

MOVING MORE, EVERYDAY, EVERYWHERE



Actividades para Recordar

ACTIVIDADES AFUERA ESTANDO EN CASA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Las actividades para su familia pueden ser simples. Puede caminar después de cenar, jugar en el parque, bailar al ritmo de su canción favorita. Use esta lista para ayudar a planear actividades familiares la mayor parte de los días.

ACTIVIDADES AFUERA LEJOS DE CASA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ACTIVIDADES PARA EL INTERIOR DE LA CASA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

PAN DE HARINA DE TRIGO

Rinde 10 porciones

Tamaño por porción: 1 pan

Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 taza de azúcar
- 2 tazas de cereal de salvado con pasas
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 taza de suero de leche

Instrucciones

1. Ponga la harina en un tazón.
2. Añada la sal, el polvo de hornear, y la azúcar. Mezcle bien.
3. Revuelva el cereal de salvado con la mezcla anterior. Mézclelo bien.
4. Haga un hueco en el centro de la mezcla y pongala a un lado.
5. En otro tazón, bata el huevo, la leche, y el aceite juntos.
6. Vierta la mezcla de huevo en el hueco de la mezcla del cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos.
7. Cubra y guarde en el refrigerador hasta que este listo a hornear.

Para Hornear

1. Precaliente el horno a 425 grados F. Rocíe o engrase los fondos de una lata para hornear, o utilice trazadores de papel.
2. Llene las latas más o menos 2/3.
3. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén dorados.

Información de Nutrición Por Porción

210 calorías
Grasa Total
Grasa Saturada
Proteína

5 g
1 g
4 g

Total de
Carbohidato 38 g
Fibra Dietética 2 g
Sodio 280 mg



Excelente Fuente
de Hierro and fibra



Eat Smart