

## En esta entrega:

- Meriendas sensatas
- Su nuevo estilo de merendar

## Recetas:

- Mezcla para Fiesta
- Bayas con Crema de Banana
- Pizza Vegetariana con Bollos estilo Inglés
- Humus

agosto 2020



## Meriendas sensatas

Muchas personas tienden a comer más alimentos o más calorías al merendar que durante las comidas. Si esto lo describe a usted, no está solo. Merendar de manera sensata es sumamente importante para mantener la nutrición y el hambre bajo control. Una buena manera de considerar las meriendas sensatas es comer alimentos integrales, lo menos procesados posible, o lo más cercanos a su estado natural. Esto ayuda a reducir el consumo innecesario y no deseado de sal, azúcar y calorías, pero aún le permite disfrutar de una variedad de comidas deliciosas. El boletín de este mes ayudará a explicar algunos consejos y trucos para merendar de manera sensata, y también contiene cuatro recetas para que las disfrute con toda la familia.



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, comuníquese con 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 acción afirmativa e 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 Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU

Recetas de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

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

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

## Su nuevo estilo de merendar

*Si siente que últimamente no ha estado merendando de manera adecuada, deshágase de los conceptos del pasado y siga estos consejos simples para crear un nuevo estilo de merendar.*

### **Mire los ingredientes**

Preste atención a los ingredientes que utiliza en sus meriendas. Evite las azúcares, sales y otros preservativos añadidos en la medida de lo posible. ¡Coma los colores del arco iris! Lo ha oído antes y probablemente lo seguirá oyendo. Coma una variedad de frutas y verduras de colores vivos, además de granos integrales y nueces.

### **Recuerde mezclar un poco**

Combinar las comidas puede ser una excelente forma de merendar equilibradamente. Esto lo ayuda a sentirse satisfecho y combina una variedad de grupos alimenticios y nutrientes.

### **Planifique las meriendas y las comidas**

Planificar las meriendas con anticipación, junto con las comidas es una buena manera de asegurar que haya suficiente variedad en la alimentación. De esta forma, si nota que le falta algún grupo alimenticio en su nutrición diaria, puede agregarlo en la merienda. Cortar previamente y apartar las porciones de las meriendas en envases o bolsitas de sándwich es una excelente manera de evitar comer demasiado independientemente de dónde esté.





## Mezcla para Fiesta

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 taza cereal con fruta (hojuelas con pasas)
- 1 taza cereal de salvado tipo "chex"
- 1 taza cereal estilo "Cheerios"
- 1/4 taza pasitas
- 1/4 taza cacahuates
- 1/4 taza coco rallado

### Direcciones:

Mezcle los cereales en un recipiente grande. Agregue las pasitas, cacahuates, y coco, mezcle bien. Coma simple o con leche.

Este bocadillo es perfecto para enviar con los niños a la escuela o empacar para un viaje por carretera.

Información Nutricional  
Calorías 211; Grasa Total 7 g; Proteína 6 g; Carbohidratos Total 35 g; Fibra Dietética 5 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 132 mg



## Bayas con Crema de Banana

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1/3 taza yogur natural, bajo en grasa
- 1/2 banana (maduro)
- 1/2 us fluid ounce jugo de frutas (de naranja está bien)
- 2 tazas fresas en rodajas
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita pizca de canela

### Direcciones:

Mezcle el yogur, la banana y el jugo, machaque con un tenedor hasta que casi no hayan trozos. Lave y corte en rodajas las bayas. Coloque sobre las bayas la mezcla de banana y yogur. Cubra con miel y canela.

Siéntase libre de usar lo que está en oferta o en su refrigerador para frutas para agregar esta deliciosa crema.

Información Nutricional  
Calorías 60; Grasa Total 1 g; Proteína 2 g; Carbohidratos Total 13 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 15 mg



## Pizza Vegetariana con Bollos estilo Inglés

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 taza brécol cocido y picado
- 4 bollos estilo Inglés (8 mitades)
- 1 taza salsa de pizza (o salsa para spaghetti)
- 1/2 taza queso estilo mozzarella, rallado, bajo en grasa
- 1/4 taza zanahorias ralladas
- 1/3 cucharada queso parmesano rallado

### Direcciones:

Rebane el brécol hasta obtener 1 taza de brécol en trozos. Coloque el brécol en una olla con agua. Cocine a fuego medio hasta que se ablande. Drene el agua de la olla. Deje enfriar el brécol. Corte 4 bollos estilo Inglés. Tueste las mitades. Ralle el queso tipo mozzarella hasta hacer 1/2 taza de queso rallado. Pele y ralle las zanahorias hasta obtener 3 cucharadas de zanahorias ralladas. Coloque 2 cucharadas de salsa para pizza sobre cada mitad del bollo estilo Inglés. Espolvoree 1 cucharada de queso mozzarella encima de cada mitad. Coloque 2 cucharadas de brécol y 1 cucharadita de zanahorias sobre cada mitad. Espolvoree cada mitad con 1 cucharadita de queso parmesano rallado. Coloque en el tostador durante 2 minutos, hasta que se derrita el queso.

Información Nutricional  
Calorías 220; Grasa Total 5 g; Proteína 11 g; Carbohidratos Total 34 g; Fibra Dietética 4 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 576 mg

Permita que sus hijos o amigos lo personalicen a su gusto. Intenta usar muffins de trigo integral.



## Humus

Hace: 8 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos (cocidos)
- 2 clavos ajo (finamente picado)
- 1/4 taza jugo de limón
- 1 cucharada pasta de sésamo (o sustituya con mantequilla de maní para un sabor dulce)
- 2 cucharadas aceite de oliva

### Direcciones:

Machaque los garbanzos hasta que estén suaves (si usa una licuadora, licúe juntos los garbanzos y el jugo de limón). Añada el ajo, el jugo de limón, la pasta de sésamo y el aceite. Mezcle bien.

¡Humus se puede servir de muchas maneras! Pruébalo con vegetales crudos, pan de pita o galletas saladas.

Información Nutricional  
Calorías 121; Grasa Total 1 g; Proteína 5 g; Carbohidratos Total 27 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 44 mg