



DISFRUTE DE LOS SABORES DE MÉXICO

¿Se le antoja comer comida mexicana... al estilo saludable? No busque más. Las siguientes ideas de nutrición agregarán un sabor mexicano a sus alimentos.

- ▶ Para agregar vitamina A y C a su comida, vierta su salsa favorita a las verduras o al arroz integral.
- ▶ Para acompañar su platillo mexicano favorito, elija tortillas de maíz o tortillas integrales, en vez de tortillas de harina blanca; así agrega el beneficio de los granos enteros a su dieta.

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.

La dieta mexicana incluye muchas variedades de frijoles y especias saludables. Para agregar nutrición y fibra extra a su dieta del día, prepare esta receta de "chili"

SOPA DE FRIJOL "CHILI" CON PAVO

Ingredientes:

- 1 libra de carne de pavo, molida
- 1 pimiento morrón grande rojo o verde, picado*
- 1 cebolla grande, picada*
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de chile rojo en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 frasco (16 onzas) de salsa de tomatillo, salsa verde para enchiladas o salsa para tacos
- ¼ de taza con agua
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos o negros, escurridos y enjuagados*

Instrucciones:

1. En un sartén grande, cocine el pavo, el pimiento morrón y la cebolla a fuego medio, hasta que la carne se dore, unos 8 a 10 minutos.
2. Añada el ajo, el chile rojo en polvo y el comino; deje cocinar unos 15 segundos.
3. Incorpore revolviendo la salsa y el agua; deje hervir a fuego lento.
4. Baje la flama a fuego medio/bajo, tape y deje cocinar; agite ocasionalmente hasta que las verduras estén suaves, unos 10 a 15 minutos.
5. Incorpore revolviendo los frijoles y cocine hasta que estén bien cocidos, cerca de 1 minuto.

Rendimiento: 4 porciones

Información nutricional (por ración):

Calorías 307; grasa 8 gramos; sodio 516 miligramos; fibra 6 gramos

*Alimentos complementarios del programa WIC

