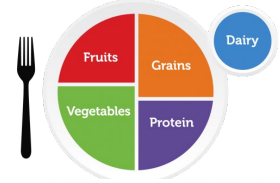


Cambio de imagen navideño de MyPlate



La comida navideña puede ser abrumadora con golosinas y favoritos de la familia. Aquí hay algunos consejos de www.ChooseMyPlate.gov para hacer pequeños cambios en el camino hacia una alimentación navideña más saludable.

Ajusta los dulces

- Las frutas hacen deliciosos postres



Hornear más saludable

- Use recetas con puré de frutas como puré de manzana en lugar de mantquilla o aceite



Saludos a la buena salud

- Beba agua para controlar las calorías



Se más activo

- Dé un paseo con amigos y familiares.



Condimentarlo

- Use especias y hierbas en lugar de azúcar y sal

Receta del mes: Ensalada de arándanos

Se la vida de la fiesta

- Concéntrese en las personas en su lugar de alimentos.



Alegre tu comida

- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras



Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 paquete (4 onzas) de gelatina de arándano o fresa
- 1 bolsa de arándanos
- 1/2 taza de azúcar
- 3 tallos de apio picados
- 1 taza de nueces picadas
- 1 pizca de jugo de limón

Desnata la grasa

- Pruebe la leche descremada evaporada en lugar de la crema espesa



Ve fácil con la salsa

- Un poco de salsa recorre un largo camino

Intercambiar los granos

- Elija harina de trigo integral en lugar de blanca finuestro



Elija proteínas magras

- Hornear o asar en lugar de freír.



Indicaciones

- Lleve a ebullición 1 taza de agua.
- Retirar de la estufa y añadir gelatina.
- Revuelva bien hasta que la gelatina se disuelva. Reservar y dejar enfriar.
- Agregue azúcar a los arándanos picados y todo el azúcar para disolver.
- Agregue los arándanos y los ingredientes restantes a la mezcla de gelatina. Mezclar bien.
- Refrigerar todo a gel.

Fuente de la receta: <https://extension.wvu.edu/food-health/recipes>



SCAN ME

Escanear este código para conectarse con el equipo de NEP y ver otros recursos de nutrición:

- Abra la aplicación de su cámara y escanee este código.
- Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio, los boletines informativos y los videos de recetas de NEP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).