

En esta entrega:

- Elija los tentempiés más sanos
- Munch Code: ¡el código para botanear!

Recetas:

- Salsa de Garbanzos
- Totopos de Tortilla Horneados
- Mezcla de Frutos Secos Dulces y Salados
- Galletas de Avena y Banana



Elija los tentempiés más sanos

Todos sabemos que, si planificamos, hacemos el mandado y preparamos nuestras comidas y botanas o “snacks” en casa, comeremos más sanamente. Sin embargo, a veces vamos a la carrera, se nos olvida empacar el almuerzo o queremos comernos un bocadillo a media tarde. Con frecuencia, acudimos a las máquinas de golosinas, tiendas de botanas/tentempiés o kioscos de comida rápida para satisfacer nuestra hambre. Lo ideal es asegurarnos de elegir las opciones más sanas, pero no siempre es tan fácil saber cuál es la mejor alternativa.



En esta entrega de nuestro boletín Family Food Cent\$, le ayudaremos a planificar y preparar bocadillos sanos con excelentes recetas. Si está en la calle apurado y le da hambre, el “Munch Code” (código para botanear) lo puede ayudar a optar por lo más saludable. ¿No sabe qué es eso del “Munch Code”? Siga leyendo para conocer más.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, contacte a su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de igualdad de oportunidades en el empleo y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Las recetas provienen de: <https://whatscooking.fns.usda.gov>

El contenido proviene de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>.

3,650 copias, \$0.21 cada una, SDSU Extension. Impreso en papel reciclado. ES059 5/19. Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC.

Munch Code: ¡el código para botanear!

El "Munch Code" nos ayuda a todos a elegir la merienda o botana más acertada. Es un programa de etiquetas con diferentes colores para ayudarnos a optar por lo más sano al merendar fuera de casa. Con el tiempo, este código de colores le hará más fácil a quienes comen bocadillos entre comidas elegir las mejores opciones para mejorar su salud. ¡Cuando merendamos sano, comemos sano!

A continuación, se encuentra el código por colores del "Munch Code":

- La categoría VERDE contiene las opciones más saludables y Podemos "ícomerlas por montón!"
- Los alimentos AMARILLOS posiblemente tengan azúcares añadidas, grasa o calorías y por eso debemos ser cuidadosos y "comer solo un poquito".
- Las meriendas de la categoría ROJA están en la categoría de "casi nadita" y se deberían evitar.



Si le gustan los juegos, le recomendamos descargar la aplicación GRATIS de Munch Code.

El juego del Munch Code es una manera divertida para que los niños, padres y maestros merienden más sano entre comidas. Utilizando un código por colores simple, parecido a los semáforos, el jugador descubre cuáles alimentos y bebidas son "verdes" (para comer un montón), cuáles son "amarillos" (para comer solo un poquito) y cuáles son "rojos" (para comer casi nadita).

La aplicación (actualmente en el iPhone y iPad) es muy útil a la hora de decidir qué comer y beber cuando se está "a las carreras", sobre todo cuando hay bocadillos disponibles en kioscos y tiendas.

Descargue la aplicación gratis del "Munch Code".



<https://healthysd.gov/get-the-free-munch-code-app/?left=415&big10=9>

Si no ve los colores del "Munch Code" en las máquinas de golosinas o kioscos que frecuenta, comuníquese con un especialista de campo del área de salud familiar y comunitaria de SDSU Extension. Allí tienen las destrezas para ayudar a traer el "Munch Code" a sus kioscos, tiendas de botanas/tentempiés y máquinas de golosinas: <https://extension.sdstaate.edu/about/our-experts>.



Haga su propio delicioso dip de garbanzos! El yogur y la paprika agregan una nueva dimensión a esta receta de hummus.



Use esta receta para hacer sus propios totopos de tortillas de harina integral o de harina de maíz.

Salsa de Garbanzos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes:

3 dientes de ajo
1/4 taza de yogurt sin sabor bajo en grasa
1 cucharada jugo de limón fresco
1 cucharadita aceite de oliva
1/4 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimentón dulce (páprika)
1/8 cucharadita pimienta
1 lata garbanzos escurridos (19 onzas)

Preparación

Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que la mezcla quede suave. Sirva a temperatura ambiente con papas de pita, galletas saladas, zanahorias u otros vegetales que pueda mojar en la salsa.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 155; Total Fat 4 g; Protein 8 g; Carbohydrates 24 g; Dietary Fiber 6 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 333 mg

Totopos de Tortilla Horneados

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes:

3 tortillas de harina (10 pulgadas de diámetro, de harina integral)
aceite de cocinar en aerosol
sal (opcional)

Preparación:

Precaliente el horno u horno tostador a 400°F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aceite en aerosol. Corte las tortillas en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la bandeja. Rocíe las tortillas con el aceite y póngales sal, si lo desea. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que se tuesten y doren ligeramente. No deje que se quemen.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 92; Total Fat 0 g; Protein 3 g; Carbohydrates 20 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 170 mg



Mezcla de Frutos Secos Dulces y Salados

Sirve: 10 Porciones

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas cereal avena en círculos
- 1 1/2 tazas cereal de maíz en cuadrados
- 1/2 taza almendras enteras (picadas)
- 1/2 taza pasas
- 1/2 taza "pretzel" pequeños
- 1/2 taza chispas de chocolate

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Almacene en un recipiente hermético o bolsa de plástico resellable.

Añada variedad a su merienda con esta mezcla de cereales crujientes de maíz y avena y pasas esponjadas. Esta mezcla de frutos secos se puede comer a donde quiera que vaya como una merienda rápida y fácil.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 50; Total Fat 5 g; Protein 3 g; Carbohydrates 22 g; Dietary Fiber 1 g; Saturated Fat 2 g; Sodium 90 mg



Galletas de Avena y Banana

Sirve: 25 galletas pequeñas

Ingredientes:

- 1 taza banana, machacada (use bananas maduras)
- 1 taza avena de preparación rápida
- 1/2 taza yogurt natural, bajo en grasa
- 1/4 taza agua
- 1/2 taza pasas (opcional)
- 1/2 taza Semillas de Girasol (opcional)
- especias (al gusto, opcional)

Preparación:

Lávese las manos, asegúrese de que los utensilios y la mesa de preparación están limpios. Machaque las bananas, mezcle con yogurt y agua. Agregue la avena de preparación rápida (no instantánea). Mezcle bien. Añada complementos opcionales si lo desea. Manténgalos al mínimo. Agregue especias, al gusto (opcional). La masa debe ser gruesa y fácil de servir en cucharadas. Engrase una bandeja para hornear. Coloque una cucharada de masa sobre la bandeja, aplaste hasta formar un disco plano. Repita con el resto de la masa. Refrigere el resto si queda algo en el tazón. Hornee a 350-375°F durante 20 minutos. Dele la vuelta y hornee el otro lado durante 15 minutos para lograr que la corteza sea más crujiente.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 23; Total Fat 0 g; Protein 1 g; Carbohydrates 4 g; Dietary Fiber 1 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 5 mg

Con granos enteros, frutas, y sin añadirles azúcar, estas galletas son una guarnición deliciosa y saludable.