



Sea un experto en proteínas

Necesitamos comer proteínas. Aquí hay algunos consejos para elegir las mejores fuentes de proteína para su cuerpo:

- Evite los cortes grasosos como chorizo, salchichas, tocino y carnes frías. Elija las opciones bajas en grasa como el tocino canadiense, o las carnes frías con un 98% de grasa reducida.
- Quite la piel del pollo o pavo antes de comerlo.
- Corte la grasa de la carne.
- En lugar de freír la carne, hornee o ase a la parrilla.

La proteína y las comidas rápidas

- Elija sándwiches de pollo a la parrilla.
- Las hamburguesas sencillas son mejores que las dobles y hamburguesas de $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ de libra.
- Evite tamaños grandes, sándwiches "delux" o "Super." Son porciones grandes que no necesita.

Las hamburguesas sencillas son mejores que las hamburguesas de $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ de libra.



¿Cómo puede hacer la elección de comidas con proteína más fácil para usted y su familia?

- Compre carnes frías que sean 98% libre de grasa, trozos de pollo para tener a la mano o carnes magras para asar a la parrilla.
- Tenga frijoles o garbanzos enlatados listos para agregar a estofados y ensaladas.
- Compre *hummus* (puré de garbanzos) y consérvelo en el refrigerador. Es muy sabroso como salsa, puré (*dip*) o para agregar a los sándwiches.
- Varié sus proteínas. Pruebe platillos hechos con frijoles, chicharos, mariscos y otros alimentos que son fuentes de proteína.

Recetas

Puré de garbanzos

Rinde 2 tazas

Necesita:

- 2 tazas de garbanzo, escurrido
- 1 diente de ajo, finamente picado o polvo para dar sabor
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- Galletas de grano integral o pan pita de grano entero

Directions:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Machaque los garbanzos y agregue todos los ingredientes menos el agua. Use una licuadora o procesadora de alimentos para molerlos.
3. Agregue el agua una cucharada a la vez hasta forme una pasta. Continúe hasta que este espeso.
4. Refrigere hasta que esté listo para comer. Sirva con galletas o pan pita de grano integral.



Pizza personal como bocadillos

Rinde 10 porciones

Que necesita:

- Panecillo inglés de trigo entero, bagels o tortillas de grano entero
- $\frac{1}{3}$ de taza de salsa para pizza
- 1 cdita. de orégano
- $\frac{1}{2}$ una cebolla pequeña picada
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado bajo en grasa
- Tiritas de pollo a la parrilla cortados en cubos

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Ponga el pan, bagels o tortillas en una charola engrasada. Mezcle la salsa y el orégano, y



- esparza una cucharada en cada panecillo.
4. Agregue cebolla, queso y el pollo picado.
5. Hornee por 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
6. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Opción: Hornee esta pizza personal en un horno tostador.