

MOVERSE MÁS A DIARIO, EN TODO LUGAR Y VER MENOS TELEVISIÓN



¡Estar en buen estado físico!

Entre más hace, mejor para usted

Moverse más a diario

Elija moverse más a lo largo del día

ESTAS SON ALGUNAS MANERAS DE MOVERSE MÁS A DIARIO:

- Salga a jugar con sus niños
 - Estacionese lejos de su destino
 - Suba por las escaleras en
 - Elija juguetes que fomenten la actividad de los niños
 - Baile al ritmo de una buena canción
 - Lave su automóvil
- Apague la televisión y realice una actividad física con su familia
 - Trabaje en el jardín

FIJE METAS PARA AUMENTAR SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

- Comience con pequeñas metas.
- Planee y reserve tiempo para la actividad física diaria.
- Incluya actividades variadas.
- Gradualmente vaya aumentando la actividad para lograr sus metas.



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



TROCITOS DE POLLO AL HORNO



Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración:
6 trocitos

Consejo: Experimente con diferentes especias, como por ejemplo ajo, pimienta con limón, pimentón en polvo (paprika), mezcla de condimentos sin sal, mezcla para aderezo *ranch*, etc...

Consejo: Para obtener mejores resultados, triture finamente las hojuelas de maíz *cornflakes*.



Comer bien

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche sin grasa o baja en grasa (1%)
- 2³/₄ tazas de hojuelas de maíz *cornflakes*, trituradas
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- 1/4 de taza de aderezo *ranch* sin grasa o bien, aderezo de miel y mostaza, para la salsa de aderezo
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón pequeño, bata con un tenedor el huevo y la leche.
3. Coloque las hojuelas de maíz *cornflakes* en una bolsa de plástico y tritúrelas. Añada el condimento italiano a las hojuelas de maíz *cornflakes* trituradas y mezcle bien.
4. Capee los trocitos de pollo con la mezcla de huevo, luego empanícelos agitándolos dentro de la bolsa con cereal de maíz *cornflakes*.
5. Pase los trocitos de pollo empanizados a una charola para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar.
6. Con cuidado, meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
7. Con cuidado, saque la charola del horno.
8. Sirva los trocitos de pollo acompañados de aderezo *ranch* sin grasa o bien, aderezo de miel y mostaza, para la salsa de aderezo.

Información nutricional

 Por cada ración

265 calorías		Total de carbohidratos:	17 g
Total de grasa:	5 g	Fibra dietética:	0 g
Grasa saturada:	1.5 g	Sodio:	240 mg
Proteína:	38 g		

 Buena fuente de hierro

El análisis de la receta se hizo sin utilizar la salsa de aderezo.

EN VEZ DE ESPERAR, VAYA A CAMINAR

Cuando acuda a alguna cita, clases de sus niños o cualquier actividad, aproveche el tiempo de espera y vaya a caminar o estire sus músculos por unos momentos.

Moverse más

