

# DISFRUTE DE LOS SABORES DEL MEDITERRÁNEO

**Cuando coma en un restaurante de comida mediterránea, siga estos consejos para alimentarse más saludablemente.**

- ▶ Pruebe alimentos rostizados o asados a la parrilla en vez de alimentos fritos.
- ▶ En vez de untar abundantemente los panes con paté de garbanzo “hummus” o con otras salsas, ponga una pequeña cantidad sobre su plato para controlar la cantidad que consume.
- ▶ Si va a comer pan con la comida, pida pan estilo árabe “pita” integral.

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

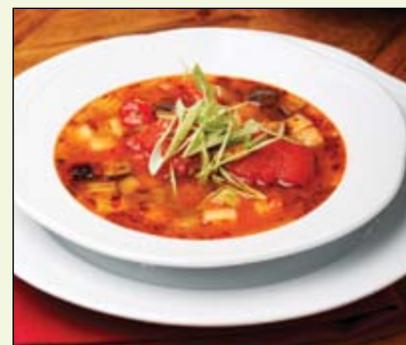
- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información 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.

**Los estudios han mostrado que la dieta mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas tales como trastornos del corazón o cáncer. Los alimentos básicos de la dieta mediterránea son: frutas, verduras, variedades de frijol, pescado y grasas saludables contenidas en aceite de olivo y nueces.**

**MINISTRONE** es una sopa popular de origen italiano. Contiene verduras saludables y variedad de alubias, ingredientes básicos de la dieta mediterránea.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cebolla pequeña cortada en trocitos\*
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ tazas de farfallini (pasta de moñito)
- 2 latas (15 onzas) de alubias, enjuagadas\*
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cuadritos, en su jugo\*
- ¼ de taza de queso parmesano rallado



## Instrucciones:

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla, la sal y la pimienta y cocine, agitando, durante 4 a 5 minutos.
3. Añada el ajo y cocine, agitando, durante 1 minuto.
4. Agregue el caldo y la pasta, deje que hierva. Baje la flama y deje cocinar a fuego lento durante 8 a 10 minutos.
5. Incorpore las alubias y los tomates, deje cocinar hasta que todo quede bien caliente, unos 2 minutos.
6. Retire de la flama. Espolvoree con el queso parmesano y sirva.

**Rendimiento:** 6 porciones

## Información nutricional (por ración):

Calorías 410; grasa 6 gramos; sodio 580 miligramos; fibra 13 gramos

\* Alimentos complementarios del programa WIC