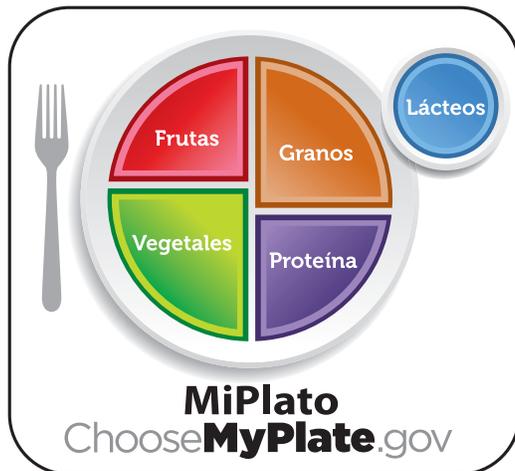


MiPlato: Sirva un plato saludable y sea activo



COMA BIEN. Escoja una variedad de alimentos saludables todos los días.

Consejos del programa "Comer Bien" para ayudarle a servir un plato saludable

- Disfrute de los alimentos, pero coma menos.
- Evite las raciones demasiado grandes. Compare su ración con la ración recomendada.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- Elija pequeñas porciones de carne magra, de ave y mariscos. Coma frijoles, nueces, huevos y soya más seguido.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (1%).

MUÉVASE MÁS. Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física.

Consejos del programa "Moverse Más" para que la actividad física sea una parte normal de su día.

Para los adultos

- Realice actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Para evitar subir de peso, haga más actividad física durante el día.
- Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad.

Para niños y adolescentes

- Realicen actividades físicas por lo menos 60 minutos diariamente o la mayoría de días de la semana.

Para obtener más información, visite el sitio www.ChooseMyPlate.gov



This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.

Carne de Res Estilo Oriental

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 2/3 de taza de carne sobre 1/2 taza de arroz



 **Busque productos locales:** Elija verduras de acuerdo a la estación del año. En la primavera, puede agregar repollo chino local o brócoli, en el verano, zanahorias o berenjena y en el invierno, col rizada.

 **Consejo:** Se puede sustituir la carne de res por sobrantes de carne magra, carne de aves, pescado o tofu.

Prepare su propia salsa de soya para disminuir los niveles de sodio aún más. (La receta aparece en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP".)

Información nutricional

Por cada ración, carne de res, arroz y salsa

370 calorías
Total de grasa: 9 g
Grasa saturada: 7 g
Proteína: 20 g
Total de carbohidratos: 52 g
Fibra dietética: 6 g
Sodio: 140 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Excelente fuente de hierro

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 libra de carne de res magra cortada en tiras delgadas (también puede usar carne de cerdo o de pollo)
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras
- 1 pimiento morrón verde, cortado en tiras
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas cortadas (como zanahorias, brócoli o coliflor)
- 6 tazas de arroz cocido, aún caliente
- Salsa Estilo Oriental (consulte la receta abajo)

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande para freír.
2. Cuando el aceite esté caliente, añada la carne, cocine hasta que desaparezca el color rosado y la carne esté completamente dorada.
3. Añada las verduras (desde la más dura hasta la menos dura) y continúe mezclando hasta que las verduras estén suaves.
4. Agite la salsa y vierta sobre el sartén; deje cocinar hasta que la salsa haga burbujas. La carne de res debe registrar una temperatura interna de 160°F.
5. Sirva la carne y verduras sobre el arroz cocido.

Salsa Estilo Oriental

Ingredientes

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza oscura
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de agua

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un sartén y deje hervir ligeramente durante 5 minutos o un poco más, sin tapar, o bien, hasta que la salsa se consuma hasta 1/2 taza. Una vez cocinada, vierta en un frasco con tapa y mantenga en el refrigerador. Agite antes de usar.



Juego en el parque

Lleve a los niños al parque y juegue con ellos, todos se divertirán.

¿Qué día de esta semana llevará al parque a sus niños?