

Compre lo mejor... más barato

COMA BIEN POR MENOS DINERO

Comer alimentos saludables no tiene que ser costoso. Usted puede comer un bocadillo saludable, rápido y delicioso por aproximadamente el costo de un refresco. Todos los bocadillos que aparecen a continuación cuestan aproximadamente lo mismo que un refresco vendido en una máquina.

- 1 manzana pequeña
1 onza de queso
- 1 plátano/banano pequeño
1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)
- Palitos de zanahoria y apio
(1 zanahoria y 1 tallo de apio)
2 cucharadas de aderezo bajo en grasa tipo ranch
- 1/2 taza de puré de manzana
2 piezas de galletas de canela
graham crackers
- Una taza de 8 onzas de yogur bajo en grasa
- 1 naranja mediana
- Una taza de pudín
- 3 tazas de palomitas de maíz
Agua mineral con jugo de naranja
(1/2 taza de jugo y 1/2 taza de agua mineral)
- 1 taza de cereal de avena *Cheerios*
1/2 taza de leche baja en grasa
- 1/2 taza de rebanadas de pepino
4 cucharadas de salsa

VERIFIQUE LA INFORMACIÓN DE PRECIO POR UNIDAD PARA SELECCIONAR EL PRODUCTO DE MEJOR VALOR.



tamaño del paquete del producto

precio por onza

precio del paquete del producto



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



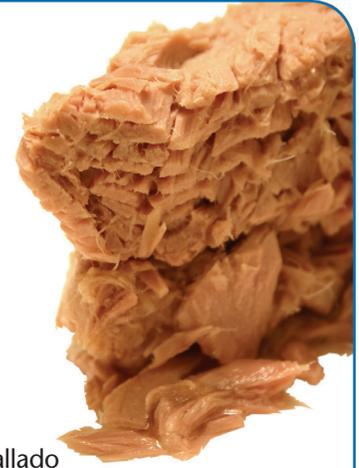
Community & Clinical
CONNECTIONS
for Prevention & Health
Branch
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



TORTITAS DE ATÚN



Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración:
1 tortita

Consejo: Sirva en bollos integrales; añada lechuga, tomate, pepinos y zanahorias ralladas como condimentos para elaborar una hamburguesa más saludable.

Ingredientes

- 2 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio, empacado en agua
- 1 taza de pan molido, dividida en porciones
- 1 taza de queso tipo *cheddar* bajo en grasa, rallado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de aderezo sin grasa tipo *ranch*
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Escurra el atún y desmenúcelo con un tenedor.
2. Combine en un tazón mediano el atún, la 1/2 taza de pan molido, el queso, el huevo, el aderezo y la cebolla.
3. Forme seis tortitas y empanice cada lado con la 1/2 taza restante de pan molido.
4. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar y deje que se caliente a fuego medio.
5. Cocine las tortitas entre 3 y 5 minutos de cada lado o hasta que se doren.

Información nutricional

 Por cada ración

230 calorías
Total de grasa: 8 g
Grasa saturada: 4 g
Proteína: 17 g
Total de carbohidratos: 20 g
Fibra dietética: 3 g
Sodio: 430 mg



Buena fuente de calcio



Buena fuente de hierro

El análisis de la receta se hizo usando atún en agua con bajo contenido de sodio.



Comer bien

ESTACIONE EL AUTO Y CAMINE

Estacionar el auto en el punto más cercano al lugar donde se dirige es muy cómodo, ¡pero usted no hace ejercicio en lo absoluto!

Cuando vaya de compras, trate de estacionar el auto hasta el fondo del estacionamiento; Solamente le tomará unos minutos llegar caminando y estará agregando ejercicio a su día.

Moverse más

