

# EATING SMART AT HOME



## Haga Sus Porciones Un Tamaño Adecuado

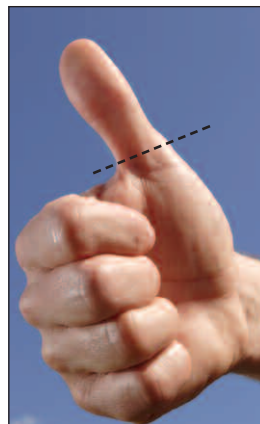
Una porción es lo que se sirve usted o lo que le sirven en un restorán.

La realidad es que una porción es muchas veces más grande de lo que debería ser.

Use su mano como guía para calcular una porción adecuada.



Su puño es del tamaño de una taza o una onza de cereal.



La palma de su mano es del mismo tamaño que 3 onzas de carne, pescado o pollo.



Su dedo gordo es del mismo tamaño que 1 onza de queso.



Porque el tamaño de las manos varía compare su puño con una taza de medir.



Una pequeña cantidad de nueces es como 1 onza. Para papas fritas y pretzels 2 cantidades son iguales a 1 onza.



Una cantidad de queso rayado en la palma de su mano es como como una onza.



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.

# SLOPPY JOES CON FRIJOLES

Rinde 6 porciones  
Tamaño por porción:  
1 sandwich

## Ingredientes

- 1 libra de carne molida de pavo
- 1 (15.5- onzas) lata de frijoles bayos, colados y machacado (aplastados)
- 1 (15.5- onzas) can Sloppy Joe sauce
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 6 piezas de pan de hamburguesa o pan tostado
- aceite aerosol



## Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aceite aerosol vegetal.
2. Dore la carne con la cebolla.
3. Mientras se dora la carne de pavo, cuele los frijoles y macahaquelos (aplastelos) con un tenedor.
4. Eche sobre la carne los frijoles, la salsa de Sloppy Joe, sal de ajo y pimienta
5. Hierva a fuego lento por 2 minutos.
6. Tueste las mitades del pan de hamburguesa. Sirva la mezcla de sloppy joe sobre el pan tostado.

## Información de Nutrición Por Porción

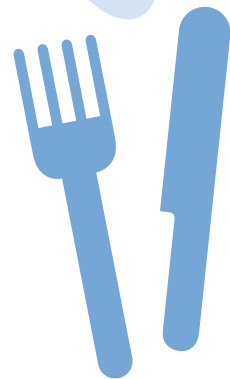
400 calorías		Total de	
Grasa Total	8 g	Carbohidrato	56 g
Grasa Saturada	2 g	Fibra Dietética	8 g
Proteína	23 g	Sodio	1150 mg



Excelente Fuente  
de Vitamina A



Buena Fuente  
de Hierro



Eat Smart



## OBSERVE A SU ALREDEDOR

Aprenda que oportunidades de actividades físicas existen cerca de su casa que se ofrecen gratis o a bajo costo. Por ejemplo, parques, senderos para caminata, senderos para andar en bicicleta, albercas (piscina), etc. Haga un plan para llevar a su familia escojiendo alguno de estos lugares esta semana y ser activos juntos.

[www.pedbikeimages.org/Dan\\_Burden](http://www.pedbikeimages.org/Dan_Burden)



Move More