

Compre lo mejor... más barato

COMA BIEN POR MENOS DINERO

- 1 manzana pequeña 1 onza de queso
- 1 plátano/banano pequeño 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)
- Palitos de zanahoria y apio (1 zanahoria y 1 tallo de apio) 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa tipo ranch
- 1/2 taza de puré de manzana 2 piezas de galletas de canela graham crackers
- Una taza de 8 onzas de yogur bajo en grasa
- 1 naranja mediana
- Una taza de pudín
- 3 tazas de palomitas de maíz Agua mineral con jugo de naranja (1/2 taza de jugo de fruta al 100% y 1/2 taza de agua mineral)
- 1 taza de cereal de avena Cheerios 1/2 taza de leche baja en grasa

• 1/2 taza de rebanadas de pepino 4 cucharadas de salsa

Comer alimentos saludables no tiene que ser costoso. Usted puede comer un bocadillo saludable, rápido y delicioso por aproximadamente el costo de un refresco. La mayoría de los bocadillos que aparecen en esta página cuestan menos que un refresco vendido en una máquina.

VERIFIQUE LA INFORMACIÓN DE PRECIO POR UNIDAD PARA SELECCIONAR EL PRODUCTO DE MEJOR VALOR.



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

Tortitas de atún

Rinde 6 raciones | Tamaño de la ración: 1 tortita



Consejo: Sirva en bollos integrales; añada lechuga, tomate, pepinos y zanahorias ralladas como condimentos para elaborar una hamburguesa más saludable.

Ingredientes

- 2 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio
- 1 taza de pan molido, dividido en dos porciones
- 1 taza de queso tipo cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de aderezo para ensalada sin grasa tipo Ranch
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

- 1. Escurra el atún y desmenuce con un tenedor.
- 2. Combine en un tazón mediano el atún, la 1/2 taza de pan molido, el queso, el huevo, el aderezo y la cebolla.
- 3. Forme seis tortitas y empanice cada lado con la 1/2 taza restante de pan molido.
- 4. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar y deje que se caliente a fuego medio.



5. Cocine las tortitas entre 3 y 5 minutos de cada lado o hasta que se doren.

Información nutricional Por cada ración

230 calorías Total de grasa: 8 g Grasa saturada: 17 g

20 g

3 g

Buena fuente de calcio Buena fuente de hierro

El análisis de la receta se hizo usando atún en agua con bajo contenido de sodio.

Proteína: Total de carbohidratos: Fibra dietética: Sodio: 430 mg

ᄎ Moverse más



Estacione el auto y camine

Estacionar el auto en el punto más cercano al lugar donde se dirige es muy cómodo, ¡pero usted no hace ejercicio en lo absoluto!

Cuando vaya de compras, trate de estacionar el auto hasta el fondo del estacionamiento; solamente le tomará unos minutos llegar caminando y estará agregando ejercicio a su día.