Recetas Saludables

Haga una Comida en la Sartén con la Pirámide

Granos	Vegetales	Carnes/Frijoles	Salsas	Condimentos	Por encima
1 taza sin cocinar	de 1 ½ a 2 tazas • En lata • Cocinados • Frescos	1 taza ya cocinados	2 1/4 tazas	1/2 cucharadita ó al gusto	de 3 a 4 cucharadas
Arroz • Integral • Blanco Trigo tipo "Bulgur" Pasta • Macarrón • Lasaña, partida en trozos • Conchas • Tipo "Rotini" • Espagueti, partido en trozos Quínoa	Espárragos Brócoli Repollo o col Zanahoria Coliflor Apio Elote o Maíz Ejotes Habas Champiñones Cebolla Chícharos Chiles Papas Espinaca Calabaza Calabacita	Frijoles • Negros • Garbanzo • Tipo "Kidney" • Rojos • Blancos Pollo Huevos Pescado, enlatado • Tipo "Mackerel" • Atún • Salmón Crema de Cacahuate Rosbif Jamón Hamburguesa Lentejas Soya • Desmenuzada • Mezcla seca Pavo Tofú TVP (Proteína Vegetal Texturizado, por sus siglas en inglés)	Sopa enlatada, además de agua o leche para hacer 2 ¼ tazas Salsa para espagueti Tomates en lata Salsa de Tomate Salsa blanca	Albahaca Chili en polvo Cilantro Ajo en polvo Jengibre Cebolla en polvo Orégano Páprika Perejil Sal y pimienta Salsa de soya Tomillo	Migajas de pan Cereal Queso, rallado o en tajadas "Chips" de maíz Saltinas, trituradas Fruta • Enlatada • Fresca • Congelada Nueces • Almendras • Avellanas • Tipo Walnuts • Cacahuates o Mani

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (229g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 350	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 4.5g	**23%**
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 540mg	**23%**
Total Carbohydrate 33g	**11%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 5g	
Protein 23g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 8%
Calcium 4% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Esta etiqueta de nutrición es basada en:
- 1 taza de arroz blanco
- 1 taza de espárragos
- 1 taza de champiñones
- 1 taza de pollo ligeramente asado
- 2 1/4 tazas de caldo de sustancia de pollo, sin grasa

Procedimiento:

1. Escoja uno o más productos de cada columna, todos deben ser tamaño de un bocado.
2. Revuelva juntos todos los alimentos en una sartén.
3. Ponga a hervir.
4. Reduzca el fuego a lo más bajo. Tape y deje a fuego lento por 30 minutos hasta que el arroz, el "bulgur", la pasta o la quínoa estén tiernas. Revuelva ocasionalmente.
5. Añada más liquido si es necesario.

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet http://healthyrecipes.oregonstate.edu

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.