



¡ASÍ DEBE LUCIR TU PLATO!

MiPlato es una herramienta fácil de usar que muestra lo que debes consumir en cada comida para mantener una dieta saludable.

Frutas y Verduras o Vegetales:

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras. Incluye habichuelas tiernas, ensalada verde, zanahorias y ensalada de frutas o uvas y *berries*. Evita salsas cremosas o mantequilla.

Granos:

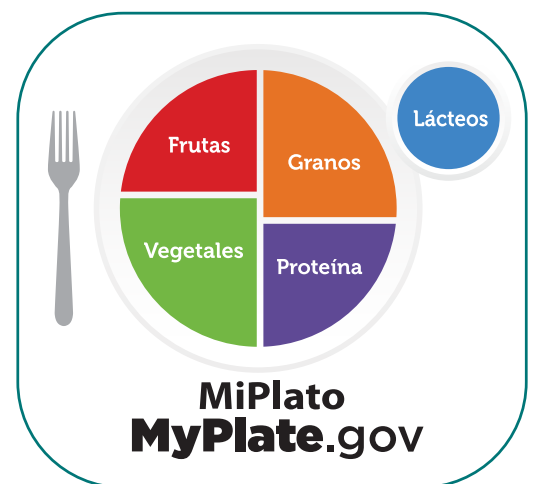
Llena alrededor de una cuarta parte de tu plato con arroz integral o quinoa y frijoles o habichuelas, batatas, ensalada de papas, tamales o relleno de pan (*bread stuffing*).

Proteínas:

Elige opciones más saludables como pescado, nueces o aves de corral como pavo o pollo. Esto debe ser menos de una cuarta parte de tu plato.

Lácteos:

Considera incluir yogur, queso, leche o leche sin lactosa y leche de soja fortificada como parte de la dieta. También puedes incluir derivados de leche bajos en calcio como crema agria, mantequilla y queso crema.



RECETAS:



ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

4 tomates grandes, en cubos
1 pepino grande, picado
1 taza cebolla morada, picada
1 taza pimiento verde, picado
1/3 taza perejil, picado

Aderezo

1/3 taza vinagre de sidra de manzana
1 cucharada aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta
1/2 cucharadita azúcar

Preparación

1. En un bol grande, combina los ingredientes de la ensalada.
2. En un bol pequeño, mezcla los ingredientes del aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada. Mezcla bien.
4. Refrigerera por al menos 1 hora antes de servir.

ACOMPAÑANTE



ARROZ ESPAÑOL

2 cucharadas aceite vegetal
1/2 taza pimiento verde picado
1/4 taza cebolla picada
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita pimienta roja molida
1 cucharadita sal
1/8 cucharadita pimienta
1 taza arroz (sin cocer) crudo
1 lata tomates, picados y con su jugo (15.5 onzas)
2 tazas agua

Preparación

1. Dora el pimiento verde y la cebolla en el aceite hasta que estén tiernos.
2. Agrega las especias, el arroz, los tomates con su jugo y el agua.
3. Cubre y cocina a fuego lento 20 minutos, o hasta que el arroz esté listo.

PLATO PRINCIPAL



LOMO SALTEADO

1 1/2 libras lomo de res
2 cucharaditas aceite vegetal
1 ajo picado finamente
1 cucharadita vinagre
1/8 cucharadita sal
1/8 cucharadita pimienta
2 cebollas grandes picadas en rodajas
1 tomate grande picado en rodajas

Preparación

1. Quita la grasa al lomo y córtalo en trozos pequeños y finos.
2. En un sartén grande, calienta el aceite y sofríe el ajo hasta que se dore.
3. Agrega el lomo, el vinagre, la sal y pimienta. Cocina hasta que la cebolla esté transparente.

RECETAS:



TORTILLA ESPAÑOLA

Ingredientes

- 2 papas *russet* (lavadas)
- 6 huevos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 1/2 cucharadita sal Kosher
- 1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Pon las papas en una sartén y cúbrealas con agua fría. Enciende el fuego a medio-alto y cocina por unos 15 minutos hasta que las papas estén fáciles de pinchar con un cuchillo.
3. Escurre las papas bien y déjalas de un lado hasta enfriar. Luego, pélalas y córtalas en cubos de 1 pulgada.
4. Pon los huevos, sal, y pimienta en un bol y mézclalos bien.
5. Regresa la sartén a la hornilla y enciende el fuego a medio-alto.
6. Añade el aceite. Agrega la cebolla y cocina por 5 minutos hasta que esté suave. Agrega las papas en cubos.
7. Vierte la mezcla de huevo sobre las papas y cebollas. Aplástala con una espátula para emparejar la capa superior y agítala para evitar que se pegue. Reduce a fuego medio y cocina hasta que la tortilla esté completamente cuajada, alrededor de 10 minutos.
8. Con cuidado, despega la tortilla de la sartén. Coloca un plato de servir sobre la sartén y, cuidadosamente, vira la tortilla sobre el plato.
9. Córtala en 4 rebanadas. Sírvela caliente.

POSTRE



FLAN DE MIEL CLÁSICO

- 1 huevo grande
- 1/2 taza sustituto de huevo
- aceite vegetal en aerosol antiadherente
- 1 1/2 tazas leche sin grasa
- 1/4 taza más 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita vainilla
- 1/2 cucharadita de cáscara de limón, rallada
- 1/2 cucharadita canela molida

Preparación

1. Precalienta el horno a 325 °F.
2. Coloca una cacerola con agua a fuego medio hasta que el agua hierva.
3. Rocía cuatro moldes para flan aptos para horno con aceite vegetal en aerosol.
4. Combina el huevo, el sustituto de huevo, la leche, 1/4 taza más 1 cucharada de miel, la ralladura de cáscara de limón y la vainilla. Bate la preparación hasta que se mezcle, pero sin que quede espumosa.
5. En otro bol, combina 2 cucharadas de miel y canela y mezcla hasta unir.
6. Coloca los moldes para flan en un molde para hornear que sea lo suficientemente grande como para cocinar a baño de María. Agrega 1/2 cucharada de miel y canela dentro de cada molde para flan. Divide la mezcla de huevo en partes iguales en cada molde para flan.
7. Coloca el molde para hornear sobre la rejilla intermedia del horno y vierte el agua dentro del molde para hornear hasta una profundidad de 1 pulgada, cuidadosamente, para que el agua no moje el flan. Hornea 45 minutos, o hasta que la punta del cuchillo salga limpia después de introducirla.
8. Sirve tibio o frío. Antes de servir, despega los bordes con un cuchillo o espátula y coloca sobre platos de postre.

Referencias:

MyPlate, My Win Tips: Prep for Potlucks and parties, recuperado el 9 de noviembre de 2020 de <https://www.choosemyplate.gov/myplate-mywins-tips-prep-potlucks-and-parties-1>

Recipes. MyPlate. Recuperado el 4 de marzo de 2020 de <https://www.choosemyplate.gov/es/recipes/>

MMM Healthcare, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM Healthcare, LLC, complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Y0049_2021 4037 0045 2_C