LA TRAEN ESTÁN EN FORMA

enero 2019 Volumen 5 | Edición 3

¡Pizza, postres y más!

20 maneras de disfrutar de más frutas y verduras

Crear un plato saludable es fácil cuando la mitad del plato está conformada por frutas y verduras. También es una excelente manera de añadir color, sabor y textura, más vitaminas, minerales y fibra.

Todo lo siguiente está lleno de frutas y verduras bajas en calorías y en grasa. Haga que su objetivo diario sean dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras. Pruebe los siguientes consejos para disfrutar de más frutas y verduras todos los días.

1. La variedad abunda cuando se añaden verduras a la pizza. Pruebe con broccoli, espinaca, pimientos verdes, tomates, hongos y calabacín.
2. Prepare un batido para el desayuno con leche baja en grasa, frutillas congeladas y una banana.
3. Prepare un wrap vegetariano con verduras asadas y un queso bajo en grasa enrollado en una tortilla de trigo integral.
4. Pruebe verduras crujientes en lugar de patatas fritas con su aderezo para ensaladas bajo en grasas para untar.
5. Ase coloridas brochetas de verduras llenas de tomates, pimientos rojos y verdes, hongos y cebollas.
6. Añada color a las ensaladas con zanahorias pequeñas, tomates uva, hojas de espinaca o mandarinas.
7. Tenga verduras cortadas a mano para los tentempiés a media tarde, para las guarniciones, para añadir a la lonchera o para picar mientras espera la cena. Preferidos listos para comer: pimientos rojos, verdes o amarillos, cogollos de broccoli o coliflor, zanahorias, palitos de apio, pepinos, guisantes dulces o rábanos enteros.
8. Coloque frutas coloridas donde todos puedan tomar algo fácilmente para un bocadillo. Ten un recipiente con frutas enteras maduras frescas en el centro de la mesa de tu cocina o salón comedor.
9. Prepare salsas con las frutas. Haga puré manzanas, bayas, duraznos o peras en una licuadora para obtener una salsa dulce y espesa para colocar en mariscos o aves a la plancha o a la parrilla, o en panqueques, tostadas francesas o waffles.
10. Rellene un omelette con verduras. Convierta cualquier omelette en una buena comida con broccoli, calabacín, zanahorias, pimientos, tomates o cebollas con un queso cheddar de sabor fuerte bajo en grasa.
11. Haga sándwiches con frutas y verduras. Añada atractivo a los sándwiches con piñas, manzanas, pimientos, pepinos y tomates cortados como relleno.
12. Despiértese con fruta. Adquiera el hábito de añadir fruta a su avena de la mañana, cereal listo para comer, yogurt o waffles preparados en la tostadora.
13. Añada frijoles y salsa, o salsa de broccoli y queso bajo en grasa a una papa al horno.

14. Cocine en el microondas una taza de sopa de verduras como tentempié, o con un sándwich para el almuerzo
15. Añada verduras gratinadas, trituradas o cortadas, como calabacín, espinaca y zanahorias, a la lasaña, al pastel de carne, al puré de patatas, a la salsa para pastas o a los platos con arroz.
16. Coma fruta de postre: Corte una banana a lo largo y cubra con una cucharada de yogur helado bajo en grasa. Esparza una cucharada sopera de nueces cortadas.
17. Llene el refrigerador con vegetables congelados para cocer al vapor o saltear para obtener una guarnición rápida.
18. Haga que su plato principal sea una ensalada de verduras de hoja verde oscuro y otras verduras coloridas. Añada garbanzos o edamame. Añada un aderezo bajo en grasa.
19. Frutas a la parrilla: Haga brochetas con piña, duraznos y banana. Ase a fuego lento hasta que la fruta esté caliente y ligeramente dorada.
20. Unte: porciones de pita de trigo integral con humus, chips de tortilla horneada con salsa, frutillas o rodajas de piña con yogurt bajo en grasa, o galletas graham con compota de manzana.

Receta para toda la familia

Cheesecake libre de grasa

Rinde 8 porciones. Calorías por porción: 80, Carbohidratos por porción: 10 g, Grasas totales: pequeñas cantidades.

Ingredientes

2 cucharadas de agua fría
1 sobre de gelatina sin sabor
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 taza de leche desnatada, calentada casi hasta el punto de ebullición
Sustituto de huevo equivalente a 1 huevo, o 2 claras de huevo
1/4 taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla
2 tazas de queso cottage bajo en grasa
Ralladura de limón (opcional)

Directions

1. Mezclar el agua, la gelatina y el juego de limón en una licuadora. Procesar a baja velocidad durante 1 o 2 minutos para suavizar la gelatina.
2. Agregar la leche caliente, procesando hasta que la gelatina se haya disuelto.
3. Añadir el sustituto de huevo, el azúcar, la vainilla y el queso a la licuadora. Procesar a alta velocidad hasta que quede suave.
4. Colocar en un molde de pastel de 9". Refrigerar de 2 a 3 horas.
5. Cubrir con ralladura de limón gratinada, si lo desea.

BON APPETIT

Un corazón activo es un corazón sano

Hacer que sus hijos eleven la frecuencia cardíaca de manera consistente durante la actividad física podría mejorar su frecuencia cardíaca en reposo y mejorar su salud cardíaca en general. Además de controlar el peso, la actividad física ayuda con lo siguiente:

- Reducir la presión arterial
- Reducir el HDL (colesterol "bueno")
- Reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer
- Mejorar la confianza en uno mismo y la autoestima

Es alentador que la actividad física produzca beneficios psicológicos y sociales junto con los beneficios físicos. Recuerde que los niños inactivos son propensos a convertirse en adultos inactivos, entonces ¿por qué no alentar hábitos saludables para toda la vida a una edad temprana?

Todos los niños de a partir de dos años de edad deberían participar en por lo menos 30 minutos de actividades físicas agradables de intensidad moderada acordes a su etapa de desarrollo y variadas todos los días. Esta actividad puede dividirse en dos períodos de 15 minutos o 3 períodos de 10 minutos, si se adapta mejor a sus horarios.

District 146 Wellness Committee:
Matt Kociolek, Fulton (Wellness Coordinator); Allyson Bober, Memorial; Jeff Charleston, District; Regina Mayer, Central; Dan McLaughlin, Fulton; Wendy Miotti, Fierke; Lauren O'Donnell, District; Terri Stahulak, District; and Marian Betley, Kruse.