



# Nutrición Familiar en Acción

Marzo/Abril 2014

## En Esta Edición:

- Disfrute el sabor de comer sano
- Agregue Sabor: Cambios pequeños hacen una gran diferencia
- El Rinconcito: Avena
- Receta: Panqueques de Avena

## Agregue Sabor: Cambios pequeños hacen una gran Diferencia

*“Disfrute el sabor de comer sanamente”* con estas sugerencias sencillas para mejorar el sabor de tus comidas favoritas.

- **Ahumado:** Cocine vegetales al horno o al parrilla de manera caliente (450° F) para una sabor dulce y ahumado. Agregue aceite ligeramente y hierbas.
- **Salado:** Agregue hongos a ensaladas, sopas, sandwiches, y salteados.
- **Dulce:** Pruebe guisantes verdes, ají dulce, batata, y maíz agregado a tu comida.
- **Agrio:** Exprima limón o naranja sobre cualquier comida.
- **Picante:** Agregue una pizca de salsa picante, jalapeño fresco, o ají chipotle.

ORIGEN: EATRIGHT.ORG



Para más información, contacte su oficina local de Extensión de su condado:  
Maria Rometo-941-861-9804



## DISFRUTE EL SABOR DE COMER SANAMENTE

Cuando uno escoge lo que va a comer, las comidas que disfrutamos son las que comemos más frecuentemente. Es mejor preparar comida saludable que prefiera tu familia todos los días, pero hay muchas más para probar. Marzo, durante el “Mes Nacional de Nutrición”, prueba sabores nuevos y combinaciones para disfrutar el sabor de comer sanamente.

Cuando hagas compras en el mercado, comas en la casa o afuera en un restaurante, prueba estas sugerencias fáciles para disfrutar comidas sabrosas y buenas para tu salud y la salud de tu familia.

### ¿En la Supermercado?

Compre una fruta, vegetal, o grano entero nuevo para probar cada semana. Si dejas tu hijo/hija escoger la comida nueva, va a ser más probable la coman. Para ahorrar dinero, busca comidas que están a la venta o que tienen cupones disponibles.

### ¿Comiendo en restaurante?

Prueba un restaurante que prepare comidas internacionales. Si comes en el mismo restaurante de tu gusto, cambia tu rutina y prueba algo diferente.

### ¿Cocinando en casa?

Cambia tu rutina y cocine a la parrilla o en el horno con vegetales que típicamente cocines con vapor. Haz puré de vegetales que típicamente cocines al horno. Saltea o cocine a la parrilla el pollo que siempre cocinas al horno.

Haz tus comidas favoritas con sabores diferentes. Prueba jengibre fresco o orégano en pollo. Agregue polvo ‘curry’ o eneldo a tu pescado. Agregue canela a tus zanahorias. Agregue polvo de ajo o perejil a papas.

Use orégano para comidas italianas, curry para comidas de India, y cilantro o comino para recetas Mexicanas.

## EL RINCONCITO AVENA

Para tener mas granos enteros en tu dieta, avena se puede agregar a cualquier comida. Tienen un sabor dulce y contienen vitaminas B, hierro, y fibra. Avena es una fuente de proteína y grasa saludable, y baja en carbohidratos en relación a muchos otros granos.

### Como Comprar:

- Avena arrollada es avena entera que se enrolla plano.
- Avena rápida es avena molido para cocimiento rápido.
- Avena cortada a maquina es avena entera cortada en pedacitos pequeñas (parece al arroz).

### Ideas de comidas:

- Disfrute granola con frutas y yogur de baja grasa/ sin grasa para un parfait.
- Mezcla avena, leche, y especias juntas y guárdalo en la refrigeradora por la noche. ¡Avena te espera en la mañana, solo hay que calentarlo!
- Prueba agregando avena a bolas de carne o como corteza para pollo o pescado.
- Avena sabe rico en comidas dulce como tarta de fruta, muffin de avena, o galletas de avena y pasas.

### Almacenamiento:

- Guarda avena en un contenedor sellada para hasta un mes.
- Refrigere avena para 1 a 3 meses o guárdalo en la congelador.

ORIGEN: WHOLE GRAIN COUNCIL, UNIVERSITY OF ILLINOIS EXTENSION,



## Panqueques de Avena

Porción: 8 panqueques

### Nutrición:

Cada porción  
Calorías: 200  
Grasa: 9 g  
Carbohidratos: 24g  
Sodio: 240mg  
Fibra: 1 g

- 1 1/2 taza Leche sin grasa
- 1 taza Avena enrollada
- 1/4 taza Aceite
- 2 Huevos
- 1 taza Harina
- 2 cucharadas Azúcar
- 1 cucharadita levadura en polvo
- 1 cucharadita Sal
- 1 cucharadita canela o nuez moscada (Opcional)

1. Combine leche y avena en una cuenca mediano; deja sentar para 5 minutos.
2. Agregue aceite y huevos; mezcla.
3. Mezcla harina, azúcar, levadura en polvo, canela, o nuez moscada, y sal. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de avena.
4. Cocine panqueques en una sartén hasta que tienen color dorado a los dos lados.

Sirve con frutas frescas encima

ORIGEN: UNIVERSITY OF ILLINOIS EXTENSION

## Da sabor a tu avena!

- ◆ Trocitos de chocolate y banana con avena  
Agregue banana partida y unos trocitos de chocolate.
- ◆ Avena Tropical  
Agregue tiras de coco, piña seca o fresca, mango seca o fresca.
- ◆ Avena estilo Tarta de nuez pacana con manzana  
Agregue canela, vainilla, nuez pacana partido, y manzana partida.



ORIGEN: UNIVERSITY OF ILLINOIS EXTENSION

**UF | IFAS Extension** *El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados.*

*Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con 1-866-762-2237. TTY/TTD/FRS Marque 711*

*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). USDA y la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen la igualdad de oportunidades en el empleo.*