

Enriquezca sus comidas con nuevas ideas

 Foodwise, University of Wisconsin-Extension

 @foodwise_uwex

 @foodwise_uwex

<http://fyi.uwex.edu/foodwise>

Comience con un plato que ya conozca -- ¡y añádale variedad!
Pruebe alguna de estas ideas frescas para hacer sus comidas más saludables.

Frutas y verduras:

- añada **espinacas** a la lasaña
- dele un toque a sus ensaladas añadiendo **mandarinas**
- moje las **zanahorias crudas** en humus
- añada **tomate en lata** a sus salsas para pasta
- mezcle **brócoli congelado** en el arroz
- añada **arándanos secos** o **pasas** a la avena



Proteínas:

- añada **frijoles/lentejas** a los arroces, sopas y guisos
- unte manzanas, apios o zanahorias en **mantequilla de maní**
- pruebe el **tocino de pavo** en vez de tocino en el emparedado de tocino, lechuga y tomate
- prepare **huevos duros** con antelación para comer como snacks o en ensaladas
- hornee **pechugas de pollo** con antelación y añada pollo en cubitos a sopas, ensaladas, pasta y burritos



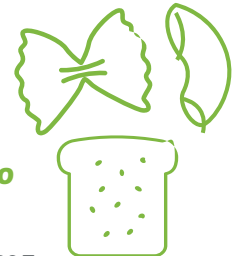
Lácteos (elija opciones bajas en grasa o sin grasa)

- beba **leche** con sus comidas
- coma **queso tipo cottage** con piña o melocotones
- añada **leche** o **yogur** a un batido
- utilice **yogur griego de sabor natural** en vez de crema agria en los tacos
- utilice queso tipo **mozzarella** en pizzas con vegetales
- pruebe **aderezos de yogur** para las ensaladas



Cereales:

- utilice **pan integral de grano entero** para emparedados
- ombine **pasta de grano entero** con pasta blanca
- mezcle **arroz integral** con arroz blanco
- haga un burrito vegetariano con **tortillas de grano entero**
- añada **cebada** a la sopa de verduras y carne
- pruebe **palomitas** sin mantequilla ni sal



Contacte su programa FoodWise local para aprender más:

Los programas educativos de FoodWise son financiados por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) de USDA y el Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimentos (EFNEP, por sus siglas en inglés). SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo solicitar.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION