

Recetas - Nutrición Básica (Nutrition Basics Recipes)

Ensalada de Plátano En Rajas Rinde: 2 porciones

- 1 plátano
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- ½ taza de coctel de fruta, en lata, en su jugo

1. Lávese las manos y su área para cocinar.
2. Lave, pele y corte el plátano ha lo largo, póngalo en una sopera.
3. Cubra el plátano con el requesón.
4. Ponga la fruta de coctel por encima.

Por servicio (excluyendo ingredientes desconocidos): 133.4 Calorías; 1.3g Grasa (23.1% calorías de grasa); 8.4g Proteína; 23.0g Carbohidratos; 4.5mg Colesterol; 235mg Sodio. MiPirámide: 3/4 tazas Fruta; 1/4 taza Leche

Crema de Espinaca Rinde: 3 tazas

- 1 10 oz. paquete de espinaca congelada
- 1 taza de queso en crema baja en grasa
- ½ taza de yogur baja en grasa
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ taza de tomate fresco picado
- 2 cucharadas de almendras rebanadas
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- pimienta al gusto

1. Apriete la espinaca con su mano para remover lo húmedo o envuelva en una toalla de papel y apriétela. Para una textura mas suave pique la espinaca o use la licuadora.
2. En una sopera mezcle la espinaca, el queso en crema, yogur, cebolla, tomate, almendras, sal, ajo en polvo, pimienta al gusto y mezcle bien.
3. Servir inmediatamente o cubrir y ponga en la refrigeradora para usar mas tarde.

1 porción = 2 cucharadas

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 39.6 calorías; 1.1g grasa (27.7% calorías de grasa); 4.2g proteína; 3.6g carbohidratos; 2mg colesterol; 304mg sodio. MiPirámide: ½ carne baja en grasa; ½ vegetales.

Helado de Casi Una Pirámide Rinde: 1 porción

- ½ taza de fresas rebanadas o otro tipo de fruta fresca cortado en pedacitos
- 1 galleta de harina de trigo entero de 2 ½ pulgadas, molida
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de nuez picada de cualquier tipo

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.
2. Lave y corte la fruta.
3. Mezcle la galleta en una bolsita de plástico o en una sopera.
4. En una sopera chica ponga capitas de la galleta molida, el yogur, la fruta y las nueces.

Por servida (excluyendo ingredientes desconocidos) 200.6 Calorías; 6.0g Grasa (25% calorías de grasa); 7.0g Proteína; 31.8g Carbohidratos; 1.5mg Colesterol; 108mg Sodio. MiPirámide; ¼ onza Granos, ½ taza Frutas, ½ taza Leche, ¼ onza Carne & Frijoles