

DISFRUTE DE LOS SABORES DE LA CHINA



Con frecuencia, se piensa que los alimentos chinos son fritos con aderezos azucarados o con mucha sal. Sin embargo, muchos alimentos básicos de la dieta china son excelentes para la salud: el arroz, las verduras, la fruta fresca y el pescado.



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.

Para ayudar a que su familia obtenga la cantidad de verduras recomendada diariamente, procure incluir en sus recetas verduras chinas, por ejemplo: repollo chino (bok choy), chícharos y espinacas. Los adultos deben comer aproximadamente 2 tazas al día; los niños deben procurar comer 1½ tazas al día.

El repollo chino (bok choy) también conocido como col china, es rico en vitamina A, C y K. Se puede freír en poco aceite con verduras o agregar a sopas, o bien, se puede comer crudo o en ensaladas.

REPOLLO CHINO SOFRITO

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 8 cabezas de repollo chino tierno, recortado y cortado en pequeños trozos*
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el ajo y cocine en el aceite durante 1 a 2 minutos.
3. Incorpore el repollo chino, cocine y agite hasta que la parte verde de las hojas se vuelva de un verde brillante, de 5 a 8 minutos.
4. Condimente con sal y pimienta si lo desea.

Rendimiento: 4 porciones

Información nutricional (por ración):

Calorías 150; grasa 5 gramos;
sodio 70 miligramos; fibra 9 gramos

*Alimentos complementarios del programa WIC

