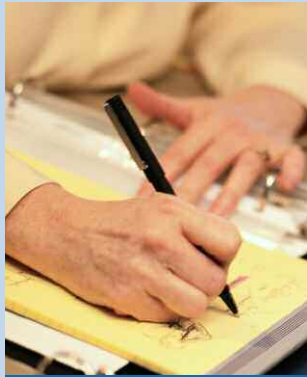


EATING SMART AT HOME



Planear, Comprar, Preparar, Y Comer



1. Planear

Planee comidas para su familia por una semana, dos semanas o más—de acuerdo a sus necesidades.



2. Comprar

Haga una lista de todos los alimentos que necesitará para sus comidas. Haga compras para una semana por lo menos y no compre lo que no esta en su lista.



4. Comer

No se salga de su plan de alimentos. Prepare alimentos simples y saludables para su familia.



3. Preparar

Coma junto con su familia sin la television

COMIENDO EN EL HOGAR = COMIENDO SALUDABLE



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.

PARRILLA DE RES

Rinde 5 porciones

Tamaño por porción:
1 taza

Ingredientes

- 1 libra de carne molida con poca grasa
- 1 sobre de sopa de cebolla con sabor a res
- 1 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 lata de (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata de (8 onzas) de maíz colado
- 3/4 taza de macarrones sin cocer
- 1/2 taza de queso rayado (cheddar)
- sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Dore la carne molida en un sartén grande. Cúeela. Regrésela al sartén.
2. Ponga la mezcla de la sopa, la cebolla, la salsa de tomate, el maíz y el macarrón. ponga sal y pimienta al gusto.
3. Déjelo hervir. Cúbralo y cocine a fuego lento por 10 minutos.
4. Remueva la tapa y cocine a fuego lento hasta que el macarrón este suave. Múevalo ocasionalmente.
5. Rocie con queso.

Información de Nutrición

		Por porción	
240 calorías		Total de	
Grasa Total	6 g	Carbohidrato	26 g
Grasa Saturada	2 g	Fibra Dietética	2 g
Proteína	24 g	Sodio	640 mg



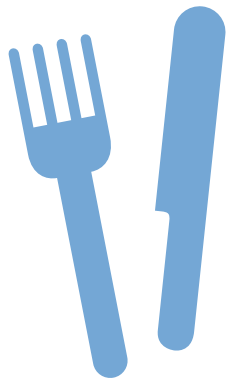
Excelente Fuente de Vitamina C



Buena Fuente de Hierro



Buena Fuente de Vitamina A



Eat Smart

INVENTE UNA HISTORIA Y ACTÚE

Permita a cada miembro de la familia inventar una historia o cuento. Conforme la cuentan la deberán actuar. Usted puede pretender que va a la playa, a escalar una montaña o cualquier otra cosa que haya soñado.



Move More