

EATING SMART AT HOME



**RECUERDE
COMER
FRUTAS Y
VEGETALES
DE TODOS
LOS COLORES**

Escojiendo Más Frutas y Vegetales



- Mantenga un tazón de fruta en la barra de la cocina
- Prepare licuados de fruta para un desayuno rápido o bocadillo
- Utilice salsa encima de una papa al horno
- Guarde zanahorias pequeñas o otros vegetales listos para comer a la mano
- Añada maíz (elote), zanahorias, chicharos, camotes, o frijoles a sus sopas o caldos
- Ponga lechuga, tomate y otros vegetales a sus sandwiches
- Añada plátanos y moras a su cereal o yogurt
- Añada chiles, cebollas, u otros vegetales a la salsa de espagueti
- Fríe, experimentando con diversos vegetales o utilice lo que tiene a la mano
- Todo cuenta—fresco, congelado, enlatado, seco y 100% jugo



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.

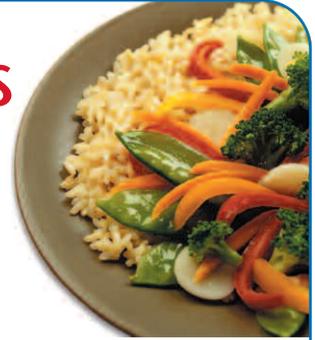
SUPER CARNE FRITA CON VEGETALES

Hace 2 porciones

Tamaño de porción:
1 taza

Escoja 5 vegetales (1/2 taza de cada uno)

- Cebolla
- Brócoli
- Apio
- Zanahorias
- Chiles
- Champiñones
- Calabaza
- Calabazita
- Coliflor



Escoja 1 salsa (como 1/4 de taza)

- Salsa Soya Baja en Sodio
- Marinado de Teriaki
- Salsa Para Carne Frita Enbotellada
- Salsa Para Carne Frita Hecha en Casa

Escoja 1 almidón 1 taza por persona

(cocine siguiendo direcciones del paquete)

- Arroz Blanco
- Arroz de Trigo
- Tallarines de Arroz
- Fideos de Trigo Entero
- Oodles of Noodles (sin paquete)

Instrucciones

1. Lave y corte los vegetales seleccionados en pedazos iguales. Puede cortarlos en círculos, tiras o cubos si desea. Una variedad de figuras hará este platillo más atractivo a la vista.
2. Caliente una porción pequeña (1 cucharada o menos) de aceite vegetal a temperatura alta en un sartén de 10 pulgadas, parrilla eléctrica o sartén para freír.
3. Mantenga la temperatura alta y añada los vegetales al sartén en orden; primero los alimentos más firmes y terminando con los más suaves.
4. Revuelva los vegetales para que no se peguen hasta que estén cocinados. Cuando frite vegetales; los vegetales deben de mantenerse crujientes y su color deberá mantenerse vivo.
5. Añada salsa al gusto (como 1/4 de taza). Fría hasta que los vegetales estén completamente cubiertos.
6. Sirva con el almidón de su preferencia.

Información de Nutrición Por Porción

270 calorías	
Grasa Total	0.5 g
Grasa Saturada	0 g
Proteína	6 g
Total	
de Carbohidrato	9 g
Fibra Dietético	2 g
Sodium	560 mg



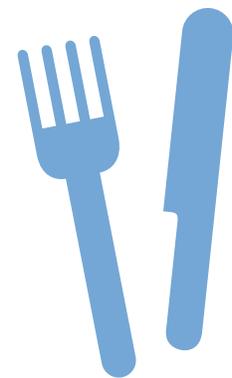
Excelente fuente
of Vitamina A



Excelente fuente
of Vitamina C

Receta analizada utilizando cebollas, Chiles verdes, brócoli, apio zanahorias y salsa soya baja en sodio.

La información de Nutrición variará con otra combinación de vegetales. El análisis no incluye el arroz o los fideos.



Eat Smart



TENGA UN DESFILE DE FAMILIA

Forme una línea con todos y tenga un divertido desfile. Usted puede marchar, brincar y desfilar en su ruta del desfile por la casa o afuera en el jardín. ¿Qué día esta semana tendrá usted y su familia un desfile?



Move More