



Recetas Para Una Comida Entera Usando Alimentos del Gobierno (Commodity)*



Menú:

Ensalada de Atún y Mac
Palos de Zanahoria

Paleta de Jugo de Manzana



Ensalada de Atún y Mac

6 tazas de agua
1 taza de maccarones sin cocer
*1/2 lata (6 oz) de atún, escurrida (o pollo enlatado)
2 huevos duros, picados
2 tallos de apio, picados
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharada de salsa macerada dulce
1/2 taza mayonesa o aderezo bajo en grasa
1/4 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

Ponga al hervir 6 tazas de agua. Añada los macarrones y cocínelos hasta que estén tiernos, más o menos 10 minutos. Escurre los macarrones. En un tazón mediano, combine los macarrones, atún, huevos, apio, cebolla, y salsa macerada dulce. Añada la mayonesa o el aderezo y la pimienta; mezcle bien y póngalo en el refrigerador. Sirvalo frío.

Hace 5 porciones (de 1 taza)

Datos de nutrición: Cantidad por ración: Calorías 193; Grasa total 10g; 46% de calorías de grasa; Proteína 13g; Sodio 325mg; Hierro 1.3mg.

Una Comida Perfecta Para el Verano!

Hace una *Ensalada de Atún* rápida con el atún restante!!!

- 1/2 taza (6 oz) atún, escurrida
- 2 cucharadas mayonesa baja en grasa
- 4 cucharaditas de salsa macerada dulce, si le gusta

En un tazón pequeño, mezcle el atún, la mayonesa y la salsa macerada. Hace 2 (1/2 taza) porciones.

Consejos para servir: Como un sándwich con pan de trigo entero o con galletas. Añada lechuga y tomate para aumentar la fibra.





Paletas de Jugo de Manzana

Una actividad divertida para los niños!

Lo que usted necesitará:

- *3 3/4 taza de jugo de manzana (o cualquier 100% jugo de fruta)
- 1/2 taza de azúcar
- *1 taza de leche en polvo sin grasa

Instrucciones:

Mezcle el jugo de fruta y azúcar y revuelva hasta que disuelva. Añada la leche en polvo y mezcle bien. Vierta en moldes plásticos para paletas, en tazas pequeñas, o en una bandeja para cubitos de hielo. Cuando la mezcla está casi congelada, ponga una cuchara de palo o plástica en el centro de cada paleta de hielo. Congele hasta que estén sólidas.

Hace 5 paletas

Datos de nutrición: Cantidad por ración:
Calorías 216; Grasa total 0g; Sodio 134mg; Vitamina A 13%; Vitamina C 89%; Calcio 32%; Hierro 1%.



Vitamina C

Paleta de Jugo de Manzana son una fuente excelente de la vitamina C!

Calcio

La leche en polvo sin grasa es una fuente excelente de calcio!

El calcio es importante para que los niños desarrollen huesos fuertes y que los adultos mantengan huesos fuertes.

Esta comida incluye alimentos de TODOS los 5 grupos en la **Pirámide Guia de los Alimentos!**



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Junio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 2008