

Unas Vacaciones Más Saludables

Es esa época del año otra vez... La temporada de vacaciones está cerca de acercarse, lo que significa cazuelas, pasteles y salsas en abundancia! Mientras celebras, ten en cuenta estos consejos de vacaciones saludables.

Consejos #1: Incluya todos los grupos de alimentos en su plato

- Cortar frutas y verduras frescas para un aperitivo fácil.
- Sirve una variedad de queso o hummus con galletas integrales o pan de pita.
- Asar verduras mixtas con aceite de oliva para una guarnición saludable.
- Servir carnes magras como pechuga de pavo o pollo, carne asada y jamón como plato principal.

Consejo #2: Haga que la mitad de sus granos estén enteros

- Trate de servir opciones de grano entero:
- Rollos de grano entero, galletas y panes
 - Utilice harina de trigo integral para roux, cortezas de pastel y postres.
 - Añadir avena a las galletas recién horneadas.
 - Arroz integral al vapor o quinua para una guarnición fácil.

Consejo #3: Sweet Swaps!

- Encuentra recetas que usen salsa de manzana o puré de plátanos en lugar de azúcar.
- Utilice especias como la canela y la nuez moscada para agregar sabor en lugar de agregar azúcar/sal extra.
- Intente cocinar con leches con bajo contenido de grasa (2%, 1% o descremado) en lugar de leche entera.
- Añadir nueces, almendras y nueces a galletas/ brownies para algunas grasas saludables.

Consejo #4: ¡Come despacio, camina rápido!

- Come tu comida lentamente para que puedas disfrutar de cada bocado.
- ¡Guarda ese teléfono! Minimice las distracciones mientras come y pase tiempo con la familia y amigos.
- Trate de ir a un paseo en grupo después de que su comida resgere. ¡Esto ayudará a deshacerse de ese coma alimentario!

Receta del Mes: El relleno de la abuela



Ingredientes

- 10 tazas de cubos de pan de trigo integral
- 1/3 taza de agua
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/2 taza de apio (picado)
- 1 cucharadita de perejil, seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 & 1/2 tazas de leche
- 1 huevo (ligeramente batido)
- 2 manzanas (picadas o 1/4 de taza de pasas)

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Ponga los cubos en un tazón grande. Reservar.
3. Ponga agua en una cacerola mediana. Agregue la cebolla, el apio, el perejil, la sal y la pimienta. Cocine durante 5 minutos. No drenar. Vierta sobre cubos de pan.
4. Agregue la leche y el huevo. Revuelva suavemente las manzanas y las pasas, si lo desea.
5. Cuchara en un plato para hornear de 2 cuartos engrasado. Hornee a 350 grados durante 1 hora.

Fuente de la receta: Universidad de Wisconsin, Servicio de Extensión Cooperativa, Un Programa de Vida Familiar

Para conectar con el equipo de NEP: Abra la aplicación de la cámara y coloque este código QR en la vista de la cámara. ¡Sigue el enlace en la parte superior de tu teléfono!



SCAN ME