

Avena horneada de banana y arándano azul

Rinde: 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes:

2 tazas avena integral

½ taza nueces, cortadas

2 cucharadas azúcar morena

1 cucharadita polvo de hornear

1 cucharadita canela

2 tazas leche descremada o baja en grasa (1%)

1 huevo

2 cucharadas margarina o mantequilla, derretida

2 cucharaditas extracto de vainilla, opcional

1½ tazas arándanos azules, lavados

2 bananas, peladas y picadas

Aceite para cocinar en espray

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° F.
2. En un recipiente grande, agregue avenas, la mitad de las nueces, azúcar morena, polvo de hornear, canela, y mezcle bien.
3. En otro recipiente, bata la leche, huevo, mantequilla derretida, y vainilla.
4. Agregue la mezcla de huevo a la mezcla de avena, y revuelva para combinar.
5. Gentilmente revuelva los arándanos azules y bananas picadas.
6. Rocíe un molde para hornear de 8x8 pulgadas con aceite para cocinar en espray.
7. Vierta la mezcla en el molde y cubra con las nueces restantes.
8. Hornee por 35 a 40 minutos.
9. Deje que se enfríe y divida en 6 piezas.

Haga el cambio a lácteos bajos en grasa

La leche baja en grasa (1%) y la leche descremada contienen la misma cantidad de calcio, proteína, vitaminas, y minerales como la leche entera y 2%.

Lea las etiquetas de comida cuidadosamente. Busque las palabras leche descremada o baja en grasa (1%) en la etiqueta de la leche.

Tome pasos pequeños cuando cambie a leche baja en grasa (1%) o descremada.

Pruebe estos consejos para ayudar a su familia para cambiar a la leche baja en grasa (1%) o descremada:

1. En un vaso o jarra, combine mitad leche baja en grasa (1%) o descremada con mitad leche con más grasa.

2. Cada día, use más leche baja en grasa (1%) o descremada en el vaso o jarra, y use menos leche entera o reducida en grasa (2%), hasta que tome la leche baja en grasa (1%) o descremada por su cuenta.



¡Lea los contenidos de este folleto para encontrar recetas saludables que usan comidas ricas en calcio, y para consejos sobre cómo aumentar el calcio en las comidas y refrigerios!

Mantengase fuerte con el calcio

Coma 3 raciones de comidas ricas en calcio cada día para fortalecer sus huesos y dientes, y para su crecimiento muscular.

Use su tarjeta de EBT para comprar estas comidas ricas en calcio:

- Yogur bajo en grasa y leche baja en grasa (1%) o descremada
- Leche de soya o almendra, fortificada con calcio
- Queso bajo en grasa o sin grasa
- Vegetales ricos en calcio como la espinaca, col rizada, u hojas de mostaza
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Salmón o sardinas enlatadas

Si usted está embarazada o tiene un niño pequeño, WIC le puede ayudar a comprar:

- Leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- Leche de soya fortificada
- Queso bajo en grasa
- Salmón o sardinas enlatadas
- Vegetales ricos en calcio como la espinaca, col rizada, u hojas de mostaza

Para ver si califica para WIC llame al 1-800-242-4942 o visite www.mdwic.org

Para más información sobre opciones de comidas y recetas saludables visite:

**<http://eatsmartenespanol.blogspot.com>
www.choosemyplate.gov (página en inglés)**



Pastel de espinaca y queso fácil

Rinde: 6 raciones
Tamaño de la ración: 1 pieza

Ingredientes:

1 paquete espinaca picada congelada, derretida y exprimida
1 taza queso cheddar bajo en grasa o sin grasa, rallado
½ cebolla, picada finamente
1 cucharada ajo picado
1 taza harina tradicional o mezcla para biscuit
2 tazas leche baja en grasa (1%) o descremada
4 huevos grandes, batidos
Espray de aceite para cocinar

Preparación:

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Rocíe la parte baja de un molde para pastel de 9 pulgadas con aceite para cocinar.
3. Unte la espinaca en el molde.
4. Añada el queso rallado y cebolla a el molde y mezcle con la espinaca.
5. En una taza mediana, combina la harina, leche, huevos, mezcle bien.
6. Vierta la masa sobre la mezcla de espinaca.
7. Hornee por 35 a 45 minutos hasta dorar.
8. Corte en 6 piezas y sirva.



Aumente el calcio en sus recetas favoritas

- Prepare la avena con leche baja en grasa (1%) o descremada en vez de prepararla con agua.
- Coloque yogur natural bajo en grasa por encima de su ensalada de taco o su papa horneada.
- Sirva vegetales verdes, ricos en calcio, al vapor, como un plato de acompañamiento.
- Añada espinaca, col rizada, berza, u hojas de mostaza a las sopas y los guisos.
- Haga un batido de fruta con frutas frescas o congeladas y yogur bajo en grasa.
- Corte manzanas o peras y sívalas con cubos de queso bajo en grasa para un refrigerio saludable.
- Encime una ensalada verde con salmón o sardinas enlatadas y vegetales frescos y cortados.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

Hamburguesas de salmón

Rinde: 6 raciones
Tamaño de la ración: 1 hamburguesa

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) salmón enlatado, empacado en agua
1 cucharada jugo de lima
½ tallo apio, lavado y cortado finamente
½ pimiento, lavado y cortado finamente
½ cebolla, cortada finamente
2 huevos
½ taza pan rallado integral o galletas saladas trituradas
2 cucharadas harina
1 cucharada aceite vegetal

Preparación:

1. En un tazón mediano, añada salmón, jugo de lima, apio, pimiento, y cebolla.
2. En un tazón pequeño, bata los huevos. Añada los huevos batidos a la mezcla de salmón.
3. Agregue el pan rallado y la harina a la mezcla de salmón y mezcle hasta combinar.
4. Haga 6 hamburguesas con la mezcla de salmón.
5. Añada el aceite vegetal a un sartén a fuego medio alto.
6. Cocine las hamburguesas en el sartén por 5 minutos en cada lado, o hasta dorar.
7. Saque las hamburguesas de el sartén y coloque sobre un papel toalla limpio para escurrir el exceso de aceite.

Sugerencias para servir:

- Sirva esta comida rica en calcio con vegetales al vapor o una ensalada verde y arroz integral.
- Coloque la hamburguesa de salmón en un pan integral y coloque espinaca fresca o lechuga y tomate cortado por encima. Añada camotes horneados en forma de palitos como acompañamiento.

