

# DISFRUTE DE LOS SABORES DE LA REGIÓN DEL ÁRTICO

Debido a que pocas frutas y verduras se cultivan en la región del Ártico, las personas dependen mucho de alimentos enlatados y congelados.

Al comprar frutas y verduras enlatadas, siga estos saludables consejos:

- ▶ **Verduras enlatadas**— Asegúrese de escurrirlas y enjuagarlas bajo el chorro de agua durante un minuto para eliminar el sodio adicional.
- ▶ **Frutas enlatadas**— Elija aquellas empacadas en agua o en jugo en vez de jarabe.

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](http://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.

Muchas personas que viven en las regiones árticas del planeta con frecuencia comen pescado como parte de su dieta diaria. Los peces que más se consumen son el bacalao y el platija. Estos peces de agua fría contienen grasas saludables que promueven la salud del corazón.

## BACALAO FRITO AL HORNO

### Ingredientes:

- 2 libras de filetes de bacalao
- ¼ de taza con leche sin grasa o con leche de 1% de grasa\*
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de pan molido (para mejorar la nutrición, use pan molido integral)



### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 475° F.
2. Corte los filetes de pescado en seis piezas.
3. En un tazón combine la leche y el ajo.
4. En un plato, combine la cebolla en polvo, la sal, la pimienta y el pan molido.
5. Sumerja los filetes en la mezcla de leche y después en la mezcla de pan molido.
6. Capee ambos lados. Ponga los filetes en un traste para hornear engrasado.
7. Hornee a 475° F durante 20 minutos.

**Rendimiento:** 6 porciones

### Información nutricional (por ración):

Calorías 183; grasa 2 gramos; sodio 324 miligramos; fibra 1 gramo



\*Alimentos complementarios del programa WIC

Receta adaptada del calendario de la Asociación Nacional WIC del 2013.