

COMA BIEN EN CASA



Planee, compre, prepare y coma



1. PLANEAR

Planee comidas para su familia para una semana, dos semanas, o más—lo que sea mejor para usted.



2. COMPRAR

Haga una lista de todos los alimentos que necesitará para sus comidas. Vaya de compras una vez a la semana y límitese a comprar sólo lo que está en su lista.



4. COMER

Siga su plan de preparación de comidas. Prepare comidas sencillas y saludables para su familia.



3. PREPARAR

Coman juntos en familia, sin ver la televisión.

COMER EN CASA = COMER SALUDABLEMENTE



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



Community & Clinical
CONNECTIONS
for Prevention & Health
Branch
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



CARNE DE RES AL SARTÉN

Rinde 5 raciones

Tamaño de la ración:
1 taza

Consejo: Para reducir el nivel de sodio aún más, prefiera verduras enlatadas sin sal añadida.



Comer bien

Información nutricional

Por cada ración

225 calorías	
Total de grasa:	5 g
Grasa saturada:	2 g
Proteína:	25 g
Total de carbohidratos:	27 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio:	460 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de hierro

 Buena fuente de vitamina A

 Buena fuente de fibra

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida
- 3 cucharadas de condimento de sopa de cebolla fácil de preparar (ver la receta que aparece abajo)
- 1½ tazas de agua
- 1/3 de taza de cebolla picada
- 1 lata (de 8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata (de 8 onzas) de granos de maíz, escurridos
- 3/4 de taza de macarrones de harina integral, sin cocinar
- 1/2 taza de queso *cheddar* bajo en grasa, rallado



Instrucciones

1. Para preparar el condimento de sopa de cebolla fácil de preparar, combine los siguientes ingredientes: Mida 3 cucharadas en esta receta; guarde el resto para añadir sabor a otras recetas.
 - 1 cucharadita de pimienta negra
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - 1 cucharada de maicena
 - 1 cucharada de cebolla seca
 - 1 cucharada de cebolla en polvo
 - 1 cucharada de consomé de res sin sodio
2. Dore en un sartén grande la carne molida de res o de pavo. Escorra. Regrese la carne al sartén.
3. Añada el condimento de sopa de cebolla, el agua, la cebolla, la salsa de tomate y los macarrones.
4. Deje que hierva. Luego, tape y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
5. Quite la tapa y deje cocinar a fuego lento hasta que el macarrón esté suave, revuelva ocasionalmente.
6. Rocíe el queso encima.

El análisis de la receta se hizo usando carne de res molida extra magra.



INVENTE UN CUENTO Y ACTÚELO

Deje que todos en la familia inventen algún cuento; al tiempo que lo relatan, todos lo van actuando. Pueden simular que están yendo a la playa, que escalan una montaña o cualquier otra cosa que puedan imaginar.

