo a las ensaladas.
- Agregue carne de res molida, baja en grasa, a la salsa de espagueti.
- Agregue proteínas al desayuno: disfrute de huevos o agregue crema de cacahuate a un pan tostado integral.
- Póngale nueces como almendras en rodajas o cacahuates picados al yogur o avena.
- Agregue nueces sin sal a las ensaladas, platillos principales o cómalas solas.
- Pruebe el hummus (dip griego, hecho de garbanzo) sobre pan pita.

# PROTEINAS SALUDABLES

¡Adentro Encontrará Recetas Gratuitas y Fáciles de Hacer!

BOLETÍN



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) y el National Food Assistance Program (NFAP). Para obtener más información, comuníquese al 1-800-695-3335.