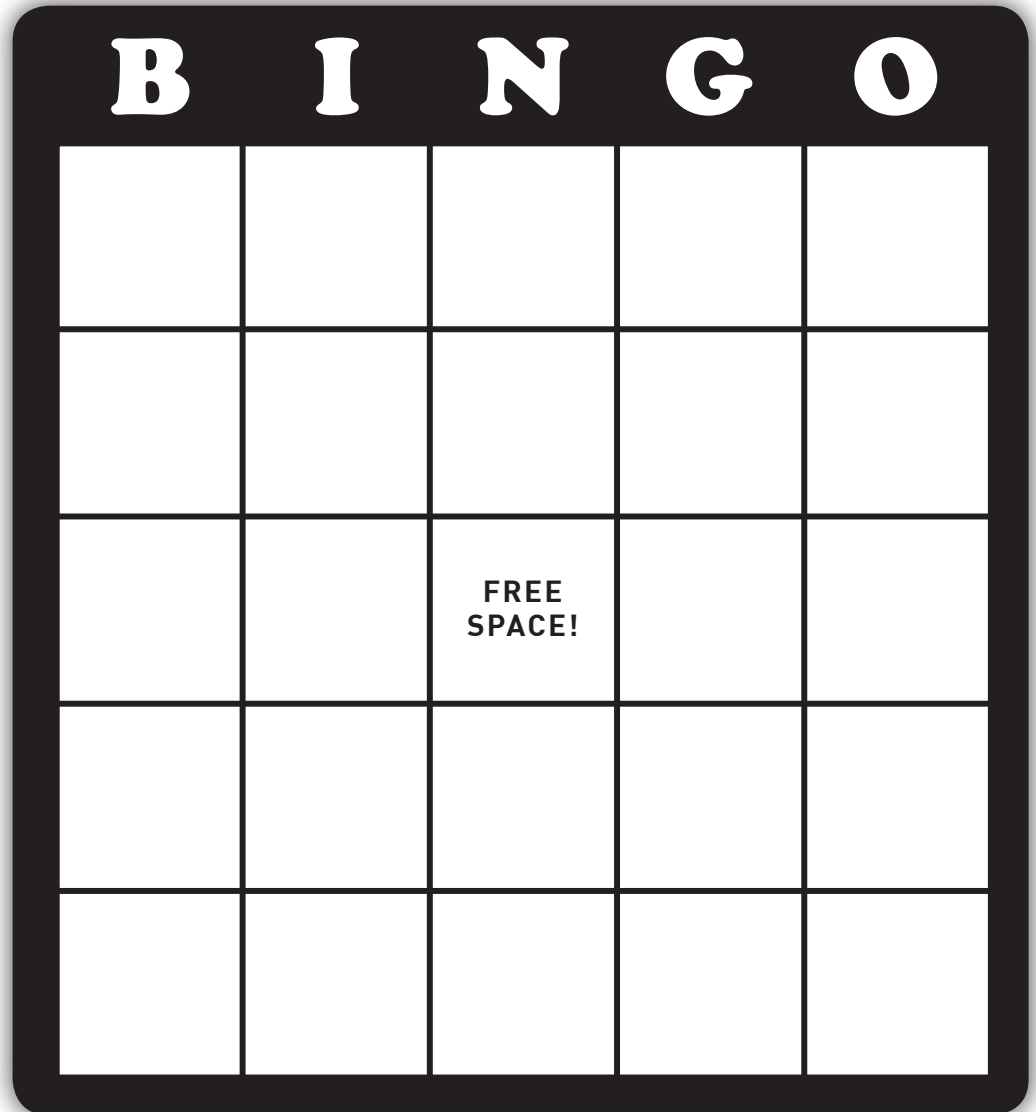


PROTEIN-BINGO!

Use the list of healthy proteins and meals on the left to fill in all of your blank squares with only one healthy protein or meal per square. When the instructor calls out a healthy protein or meal that is on your board, mark it with an X. The first person to complete an entire row and call out BINGO! wins the game.



- EGGS
- NUTS
- PEAS
- SEEDS
- OMELET
- PEANUTS
- SOY BEANS
- LIMA BEANS
- PINTO BEANS
- LENTIL SALAD
- KIDNEY BEANS
- GREEK YOGURT
- NONFAT CHEESE
- PEANUT BUTTER
- GROUND TURKEY
- GRILLED SALMON
- PORK TENDERLOIN
- MINISTRONE SOUP
- LEAN GROUND BEEF
- UNSALTED TRAIL MIX
- CHUNK LIGHT TUNA FISH
- SLICED TURKEY SANDWICH
- HUMMUS AND VEGETABLES
- SKINLESS CHICKEN BREAST
- CHILI WITH GROUND TURKEY
- SALAD WITH PUMPKIN SEEDS
- BLACK BEAN AND CORN SALAD
- CHICKEN AND VEGETABLE STIR FRY
- BAKED SKINLESS CHICKEN TENDERS



Champions for Change
Arizona Nutrition Network

For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.

¡BINGO DE PROTEÍNAS!

Usa la lista de proteínas y comidas saludables de la izquierda para llenar los cuadros en blanco. Con sólo una proteína o comida saludable por cuadro. Cuando el instructor mencione una proteína o comida saludable que esté en tu tarjeta, márcala con una X. La primera persona que llene una línea completa y grite ¡BINGO! gana el juego.

- QUESO
- HUEVOS
- NUECES
- SEMILLAS
- CHÍCHAROS
- CACAHUATES
- FRIJOL PINTO
- YOGUR GRIEGO
- FRIJOL BLANCO
- FRIJOL DE SOYA
- FRIJOLES ROJOS
- LOMO DE PUERCO
- SOPA MINISTRONE
- TORTILLA DE HUEVO
- ATÚN "CHUNK LIGHT"
- CREMA DE CACAHUATE
- CARNE MOLIDA DE PAVO
- SALMÓN A LA PARRILLA
- ENSALADA DE LENTEJAS
- PECHUGA DE POLLO SIN PIEL
- SÁNDWICH DE PAVO REBANADO
- "TRAIL MIX" SIN SAL AGREGADA
- SOFRITO DE POLLO Y VERDURAS
- CHILE CON CARNE MOLIDA DE PAVO
- DIP GRIEGO (HUMMUS) Y VERDURAS
- PIEZAS DE POLLO SIN PIEL AL HORNO
- CARNE MOLIDA DE RES BAJA EN GRASA
- ENSALADA CON SEMILLAS DE CALABAZA
- ENSALADA DE FRIJOLES NEGROS Y ELOTE

B I N G O				
		¡ESPACIO GRATIS!		



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



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.