

Información privilegiada

¡Verduras supremas!

- Las verduras de hoja verde oscuro tienen un bajo contenido de carbohidratos, pero son altas en agua y fibra.
- Son buenas fuentes de vitaminas A, C, K y folato.
- También son buenas fuentes de minerales como el hierro y el calcio.
- Cuando coma verduras como ensalada, pruebe añadir color y variedad, especialmente de fuentes de proteína (el pollo, los camarones o las rebanadas de jamón son buenas opciones).
- Las ensaladas pueden ser el momento de ingerir grasas buenas o no saturadas, al hacer su propio aderezo con aceite de oliva, pimienta y limón.
- **CONSEJO:** Moje el tenedor en el aderezo antes de pinchar la lechuga para evitar calorías innecesarias.

Las verduras de hoja verde oscuro tienen un bajo contenido de carbohidratos, pero son altas en agua y fibra.

Consejos

Ponerse verde

Cómo escogerlas:

- Escoja las verduras de hojas verdes frescas y firmes. Evite las hojas marchitas o babosas.

Cómo guardarlas:

- Guarde las verduras de hoja verde enteras, a menos que las vaya a usar en uno o dos días.
- Corte la lechuga del tamaño deseado, enjuáguela bien y pásela por un centrifugador o séquela con toallas de papel; esta parte es importante porque la humedad es enemiga de la lechuga fresca.
- Coloque la lechuga seca en un recipiente grande. Cubra con toallas de papel por encima para que la humedad no se asiente en las hojas.
- Cúbrela bien con una envoltura de plástico apretada y guarde en el refrigerador.

Conéctese con nosotros



FitTastic.org



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



@12345FitTastic



12345 Fit-Tastic



Ensalada



Aderezo Ranch rockero

Rinde: 8 porciones
Tamaño de la porción: 2 cdas.

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego descremado y sin sabor
- 1 cda. de condimento Ranch
- Leche descremada (opcional)

Instrucciones:

- Mezcle 1 cda. de condimento Ranch con el yogur.
- Agregue leche descremada, si es necesario, para crear la consistencia deseada.

Nutrition Facts	
Serving Size (33g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 20	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

¿Necesita ideas para preparar su ensalada?

Ingredientes básicos de una ensalada de verduras:

- Comience con una base de 1 a 2 tazas de verduras de hoja verde (Ej., lechuga romana, espinaca, lechuga iceberg, col rizada)
- Escoja de 2 a 3 frutas o verduras y córtelas en trozos o rebanadas del tamaño que prefiera (Ej., rebanadas de fresas o pepinos, zanahorias o brócoli en trozos, arándanos azules, etc.)
- Agregue una proteína (Ej., pollo desmenuzado, carne de res, huevos duros, frijoles enlatados escurridos, etc.)
- Opcional: Mezcle los ingredientes suavemente con el aderezo en un recipiente; trate de limitarse a 1 o 2 cdas. de su aderezo favorito, como el de arriba. Otros ejemplos son aderezos ligeros y aceite y vinagre.

¡Cree su propia súper ensalada!

Ingredientes:

- 4 a 5 de sus frutas favoritas
- Opcional: Yogur descremado con sabor a frutas

HAGA QUE SEA DIVERTIDO: ¡Use moldes de galletas para dar forma a las frutas!

RECUERDE usar una variedad de colores y formas.

Instrucciones:

- Lave todas las frutas
- Corte de la forma que desee
- Agregue a un recipiente grande.
- Mezcle suavemente hasta combinar todas las frutas.
- Sirve de inmediato o guarde en el refrigerador.
- Opcional: Sirva con yogur descremado con sabor a frutas.



Instrucciones

¡Use su imaginación para crear una imagen con las figuras de cada cuadro!

