

MOVING MORE, EVERYDAY, EVERYWHERE



Decidiendo Moverse Más Durante el Día

Tome decisiones de actividad durante su día...



Muevase Más

Maneras en las cuales puede usted estar más activo(a) físicamente son:

- Salga a caminar por un rato
- Estacionese más lejos
- Tome las escaleras
- Escoja juguetes activos para los niños
- Baile al ritmo de una buena canción
- Juegue afuera con los niños
- Apague la televisión y haga algo activo junto con su familia
- Trabaje en el jardín

Enfoquese en el juego y la diversión para usted y su familia.



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.

NUGGETS DE POLLO AL HORNO



Consejo: Experimente con diferentes especias como Sazones Italianos, ajo con pimienta aderezo ranch en polvo, etc...

Rinde 4 porciones

Tamaño por porción:
6 nuggets



Eat Smart

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3 1/2 tazas de cereal de trigo molido
- 1 libra de pechugas de pollo despellejado, cortado en piezas del tamaño de nuggets
- 1/4 de taza de salsa barbeque, salsa de tomate (catsup) o mostaza para sopar
- aceite aerosol

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Bata el huevo y la leche en un tazón pequeño.
3. Ponga el cereal de trigo en una bolsa de plástico y muelalo.
4. Bañe los pedazos de pollo en la mezcla del huevo y agítelos en el cereal de trigo para empanizarlos.
5. Acomode el pollo ya empanizado en un molde para hornear.
6. Con cuidado ponga el molde en el horno y cocine el pollo por 15 minutos.
7. Con cuidado saque el molde del horno.
8. Sirva los nuggets con salsa barbeque caliente, salsa de tomate (catsup) o mostaza para sopar.

Nutrientes Por Porción

250 Calorías		Total de	
Grasa Total	3 g	Carbohidatos	24 g
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	< 1 g
Proteína	30 g	Sodio	480 mg
		Azúcar Total	4 g

Iron Buena Fuente de Hierro
Receta analizada utilizando catsup para sopar.



NO ESPERE, CAMINE

Cuando lleve a sus hijos a una cita, actividades o lecciones, utilice el tiempo que espera para caminar o para tomar un descanso y estirarse.



Move More