EFNEP's Families Eating Smart AND Moving More

Haga sus porciones del tamaño adecuado

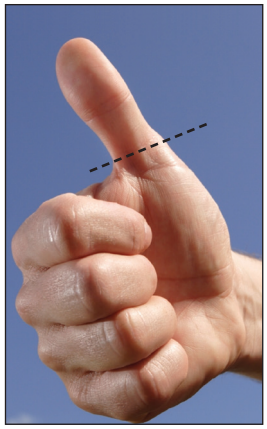
Una porción es la cantidad de comida que usted mismo se sirve o lo que le sirven en un restaurante—también puede la puede considerar como "una ración".

La realidad es que a veces una porción es más grande de lo que debería ser.

Use su mano como guía para calcular una porción adecuada.

El puño de la mano equivale aproximadamente a una taza o una onza de cereal.

La palma de la mano equivale aproximadamente a 3 onzas de carne, pescado o pollo.



El pulgar equivale aproximadamente a 1 onza de queso.

Debido a que el tamaño de las manos puede variar, compare su puño con una taza para medir.

Un pequeño puñado de nueces equivale aproximadamente a 1 onza. 2 puñados de papas fritas o de *pretzels* equivalen aproximadamente a 1 onza.

Un puñado de queso rallado equivale aproximadamente a una onza.

EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY

NC State University A&T State University COOPERATIVE EXTENSION Empowering People · Providing Solutions

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

USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture

Eat Smart Move More NORTH CAROLINA

QUESADILLAS DE POLLO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración:
1 quesadilla

Consejo:

Prepare la receta de Salsa Recién Hecha que se encuentra en el recetario *"Cómo Cocinar con EFNEP"*

Ingredientes

- 1 taza de pollo, cocido y desmenuzado o picado
- 2 cucharadas de salsa
- 1/4 de taza de cebolla blanca picada
- Aceite vegetal en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/4 de taza de chiles verdes picados en lata (opcional)
- 1/2 taza de queso rallado *monterey, jack, colby* o de otro tipo, rallado
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

Instrucciones

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350°F.
2. Mezcle el pollo, la salsa, la cebolla y los chiles verdes (opcional).
3. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre una mitad de la tortilla. Añada 1/4 de taza de queso encima. Doble la tortilla sobre la mezcla de ingredientes cerrando las orillas.
4. Coloque sobre el sartén rociado con aceite vegetal para cocinar.
5. Deje dorar un lado de la quesadilla a fuego medio durante 3 ó 4 minutos.
6. Voltee la tortilla y deje dorar el otro lado.
7. Corte cada tortilla doblada en tres pedazos o trozos.

Información nutricional **Por cada ración**

240 calorías	
Total de grasa:	8 g
Grasa saturada:	2.5 g
Proteína:	18 g
Total de carbohidratos:	24 g
Fibra dietética:	2 g
Sodio:	360 mg

Excelente fuente de calcio

Buena fuente de vitamina C

El análisis se hizo usando salsa recién hecha.

Comer bien

JUEGO DE NIÑOS

Participe en las actividades de sus niños; lance un disco volador *frisbee* o una pelota de béisbol, o bien, juegue al básquetbol uno contra uno. ¡Únase a las actividades que realicen sus niños, sin importar cuáles sean! ¿Qué día de esta semana piensa jugar activamente con sus niños?

Moverse más