

Mi Plato

RECETAS EN LA PARTE POSTERIOR



1. Las frutas incluyen:
Las naranjas, las toronjas, las limas, las ciruelas, los melocotones o duraznos, el mango, la papaya, las sandías o melones, los plátanos, guineos o plátanos-México, la piña, las cerezas, no translation for berries

2. Los granos incluyen:
El maíz o elote, el trigo, el arroz, la avena, el sorgo, el amaranto

3. Las proteínas incluyen:
El pescado, los mariscos, las aves, la carne de res, cerdo, cabra u oveja. Las habichuelas de soya o secas, los huevos, las legumbres y las nueces

4. Los vegetales incluyen:
La calabacera, los pimientos, el aguacate, los cactus, la jicama, los tomates (jitomates), la cebolla, las habichuelas verdes o ejotes, las verduras, el brócoli, el col, las zanahorias, boniato o camote, las papas y las habichuelas verdes o ejotes

Consejos Para una Alimentación Saludable

- Las frutas proveen vitaminas y minerales
- Llene la **mitad** de su plato con frutas y vegetales (verduras)
- La **mitad** de los granos comidos deben ser integrales
- Escoja carnes magras (ex. el pollo, los frijoles etc.)
- Los lácteos son importantes para unos huesos saludables
- Hornee, cocine a la parrilla o al vapor para una preparación más saludable
- Llene su plato con alimentos de diferentes colores
- Use el aceite de canola en vez del vegetal

Jackie Walters, MBA, RD, Extension Specialist for Nutrition Education Programs; Elizabeth Bronner, Candidate, Masters of Science in Dietetics and Human Nutrition; Hazel Forsythe, PhD, RD, Associate Professor of Dietetics and Human Nutrition; A joint project of University of Kentucky Department of Dietetics and Human Nutrition and Family and Consumer Sciences Extension

Mi Plato Recetas

FAJITAS DE POLLO

- 1 cucharada de Salsa Worcestershire
- 1 cucharada de vinagre de Cidra
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 diente de ajo, picadito
- 1 pizca de salsa picante
- 1½ libra de caderas de pollo deshuesada y sin el pellejo, picada en trozos
- 1 cucharada de aceite vegetal o de canola
- 1 cebolla en rebanadas finas
- 3 pimientos campanas, en rebanadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 6 tortillas de harina integral

1. En un tazón mediano, combine la salsa Worcestershire, el vinagre, la salsa de soya, el ajo y la salsa picante. Coloque el pollo en la salsa y volteeo una vez para cubrirlo de salsa. Cúbralo y refrigere por una cuantas horas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego alto. Añada el pollo al sartén y cocine, meneándolo frecuentemente por 5 minutos. Añada la cebolla y los pimientos y cocine por otros 3 minutos, meneándolo frecuentemente. Remuévalo del fuego y rocíe con jugo de limón.
3. Llene la tortilla con 1/6 de la mezcla.

Consejo: Los pimientos campanas verdes y amarillos le proveen color al plato. El queso rallado, la crema agria y el guacamole pueden ser ofrecidos como condimentos.

Hace 6 servicios

Tamaño de la Porción: 1 fajita

ARROZ ESPAÑOL

- 2 cucharadas de aceite de canola u otro aceite vegetal
- ¼ de cebolla mediana, picadita
- 1½ taza de arroz integral
- 3 dientes de ajo, finamente picada
- 2½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de salsa de tomate

1. En un sartén mediano, caliente el aceite a fuego mediano. Añada la cebolla. Cocine y muévelo por 1-2 minutos hasta que se ablande. Añada el arroz y cocine con las cebollas por alrededor de 5 minutos o hasta que el arroz se vea dorado. Añada el ajo al arroz y cocine moviéndolo frecuentemente por un minuto.

2. Añada el caldo de pollo y la salsa de tomate, moviendo el arroz lentamente. Haga la mezcla hervir. Baje el fuego (low) y cúbralo. Deje la mezcla en fuego lento (low) por 20 minutos y desmenuce con un tenedor.

Hace 6 servicios

Tamaño de la porción: ½ taza

MANGOS

Como Seleccionar un Mango Maduro:

Alguna de las características que quiere observar en un mango maduro:

- Olor: Un mango maduro tendrá un olor dulce y con buena fragancia.
- Tacto: Un mango maduro se sentirá suave cuando se apriete ligeramente.
- Forma: Escoja un mango que sean más redondos que planos (en la forma de un balón de football- Americano). También es una buena señal si el mango se siente lleno e hinchado alrededor del tallo.
- Color: No juzgue un mango por su color. Ellos vienen en diferentes colores.

Evite el mango muy maduro:

- Olor: El mango muy maduro tiene un olor a alcohol o un olor agrio.
- Tacto: El mango que está muy maduro se siente muy blando o su cáscara se ha comenzado a arrugar.

Como cortar un mango:

Aguante el mango en una tabla de cortar con la parte del tallo apuntando hacia el lado opuesto de usted con las partes planas apuntando hacia fuera. Con un cuchillo afilado, cuidadosamente corte paralelamente a lo largo de las partes planas — alrededor de ½ pulgada a del medio para que no corte por encima de la pepa o semilla. Repita en el otro lado.

Como trocear un mango:

Coloque la rebanada de mango con la cáscara encima de la tabla de picar. Con un cuchillo pequeño corte la pulpa en diferentes líneas formando cubitos sin cortar la cáscara. Después presione la cáscara para que la pulpa de brote hacia a fuera. Con el cuchillo pequeño corte los cubitos de pulpa a lo largo de la cáscara. Bote la cáscara y repita el procedimiento en el otro lado.

Fajitas de Pollo

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 fajita (279g)
Porciones en el Paquette 6

Cantidad por Ración	
Calorías 400	Calorías de la Grasa 140
% Valor Diario*	
Grasa Total 16g	25%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 100mg	33%
Sodio 380mg	16%
Carbohidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azucares 4g	
Proteínas 35g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 110%
Calcio 4%	Hierro 15%
* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos que 65g 80g
Grasa Saturada	Menos que 20g 25g
Colesterol	Menos que 300mg 300mg
Sodio	Menos que 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Arroz Español

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1/2 taza (199g)
Porciones en el Paquette 6

Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de la Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 350mg	15%
Carbohidrato Total 39g	13%
Fibra Dietética 2g	8%
Azucares 1g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 8%
Calcio 2%	Hierro 6%
* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos que 65g 80g
Grasa Saturada	Menos que 20g 25g
Colesterol	Menos que 300mg 300mg
Sodio	Menos que 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	