

EATING SMART AT HOME



Compre lo mejor, Revisando los Datos

Macarrón con Queso

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 taza (228g)			
Porción por Contenido 2			
Cantidad Por Porción			
Calorías 250		Calorías de Grasa 110	
		% Valor Diario*	
Grasa Total	12 g		18%
Grasa Saturada	3g		15%
Grasa Trans	3g		
Colesterol	30mg		10%
Sodio	470mg		20%
Total de Carbohidrato	31g		10%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcar	5g		
Proteína	5g		
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%

*Porcentaje de valores diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores podrán ser altos o bajos dependiendo sus necesidades calóricas.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	menos de	65g	60
Grasa Saturada	menos de	20g	25
Colesterol	menos de	300mg	300mg
Sodio	menos de	2,400mg	2,400mg
Total de carbohidrato		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

1. Comience aquí. En esta etiqueta 1 porción es igual a una taza. Si se come el paquete entero Habra consumido dos tazas. Eso doblará las calorías y otros nutrientes.

2. Revise calorías. Esta parte de la información nutricional nos dice cuantas calorías hay en una porción en esta comida y cuantas de estas son calorías de grasa.

3. Limite estos nutrientes. Consumir mucha grasa, colesterol, o sodio podra incrementar su riesgo a ciertas enfermedades crónicas.

4. Consuma suficientes de estos nutrientes. Comer suficientes de estos nutrientes podra mejorar su salud general.

5. Guía rápida al % VD. Si el Valor Diario es 5% o menos eso significa esta comida esta **baja** en ese nutriente. Si el valor es 20% o más entonces la comida tiene **alta** fuente de ese nutriente.

6. Notas. Esta guía muestra recomendaciones para una dieta de 2,000 calorías y 2,500 calorías. Esta guía o nota siempre sera igual. No cambia de producto a producto, porque este muestra el regimen de dieta que se aconseja para todos los Americanos-no es acerca de un producto específico.



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.

LASAGNA FACIL



Rinde 6 porciones

Tamaño por porción:
1/6 de la receta

Ingredientes

- 1/2 libra de carne molida
- 8 onzas de tallarín de huevo, sin cocer (pruebe de grano entero)
- 12 onzas de queso cottage sin grasa
- 12 onzas queso mozzarella reducido en grasa, rayado
- 1 frasco de (26 onzas)de salsa de spaghetti
- 1 cucharada de especias Italianas
- aceite aerosol

Instrucciones:

1. Dore la carne molida. Cuele y regrese al sartén.
2. Vierta la salsa de spaghetti y las especias Italianas. Hierva.
3. Ponga 1 taza de agua y los tallarines sin cocer. Cubra y cocine a temperatura mediana por 15 minutos.
4. Vierta el queso cottage. Cubra y cocine por 5 minutos.
5. Vierta 2 tazas de queso mozzarella. Rocíe el resto del queso encima.
6. Cubra y remueva de la hornilla. Permita 5 minutos para que se derrita el queso.

Información de Nutrición Por Porción

450 Calorías		Total de	
Grasa Total	15 g	Carbohidrato	46 g
Grasa Saturada	15 g	Fibra Dietética	4 g
Proteína	35 g	Sodio	1080 mg



Excelente Fuente de Vitamina A



Excelente Fuente de Calcio



Excelente Fuente de Hierro



Buena Fuente de Vitamina C



Eat Smart



ESTACIONESE Y CAMINE

Esta semana tome cada oportunidad de estacionarse atrás del estacionamiento y caminar. O estacionese un par de cuadras lejos y de una caminata corta hasta donde necesita ir.

www.pedbikeimages.org/Dan_Burden



Move More