



pollo sin grasa en pan 100% de trigo integral

Pasta Fácil con Chicharos

Ingredientes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 libra pasta integral | ¼ de taza de queso parmesano rallado |
| 2 tazas de chícharos (o 2 tazas de chícharos congelados, descongelados) | 1 cucharada de ralladura de limón |
| 1 taza de queso ricotta semidescremado | ½ cucharadita de sal |
| ¼ de taza de hojas de perejil fresco (empacadas sueltas) picado | ¼ de cucharadita de pimienta |
| | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| | 2 tazas de tomates pequeños |

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Ponga a hervir una cacerola cubierta. Cocine la pasta de acuerdo con las indicaciones del paquete. Cuando a la pasta le queden 2 minutos de cocimiento, agregue los chícharos.
- Mientras la pasta se está cocinando, combine el queso ricotta, el perejil, el queso parmesano, la ralladura de limón, la sal y pimienta en un tazón mediano; póngalo aparte.
- En un sartén de 12 pulgadas, caliente el aceite a calor medio alto.
- Agregue los tomates y cocínelos de 6 a 8 minutos o hasta que los tomates se revienten y estén bien calientes, moviendo frecuentemente la sartén.
- Retire la sartén del calor.
- Saque ½ taza de agua donde se cocinó la pasta; póngala aparte. Escurre la pasta y los chícharos.
- Agregue la pasta con los chícharos y el agua que reservó a la sartén con los tomates; revuelva para combinar.
- Llene 6 tazones con la pasta y ponga arriba la mezcla de ricotta. Sirva inmediatamente.

Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation (PBH).

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



CONSEJOS Y TRUCOS

CÓMO ENCONTRAR LOS GRANOS INTEGRALES

- Lea los datos de nutrición en la etiqueta y busque los productos que tengan un grano integral como primer ingrediente
- Compre alimentos como el pan 100% de trigo integral, arroz y avena integral
- Busque los productos que están hechos con avena integral, grano integral y maicena integral

6 porciones.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	420
carbohidratos	68 g
proteínas	19 g
grasa total	8 g
grasa saturada	3 g
grasa artificial	0 g
colesterol	16 mg
fibra alimenticia	10 g
azúcar total	7 g
sodio	315 mg
calcio	198 mg
ácido fólico	49 mg
hierro	3 mg
calorías de grasa	17%



Ensalada de Tomate con Trozos de Pita

Ingredientes para el Aderezo

- 4 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de cáscara de limón rallada
- 4 cucharaditas de hierbabuena fresca picada
- 1 taza de cebolla verde, finamente picada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal

Ingredientes para la Ensalada

- 1 libra de lechuga romana, rallada (unas 6 tazas)
- 2 ó 3 tomates frescos medianos, en cubos (unas 3 tazas)
- 1 pepino, pelado, cortado en cuartos o lo largo y finamente rebanado
- 2 pitas de harina integral (de 6 ½ pulgadas de diámetro)

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Combine todos los ingredientes para el aderezo en un tazón pequeño. Mezcle bien y déjelo reposar por lo menos por una hora.
- Mientras tanto, combine la lechuga, tomates y pepino en un tazón grande; ponga la mezcla a enfriar en el refrigerador.
- Caliente el horno a 400° F.
- Acomode las pitas, en una sola capa, en hojas de hornear. Hornee por 6 minutos o hasta que se tuesten.
- Rómpalas en pedacitos y póngalas aparte.
- Agregue los trozos de pita a la mezcla de ensalada e incorpore el aderezo. Sirva inmediatamente.

Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation (PBH) y del Chef Mark Goodwin CEC, CNC.

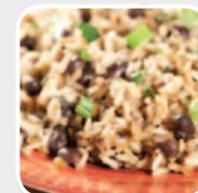
Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



4 porciones.

