

PIZZA CON MUCHAS VERDURAS

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de trigo entero
- 4 cucharadas de pasta de tomate bajo en sodio
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 taza de verduras picadas (brócoli, calabacita italiana, pimiento, cebolla o cualquier combinación de verduras que guste – congeladas, enlatadas o frescas)
- ¼ taza de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón
2. Precaliente el horno a 400° F.
3. Coloque 4 rebanadas de pan en una hoja de hornear.
4. Extienda la pasta de tomate baja en sodio en cada rebanada de pan.
5. Cocine las verduras picadas en aceite, a calor mediano, por unos 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas.
6. Distribuya las verduras entre las 4 rebanadas de pan.
7. Extienda el queso sobre las verduras y el pan.
8. Hornee hasta que se derrita el queso, por unos 10 minutos.

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. AzN 9/10.



RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

por porción	
calorías	119
carbohidratos	19 g
proteínas	5 g
grasa total	4 g
grasa saturada	1 g
grasa artificial	0 g
colesterol	4 mg
fibra	6 g
sodio	148 mg
calcio	213 mg
ácido fólico	9 mcg
hierro	1.5 mg
total de azúcar	4 g
calorías de grasa	27 %

SALSA CON CEBOLLA Y PIÑA

INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla, picada
- 2 tazas de piña, picada
- ½ taza de pimiento rojo, en cuadritos
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de jugo de limón fresco

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mézclelos bien.
3. Sírvala fría.

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Receta proporcionada por la Compañía Del Monte Fresh Produce.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. AzN 9/10.



RINDE 5 PORCIONES DE ½ TAZA

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

por porción	
calorías	60
carbohidratos	13.8 g
proteínas	0.7 g
total de grasa	0 g
grasa saturada	0 g
grasa artificial	0 g
colesterol	1 mg
fibra	1.5 g
sodio	2 mg
calcio	17.6 mg
ácido fólico	8 mcg
hierro	0.3 mg
total de azúcar	11.4 g
calorías de grasa	2.1 %

CALABAZA TIPO ESCALOPE AL VAPOR

INGREDIENTES

- 4 calabazas escalopa (pattypan) (de 2.5" a 3" cada una, aproximadamente 1 ½ libras total)
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de albahaca fresca picada ó 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Corte la calabaza a la mitad y a lo largo (de arriba a abajo).
3. Agregue 2 cucharadas de agua a una vaporera para horno de microondas. Coloque las mitades de calabaza en la vaporera y sazone con sal, pimienta, albahaca y tápela.
4. Coloque la vaporera en el horno de microondas y cocine en "high" de 5 a 6 minutos. (Si usa vaporera en la estufa regular, vierta una taza de agua en la olla y luego coloque la vaporera y agregue la calabaza. Cuando comience a hervir, tape y cocine de fuego mediano o bajo de 5 a 6 minutos o hasta que esté blanda, pero firme (el tiempo de cocción puede variar dependiendo del método que use). Revise el nivel del agua periódicamente si usa vaporera de estufa regular.)
5. Sírvala caliente ¡y a disfrutar!

Para más recetas, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Receta proporcionada por Graham Kerr

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. AzN 9/10.

