

# Planee, compre, prepare y coma



1. Planear

Planee comidas para su familia para una semana, dos semanas, o más—lo que sea mejor para usted.





Coman juntos en familia, sin ver la televisión.

Haga una lista de todos los alimentos que necesitará para sus comidas. Vaya de compras una vez a la semana y limítese a comprar sólo lo que está en su lista.



3. Preparar

Siga su menú de preparación de comidas. Prepare comidas sencillas y saludables para su familia.

#### COMER EN CASA = COMER SALUDABLEMENTE

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.













### Comer bien

#### Carne de Res al Sartén

Rinde 5 raciones | Tamaño de la ración: 1 taza



Consejo: Para reducir el nivel de sodio aún más, prefiera verduras enlatadas sin sal añadida.

## Información nutricional

Por cada ración

225 calorías
Total de grasa: 5 g
Grasa saturada: 2 g
Proteína: 25 g
Total de
carbohidratos: 27 g

carbohidratos: 27 g
Fibra dietética: 3 g
Sodio: 460 mg

Excelente fuente



de vitamina C



Buena fuente de hierro



Buena fuente de vitamina A



Buena fuente de fibra

El análisis de la receta se hizo usando carne de res molida extra magra.

#### Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida.
- 3 cucharadas de condimento de sopa de cebolla fácil de preparar (ver la receta que aparece abajo)
- 1½ tazas de aqua
- 1/3 taza de cebolla picada

- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata ( 8 onzas) de granos de elote, escurridos
- 3/4 de taza de macarrones de harina integral, sin cocinar
- 1/2 taza de queso cheddar, de grasa reducida, rallado

#### **Instrucciones**

- 1. Para preparar el condimento de sopa de cebolla fácil de preparar, combine los siguientes ingredientes: Mida 3 cucharadas para usar en esta receta. Guarde el resto para añadir sabor a otras recetas.
  - 1 cucharadita de pimienta negra
  - 1 cucharadita de ajo en polvo
  - 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de cebolla seca
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de consomé de res sin sodio
- 2. Dore en un sartén grande la carne molida de res o de pavo. Escurra. Regrese la carne al sartén.
- 3. Añada el condimento de sopa de cebolla, el agua, la cebolla, la salsa de tomate y los macarrones; mezcle todos los ingredientes y revuelva.
- 4. Deje que hierva. Luego, tape y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos.



- 5. Quite la tapa y deje cocinar a fuego lento hasta que el macarrón esté suave, revuelva ocasionalmente. Para la receta hecha con carne de res molida, la temperatura debe registrar 160°F. Si está hecha con carne de pavo molida, la temperatura debe registrar 165°F.
- 6. Rocíe el queso encima.

### \* Moverse más



# Invente un cuento y actúelo

Deje que todos en la familia inventen algún cuento; al tiempo que lo relatan, todos lo van actuando. Pueden simular que están yendo a la playa, que escalan una montaña o cualquier otra cosa que puedan imaginar.