

Haga sus porciones del tamaño adecuado

Una porción es la cantidad de comida que usted mismo se sirve o lo que le sirven en un restaurante— también la puede considerar como “una ración”.

La realidad es que a veces una porción es más grande de lo que debería ser.

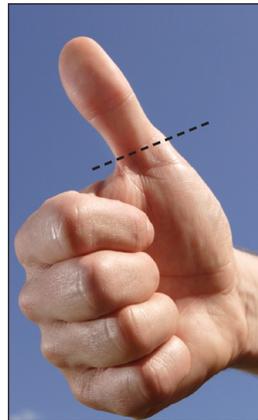
Use su mano como guía para calcular una porción adecuada.



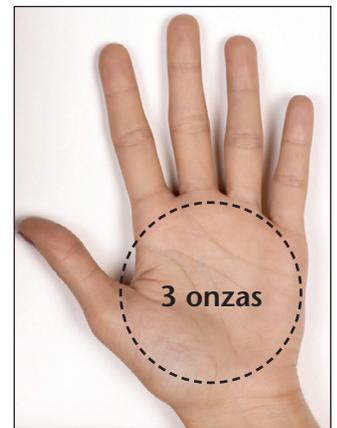
Debido a que el tamaño de las manos puede variar, compare su puño con una taza para medir.



El puño de la mano equivale aproximadamente a una taza o una onza de cereal.



La palma de la mano equivale aproximadamente a 3 onzas de carne, pescado o pollo.



El pulgar equivale aproximadamente a 1 onza de queso.



Un pequeño puñado de nueces equivale aproximadamente a 1 onza. Dos puñados de *pretzels* equivalen aproximadamente a 1 onza.



Un puñado de queso rallado equivale aproximadamente a una onza.

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.

Quesadillas de pollo

Rinde 4 raciones | Tamaño de la ración: 1 quesadilla



165°F La carne de pollo se debe cocinar hasta que registre una temperatura interna de 165°F.

 **Consejo:** Prepare la receta de Salsa Recién Hecha que se encuentra en el recetario “Cómo Cocinar con EFNEP”

Ingredientes

- 1 taza de pollo, cocido y desmenuzado o picado
- 2 cucharadas de salsa
- 1/4 de taza de cebolla picada
- Aceite vegetal en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/4 de taza de chiles verdes picados en lata (opcional)
- 1/2 taza de queso rallado *monterey, jack, colby* o de otro tipo, rallado
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

Instrucciones

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350°F.
2. Dore la cebolla con poco aceite, hasta que esté suave.
3. Mezcle el pollo, la salsa, la cebolla y los chiles verdes (opcional).
4. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre una mitad de la tortilla. Añada 1/4 de taza de queso encima. Doble la tortilla sobre la mezcla de ingredientes cerrando las orillas.
5. Coloque sobre el sartén rociado con aceite vegetal para cocinar.
6. Deje dorar un lado de la quesadilla a fuego medio durante 3 ó 4 minutos.
7. Voltee la tortilla y deje dorar el otro lado.
8. Corte cada tortilla doblada en tres pedazos o trozos.

Información nutricional Por cada ración

240 calorías	Total de carbohidratos:	24 g	 Excelente fuente de calcio
Total de grasa: 8 g	Fibra dietética:	2 g	 Buena fuente de vitamina C
Grasa saturada: 2.5 g	Sodio:	360 mg	
Proteína: 18 g			

El análisis se hizo usando salsa recién hecha.



Juego de niños

Participe en las actividades de sus niños; lance un disco volador frisbee o una pelota de béisbol, o bien, juegue al básquetbol uno contra uno. ¡Únase a las actividades que realicen sus niños, sin importar cuáles sean! ¿Qué día de esta semana piensa jugar activamente con sus niños?