

# EATING SMART AT HOME



## Planea: Sepa que hay de Cenar

### COMIDAS PARA RECORDAR

A veces lo más difícil de preparar de cenar es saber que hacer. Haga una lista de los platillos que usted y su familia disfrutan para ayudar a planear su semana. Coloque la lista en un lugar práctico como dentro de la puerta de una vitrina. Continúe añadiendo alimentos favoritos.

#### PLATILLO PRINCIPAL

(pollo, carne, pescado, pasta, frijoles, etc)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### GUARNICIONES

(ensaladas, vegetales, frutas, arroz, etc)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Planee sus cenas para la semana. Le ayudará con sus compras y le ahorrara tiempo.*

#### QUE HAY DE CENAR?

Lunes \_\_\_\_\_

---

---

Martes \_\_\_\_\_

---

---

Miércoles \_\_\_\_\_

---

---

Jueves \_\_\_\_\_

---

---

Viernes \_\_\_\_\_

---

---

Sábado \_\_\_\_\_

---

---

Domingo \_\_\_\_\_

---

---



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.

# PASTELES DE CARNE PEQUENOS



Rinde 5 porciones

Tamaño de porción:

1 pastel pequeño

## Ingredientes

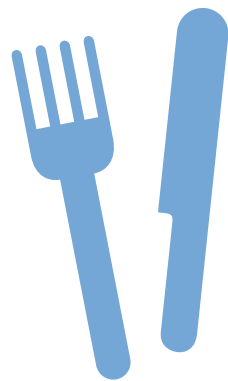
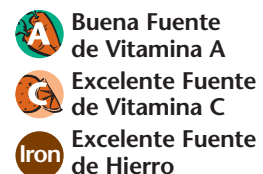
- 1 libra de carne molida con poca grasa
- 1 taza y 1/2 de salsa poco picosa o medio picosa, dividida a la mitad
- 1 huevo medio batido
- 1/4 de taza de pan molido
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita de sal
- una pizca de pimienta negra
- aceite aerosol

## Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Combine todos los ingredientes con excepción de la mitad de salsa para esparcir.
3. Divida en 5 porciones iguales. Forme pasteles con forma aplanada.
4. Rocíe el molde para hornear con aceite aerosol.
5. Acomode los pasteles en el molde.
6. Ponga la mitad de la salsa ya dividida encima de los pasteles.
7. Hornée a 350 grados Fahrenheit por 20 minutos.
8. Saque del horno y ponga lo que resta de la salsa encima y hornée por 10 minutos mas.

## Información de Nutrición Por Porción

|                |       |                 |        |
|----------------|-------|-----------------|--------|
| 210 Calorías   |       | Total de        |        |
| Grasa Total    | 10 g  | Carbohidrato    | 10 g   |
| Grasa Saturada | 3.5 g | Fibra Dietética | 2 g    |
| Proteína       | 22 g  | Sodio           | 690 mg |

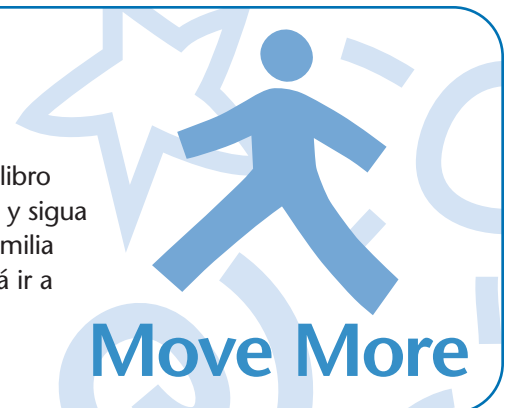


Eat Smart



## ¡CHECALO!

Visita tu biblioteca más cercana y checa un libro de ejercicio. O mejor aún, cheque un video y siga los ejercicios. Escoja un video que toda la familia pueda disfrutar. ¿Qué día esta semana podrá ir a la biblioteca para ver que puede escoger?



Move More