

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



Medidas sencillas que pueden tomar usted y su familia para ver menos televisión

- 1** Saque la televisión de la recámara.
- 2** Planee cuánto tiempo puede ver televisión usted y su familia.
- 3** Establezca límites claros y sea un ejemplo a seguir cuando se trate de hábitos para ver televisión.
- 4** Haga una lista de las actividades que quiere hacer en lugar de ver televisión.
- 5** No tenga la televisión encendida a toda hora, solamente enciéndala para ver ciertos programas.
- 6** Coman juntos en familia SIN la televisión encendida.
- 7** Vea televisión junto con sus niños. Hablen acerca de los programas y los anuncios que ven.



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



ENCHILADAS DE POLLO CON QUESO



Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración:
1 enchilada

Consejo:

Haga la prueba con la Salsa Recién Hecha que se encuentra en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP".

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de margarina
- 1½ tazas de sobrante de carne de pollo o pavo, cocida y desmenuzada
- 1 frasco de salsa (13 onzas) dividida en porciones
- 1 paquete de queso crema (de 3 onzas) con 1/3 menos de contenido de grasa, cortado en cubos
- 1 cucharadita de comino molido
- 8 tortillas de harina integral (de 6 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso cheddar, bajo en grasa, añejado (extra sharp) y rallado, dividido en porciones
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° F (a menos que decida usar el horno de microondas). Rocíe ligeramente el molde con el aceite en aerosol.
2. En un sartén, cocine y revuelva la cebolla en la margarina hasta que esté suave.
3. Añada el pollo, 1/4 de taza de salsa, el queso crema, el comino y revuelva bien. Deje cocinar hasta que los ingredientes se calienten.
4. Añada la mitad del queso rallado y revuelva.
5. Con una cuchara, coloque cerca de 1/3 de taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.
6. Coloque los rollitos en un molde para hornear de 12 x 7 pulgadas, con el lado cerrado viendo hacia abajo. Cubra con el resto de la salsa y el queso. Asegúrese de cubrir las enchiladas por completo con la salsa y el queso.
7. Hornee a 350° F durante 15 minutos o bien, cocine en el horno de microondas durante 3 ó 5 minutos o hasta que las enchiladas estén completamente calientes.

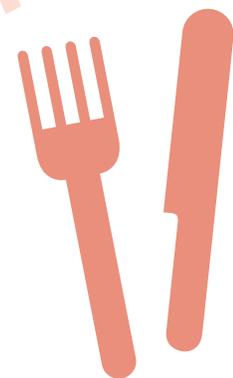
Información nutricional

Por cada ración

211 calorías		Total de carbohidratos:	20 g
Total de grasa:	7 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada:	2.5 g	Sodio:	380 g
Proteína:	17 g		



Buena fuente de calcio



Comer bien

CONVIERTA LA ACTIVIDAD EN UN JUEGO

Vaya al parque de recreación junto con su familia, llévese un disco volador frisbee o una pelota. Una vez que llegue al parque, tal vez vea otras actividades que animen a la familia a hacer más ejercicio y divertirse. Comprométase a llevar a su familia al parque o al campo de juegos una vez esta semana.



Moverse más