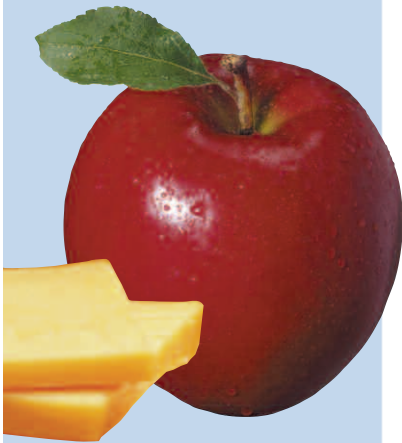


# EATING SMART AT HOME



## Compre: Obtenga Lo Mejor más Barato

### COMA INTELIGENTEMENTE POR MAS BARATO

Comer saludable no tiene que ser caro. Por el precio de un refresco, usted puede comer un bocadillo rápido, saludable y delicioso. Todos los bocadillos en esta página son el mismo precio que un refresco comprador en un distribuidor automático de refrescos.

- Manzana, 1 pequeña
- Queso, 1 onza
- Plátano, 1 pequeño
- Crema de cacahuete (maní), 1 cucharada
- Zanahoria y pedazos de apio (1 zanahoria, 1 pedazo de apio)
- Aderezo Ranch bajo en grasa, 2 cucharadas
- Puré de manzana, 1/2 taza
- Galletas de canela, 2 barras
- Yogurt bajo en grasa, taza de 8 onzas
- Naranja, 1 mediana
- Taza de Pudín
- Palomitas de maíz, 3 tazas
- Jugo de naranja compuesto (1/2 taza de jugo con 1/2 taza de club soda)
- Cereal, Cheerios, 1 taza
- leche baja en grasa, 1/2 taza
- Rebanadas de pepino 1/2 taza
- salsa, 4 cucharadas

UTILIZE EL PRECIO POR UNIDAD PARA SELECCIONAR EL MEJOR VALOR.



tamaño del paquete

precio por unidad

precio del paquete de comida



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, religión, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

# HAMBURGUESAS DE ATUN

Rinde 6 porciones

Tamaño de porción: 1

## Ingredientes

- 1 lata de atún de (12-onzas)
- 1 1/4 tazas de pan molido dividido
- 1 taza de (4 onzas) queso cheddar rayado
- 1 huevo a medio batir
- 1/2 taza de aderezo Ranch sin grasa
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- aceite aerosol

## Instrucciones

1. Cuele el atún y desmenuze con un tenedor.
2. En un tazón mediano, combine atún, 3/4 de taza de pan molido, queso, huevo, aderezo, y cebolla.
3. Forme seis hamburguesas y empanize cada lado con 1/2 taza del resto de pan molido.
4. Rocíe el sartén con el aceite aerosol; caliente a temperatura media.
5. Cocine las hamburguesas de 3-5 minutos en cada lado hasta que estén un poco doradas.

## Información de Nutrición Por Porción

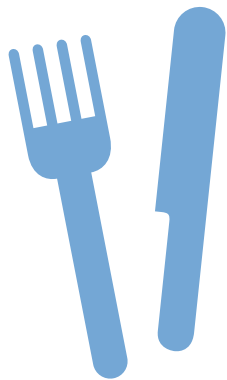
280 Calorías  
Grasa Total  
Grasa Saturada  
Proteína  
Total de  
Carbohidrato  
Fibra Dietética  
Sodio

9 g  
4.5 g  
23 g  
24 g  
<1 g  
750 mg

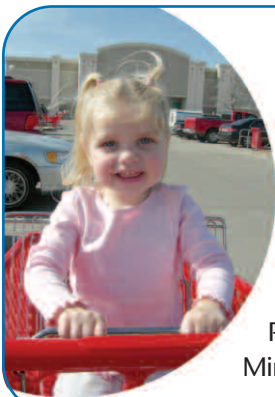


**Excelente Fuente de Calcio**  
**Excelente Fuente de Hierro**

Receta analizada utilizando atún empaquetado en agua.



**Eat Smart**



## ESTACIONESE Y CAMINE

Tomando el estacionamiento más cercano a la puerta es Conveniente, pero no le da ninguna actividad física! Cuando vaya de compras, trate de estacionarse en la Parte de atrás del estacionamiento. Solo le tomara unos Minutos de más y estará añadiendo pasos a su día.



**Move More**