

COMA BIEN EN CASA



Planee lo que cocinará para la cena

TENGA EN MENTE ESTAS COMIDAS

Algunas veces lo más difícil de preparar la comida es decidir qué cocinar. Haga una lista de las comidas que su familia disfruta para planear lo que va a cocinar en la semana. Tenga la lista a la mano; por ejemplo, en el interior de la puerta de la alacena. Siga agregando a la lista otros platillos favoritos.

PLATILLO PRINCIPAL

(carne de pollo, res, cerdo o pescado; pasta, frijoles, tofu, etc.)

GUARNICIONES

(ensalada, verduras, fruta, papas, arroz, etc.)

Planee las comidas de toda la semana; eso le ayudará al hacer las compras y le ahorrará tiempo.

¿QUÉ HAY DE COMER?

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Domingo _____



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



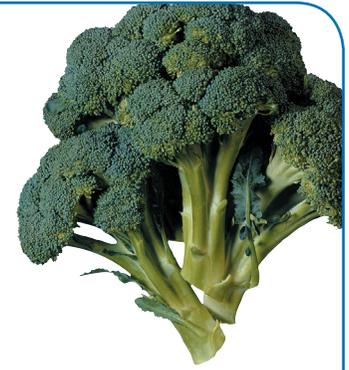
Community & Clinical
CONNECTIONS
for Prevention & Health
Branch
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



QUICHE DE POLLO CON BRÓCOLI



Rinde 2 quiches

Cada quiche rinde 6 raciones

Tamaño de la ración:

1/6 del quiche

Consejo: Esta receta le permite ahorrar tiempo, ya que puede hacer un quiche ahora y congelar el otro para comerlo después.

Consejo: Para reducir la grasa y las calorías, prepare esta receta en un molde de metal para panecitos, sin la corteza. La ración del alimento tendrá el tamaño perfecto y puede congelar lo que sobre para usarlo en el desayuno o como bocadillos más tarde.



Comer bien

Ingredientes

- 2 conchas para pay ya preparadas (de 9 pulgadas), horneadas
- 4 huevos
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 3/4 de taza de queso tipo *cheddar* bajo en grasa, rallado
- 3/4 de taza de pollo ya cocido y picado
- 1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado y cortado en trocitos
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada (opcional)
- pimienta al gusto
- de 1/2 a 3/4 de cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Hornee las conchas para pay de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Combine en un tazón los huevos, la leche, el ajo en polvo y la pimienta. Mezcle bien todo.
3. Coloque el brócoli congelado y picado en el horno de microondas. Cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra el líquido. Deje enfriar, comprima el brócoli para eliminar más líquido.
4. Forme una capa con la carne, las verduras y el queso sobre las conchas para pay. Vierta la mezcla de huevo sobre los ingredientes.
5. Hornee a 350°F durante 30 ó 40 minutos o hasta que la superficie del quiche se dore y al insertar un cuchillo en el centro éste salga limpio.
6. Deje reposar durante 5 minutos antes de cortarlo.

Información nutricional Por cada ración

245 calorías

Total de grasa: 11 g

Grasa saturada: 4 g

Proteína: 15 g

Total de carbohidratos: 21 g

Fibra dietética: 2 g

Sodio: 360 mg



Excelente fuente de vitamina A



Excelente fuente de vitamina C



Buena fuente de calcio

FORME UN GRUPO DE CAMINATA

Reúnase con dos o tres amigos que lleven consigo a sus niños y vayan todos a dar una caminata.

Programa la caminata para cierto día y hora, por ejemplo, todos los jueves a las 4 p.m. Caminar juntos es una magnífica manera para poder verse, platicar y realizar un poco de actividad física.



www.pedbikeimages.org/Dan Burden



Moverse más