

DISFRUTE DE LOS SABORES DEL CARIBE

La dieta caribeña tiene influencias de muchas culturas como la de África, el Este de la India, España y China.

Entre las principales especias para sazonar los platillos del Caribe está la nuez moscada, la pimienta, la canela y el clavo.



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.

Muchos de los alimentos que se consumen en el Caribe son muy nutritivos, por ejemplo: Variedades de frijol, verduras de hoja verde oscuro, mangos, plátanos machos, piña y papaya.

Los camotes – otro alimento popular – tiene alto contenido de vitamina A y C, además de fibra.

GUISADO DE POLLO Y CAMOTE

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla picada*
- 1 taza de apio picado*
- ½ taza de pimienta morrón verde, picado*
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de tomillo
- ½ cucharadita de pimienta negra en polvo
- 1½ tazas de caldo de pollo, con contenido de sodio reducido
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados*
- 1 camote, pelado y cortado en cuadritos de ½ pulgada*
- 2 tazas de pollo cocido cortado en cuadritos
- 3 tazas de arroz integral cocido*



Instrucciones:

1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue cebolla, apio, pimienta morrón verde y ajo.
3. Agregue el tomillo, revuelva y cocine a fuego medio hasta que las cebollas queden suaves – unos 7 minutos.
4. Agregue la pimienta negra, tomates, caldo de pollo, camotes y pollo a la olla. Deje hervir, luego tape y deje cocinar a fuego lento durante 25 minutos.
5. Sirva sobre arroz caliente cocido.

Rendimiento: 4 porciones

Información nutricional (por ración):

Calorías 450; grasa 12 gramos; sodio 450 gramos; fibra 5 gramos

*Alimentos complementarios del programa WIC

