

Cada. Día. Activo.



Estar saludable significa estar activo todos los días, ya sea en casa, con su familia o en su comunidad. Para encontrar su forma de estar saludable, actívese a su manera.

Mi casa

- Sea un modelo a seguir para sus niños y ponga el ejemplo saludable para su familia
- Empiece a caminar como una forma fácil de comenzar y mantener un estilo de vida saludable

Mis niños

- Limite su tiempo frente a la pantalla y manténganse activos en familia
- Anime a sus niños a jugar e intentar nuevas actividades

Mi vecindario

- ¡Disfruten de la naturaleza de Arizona! Visiten un parque local o vayan a una caminata en familia
- Formen parte de los clubes o programas comunitarios, ya sea deportivos, de ejercicios, jardinería, caminata o baile

Para lugares donde estar activo, cerca de usted, visite: ZONaDeSaludAZ.org



Tacos de chorizo con ensalada de repollo

Ingredients

- 4 tazas de repollo rojo, cortada en tiras finas
- 1 taza de cilantro fresco, en hojas, sin los tallos
- 3 cucharadas de vinagre blanco, repartidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, repartidas
- ½ cucharadita de sal, repartida
- 1 libra de pavo bajo en grasa molido
- 1 cucharada de p prika
- 2 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 dientes de ajo, finamente picados
- Aceite en aerosol para cocinar



4 porciones

Nutrition Facts

per serving	
Calorías.....	370
Carbohidratos.....	37 gm
Proteínas.....	32gm
Grasas totales.....	11 gm
Grasas saturadas.....	1 gm
Grasa artificial.....	0 gm
Colesterol.....	45 mg
Fibra.....	5 gm
Azúcares totales.....	3 gm
Sodio.....	450 mg
Calcio.....	61 mg
Ácido fólico.....	16 mcg
Hierro.....	3 mg
Calorías de grasas.....	27%

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- En un tazón mediano, mezclar el repollo y el cilantro para preparar la ensalada de repollo y reservar.
- En un tazón pequeño, mezclar 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de aceite y ¼ de cucharadita de sal. Colocar sobre la mezcla de repollo; revolver y reservar.
- Calentar una sartén grande para freír a fuego medio alto. Agregar el pavo y cocinar hasta que se dore.
- En un tazón pequeño, mezclar el resto del vinagre, el aceite, la sal, la p prika, el comino, la pimienta y el ajo. Colocar el pavo en la sartén.
- Cocinar durante 2 minutos o hasta que el pavo alcance la temperatura de 165°F.
- Calentar una sartén para freír grande a fuego moderado y rociar con aceite en aerosol para cocinar. Calentar las tortillas de una en una, hasta que estén tiernas.
- Cubrir cada tortilla con relleno de carne y cubrir con ensalada de col y servir.

Receta cortesía de Team 4 Nutrition