

Planee lo que cocinará para la cena

TENGA EN MENTE ESTAS COMIDAS

Algunas veces, lo más difícil de preparar la comida es decidir qué cocinar. Haga una lista de los platillos que le gustan a su familia para planear lo que va a cocinar en la semana. Tenga la lista a la mano; por ejemplo, en el interior de la puerta de la alacena. Siga agregando a la lista otros platillos favoritos.

PLATILLO PRINCIPAL

(carne de pollo, res, cerdo o pescado; pasta, frijoles, tofú, etc.)

GUARNICIONES

(ensalada, verduras, fruta, papas, arroz, etc.)

Planee las comidas de toda la semana; eso le ayudará al hacer las compras y le ahorrará tiempo.

¿QUÉ HAY DE COMER?

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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.



Quiche de Pollo con Brócoli

Rinde 2 quiches | Tamaño de la ración: 1/6 del quiche



 **Consejo:** Esta receta le permite ahorrar tiempo, ya que puede hacer un quiche ahora y congelar el otro para comerlo después.

Para reducir la grasa y las calorías, prepare esta receta en un molde de metal para panecitos, sin la corteza. La ración del alimento tendrá el tamaño perfecto y puede congelar lo que sobre para usarlo en el desayuno o como bocadillos más tarde.

Ingredientes

- 2 conchas para pay (pie crusts) ya preparadas de 9 pulgadas, horneadas
- 4 huevos
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- Sal y pimienta negra al gusto
- de 1/2 a 3/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado y cortado en trocitos
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada (opcional)
- 3/4 de taza de pollo ya cocido y cortado en trocitos
- 3/4 de taza de queso cheddar, de grasa reducida, rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Hornee la concha para pay de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Combine en un tazón los huevos, la leche, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Mezcle bien todo.
3. Coloque el brócoli congelado y cortado en trocitos en el horno de microondas. Cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra el líquido. Deje enfriar, comprima el brócoli para eliminar más líquido. Mezcle el brócoli con la zanahoria y la cebolla.
4. Forme una capa con la carne, las verduras y el queso sobre la concha para pay. Vierta la mezcla de huevo sobre los ingredientes.
5. Hornee a 350°F durante 30 ó 40 minutos o hasta que la superficie del quiche se dore y al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio.
6. Deje reposar durante 5 minutos antes de cortarlo.

160°F

Información nutricional Por cada ración

245 calorías		Total de carbohidratos:	21 g
Total de grasa:	11 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada:	4 g	Sodio:	360 mg
Proteína:	15 g		

-  Excelente fuente de vitamina A
-  Excelente fuente de vitamina C
-  Buena fuente de calcio



Forme un grupo de caminata

Reúnanse con dos o tres amigos que lleven consigo a sus niños y vayan todos a dar una caminata.

Programa la caminata para cierto día y hora, por ejemplo, todos los jueves a las 4 p.m. Caminar juntos es una magnífica manera para poder verse, platicar y realizar un poco de actividad física.