

# MOVING MORE, WATCHING LESS



## *Soluciones Simples para Ayudar a Usted y a su Familia a ver Menos Television*

- 1 Saque la televisión del cuarto.
- 2 Planee cuanta televisión usted y su familia van a ver.
- 3 Ponga límites claros y sea el ejemplo.
- 4 Haga una lista de actividades que quisiera hacer en vez de ver la televisión.
- 5 No deje la televisión prendida todo el tiempo, sintonice programas específicos.
- 6 Coma junto con su familia sin la televisión.
- 7 Vea con sus hijos y comenten acerca de los programas y anuncios.



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.

# ENCHILADAS DE POLLO Y QUESO



Hace 8 porciones

Tamaño de Porción:  
1 enchilada

## Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharada de margarina
- 1 1/2 tazas de pollo o pavo que haya sobrado, cocinado y desmenuzado
- 1 frasco de salsa de (13 onzas) dividida
- 1 cucharadita de comino en polvo
- paquete de (3 onzas) de queso crema de 1/3 menos grasa, cortado en cubos
- 8 tortillas de harina de (6 pilgadas)
- 2 tazas de (8 onzas) de queso cheddar bajo en grasa, rayado y dividido
- aceite aerosol

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F. (a menos de que escoja utilizar el microondas). Rocíe ligeramente el molde para hornear.
2. Cocine y revuelva la cebolla en margarina en un sartén grande, hasta que este suave.
3. Revuelva pollo, 1/4 de taza de salsa, queso crema y comino. Cocine hasta que este completamente caliente.
4. Agregue 1/2 porcion del queso rayado
5. Ponga 1/3 de taza de la mezcla del pollo en el centro de cada tortilla y enrollela.
6. Acomode con el doble hacia abajo en el molde para hornear de 12x7 pulgadas. Esparza lo que resta de la salsa y el queso encima.
7. Hornee a 350 grados F. por 15 minutos o en el microondas de 3 a 5 minutos o hasta que esté completamente caliente.

## Información de Nutrición Por Porción

280 calorías		Total de	
Grasa Total	9 g	Carbohidarto	25 g
Grasa Saturada	4 g	Fibra Dietética	1 g
Proteína	19 g	Sodio	760 g



Excelente Fuente de Calcio



Eat Smart

# HAGA UNA JUGADA

Vaya al parque con su familia y lleve un Frisbee o una pelota.

Una vez en el parque, puede ser que vea otras actividades que animarán a usted y su familia a divertirse y moverse más. Haga el compromiso de ir al parque o a los juegos una vez esta semana con su familia.



Move More