



DISFRUTE DE LOS SABORES DE ÁFRICA

Algunos de los alimentos que comúnmente se consumen en África del Oeste son: frijol carita, berenjena, calabaza, oca y maíz. Los chiles son los favoritos para condimentar los platillos.



Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía “MiPlato”

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio www.FoodSafety.gov.
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

Se cultivan muchos alimentos tropicales en África del Oeste, entre ellos: mango, melón, piña y plátano macho. En algunos países africanos al sur del desierto del Sahara, con frecuencia se sirve ensalada de fruta como postre (también se conoce como “fruta picada”). Con frecuencia se mezcla aguacate en la ensalada.

Para un rico postre pruebe la combinación de frutas tropicales que además, son muy buenas para su salud.

ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES PICADAS

Ingredientes:

- 1 naranja pelada y partida en secciones*
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos*
- 1 plátano, cortado en rebanadas de ½ pulgada*
- 2 tazas de trozos de piña enlatada, empacada en su jugo y escurrida*
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ de taza de coco rallado sin endulzar

Instrucciones:

1. Mezcle en un tazón la naranja, el mango, el plátano y la piña.
2. Mezcle el jugo de limón y la azúcar morena. Vierta sobre la fruta para cubrirla.
3. Espolvoree con el coco y sirva.

Rendimiento: 4 porciones

Información nutricional (por ración):

Calorías 196; grasa 4 gramos; sodio 4 gramos; fibra 4 gramos



* Alimentos complementarios del programa WIC