Información sobre nutrición

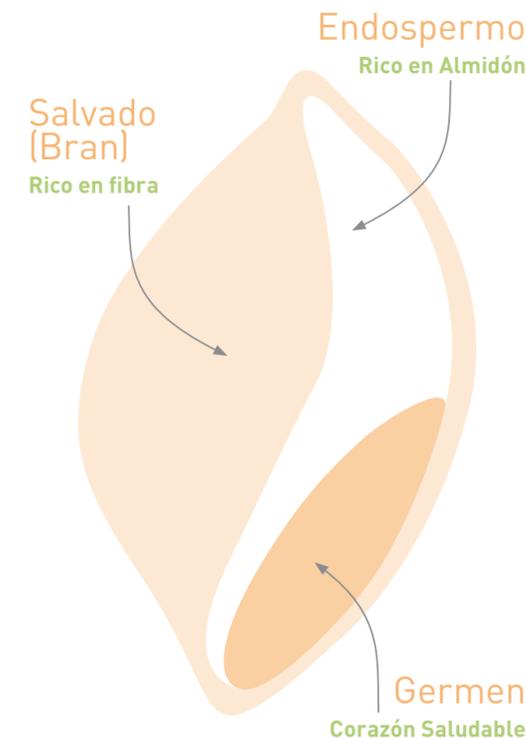
por porción	
calorías	180
carbohidratos	31 g
proteínas	7 g
grasa total	5 g
grasa saturada	1 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	7.5 g
azúcar total	8 g
sodio	327 mg
calcio	82 mg
ácido fólico	192 mg
hierro	3.5 mg
calorías de grasa	25%



Beneficios del Grano Integral

¿Sabe lo que es un grano integral? Los granos integrales son una parte importante de la salud de su familia. Con tantas opciones de alimentos de grano integral y buenas recetas, ofrecer granos integrales a su familia es fácil y delicioso.

Un grano integral significa que es todo el grano, no sólo una parte. Un grano integral tiene tres partes; el salvado rico en fibra, el endospermo y el germen, los cuáles son saludables para el corazón. Los granos integrales contienen las tres partes, aún después de ser convertidos en harina, cereales, panes y más. ¡Y te dan mucha energía!



Procure que la Mitad de los Granos que Consume sean Integrales

Estas son algunas formas fáciles de agregar más granos integrales a sus comidas y bocadillos diarios:

- Compre pan de grano integral y tortillas de harina de trigo integral o tortillas de maíz.
- Compre avena o cereales de grano integral hechos con avena o trigo integrales.
- Prepare hamburguesas saludables, agregando 1 taza de avena y un huevo a 2 libras de carne molida de pavo.
- Use avena, migas de galleta de grano integral, o migas de pan de grano integral, cuando haga las albóndigas o pastel de carne.
- Sirva palomitas como botana.
- Use arroz integral en sus pimientos rellenos.
- La pasta de grano integral sabe deliciosa con salsa de tomate ¡úsela en el espagueti y la lasaña!
- Rompa la pasta de grano integral en pequeñas piezas y agréguela a su sopa favorita.

Comer Bien con un Presupuesto Limitado

- Prepare cereal caliente de grano integral como avena para el desayuno.
- Prepare sus propios panqués, panecillos y galletas sustituyendo harina de trigo integral hasta por la mitad de la harina que pide la receta.
- Compre los granos integrales en la sección de mayoreo. Guárdelos ten un envase hermético, en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Busque recetarios de grano integrales en las librerías de segunda mano.

GRANOS INTEGRALES

CONSEJOS Y RECETAS DIVERTIDAS

¡Adentro Encontrará Recetas Gratuitas y Fáciles de Hacer!

Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



Este material es un recurso educativo que forma parte del Programa de Alimentos Saludables y Activos para Niños y Jóvenes, financiado por el Departamento de Agricultura de Arizona. El Programa de Alimentos Saludables y Activos para Niños y Jóvenes es un programa de nutrición y actividad física que ofrece recursos educativos y actividades divertidas para niños y jóvenes. El programa es financiado por el Departamento de Agricultura de Arizona. El programa es financiado por el Departamento de Agricultura de Arizona. El programa es financiado por el Departamento de Agricultura de Arizona.