

¡FAVORITOS DE LA FAMILIA!

Encuentre recetas nuevas que su familia disfrutará

Cada sitio web de recetas es diferente. A veces puede ser difícil encontrar lo que busca inmediatamente. Los consejos a continuación le ayudarán a usar los elementos comunes de un sitio web de recetas.

RECETAS DESTACADAS

Un buen lugar para explorar recetas es en la sección “Recetas destacadas” que se encuentra a menudo en la página inicial del sitio web. Las recetas destacadas podrían ser de temporada, nuevas o las recetas más populares en el sitio.

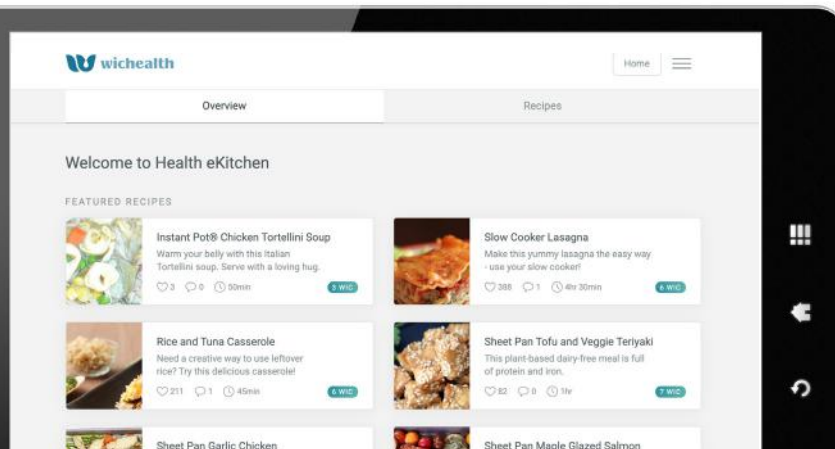
BUSQUE POR INGREDIENTE

La mayoría de los sitios web de recetas le permiten buscar por un ingrediente específico como “zanahorias”. Los resultados de la búsqueda le mostrarán todas las recetas que tengan zanahorias como ingrediente.

BUSQUE POR CATEGORÍA La mayoría de los sitios web de recetas le permiten buscar por categoría o filtro.

Categorías típicas incluyen tipo de comida, método de cocción, tipo de cocina, tiempo de cocción o tipo de dieta especial.

Use *Cocina Saludable* en wichealth.org para buscar recetas!



BÚSQUEDA DEL SITIO 🔍

Muchos sitios web de recetas tienen la imagen de una lupa. Esto le permite buscar rápidamente en todo el sitio por una palabra o frase. Después de seleccionar esta lupa, puede ingresar lo que busca. Por ejemplo, podría buscar “recetas” o “sin lácteos”.

DETALLES DE NUTRICIÓN

Busque recetas que incluyan el número de porciones e información de nutrición como calorías, grasas, azúcares, sodio, fibra y otros nutrientes.

Nutritional Information	
Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup Servings Per Recipe 10	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 50
Total Fat 6g	% Daily Value*
Saturated Fat 0g	8%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 5g	18%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 40%
Calcium 2%	Iron 10%

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



LECCIÓN:
RECETAS: ¡MÁS FÁCIL QUE NUNCA!

CATEGORÍAS COMUNES DE RECETAS INCLUYEN:

TIPO DE COMIDA

Desayuno, almuerzo, cena, merienda

PLATOS

Comida principal, pan y panecillos, acompañamientos, ensaladas, sopas, postres, aperitivos

DIETAS ESPECIALES

Sin huevos, vegetariana, sin nueces, sin gluten, sin lácteos

DE TEMPORADA O PARA EVENTOS

Días festivos de diciembre, fiestas del otoño, fiestas de la primavera, barbacoas del verano

¡FAVORITOS DE LA FAMILIA!

Encuentre recetas nuevas que su familia disfrutará



LECCIÓN:
RECETAS: ¡MÁS FÁCIL QUE NUNCA!

¡BUSQUE NUEVAS RECETAS EN WICHEALTH.ORG! Estos pasos sencillos le ayudarán a encontrar recetas sabrosas y nutritivas que puede preparar con ingredientes WIC.

PASO 1

Use su Lista de alimentos WIC para planear su búsqueda.

PASO 2

Inicie sesión en wichealth.org y vaya a la sección **Cocina Saludable**.

PASO 3

Seleccione **Ver recetas**.

PASO 4

Si le gusta, puede comenzar revisando las Recetas destacadas en la página Visión general de **Cocina Saludable**.

PASO 5

- Seleccione **Recetas** en la barra de navegación en la parte superior.
- Ingrese el ingrediente que quiere en la barra de búsqueda.
- Las recetas que tienen ese ingrediente aparecerán debajo de la barra de búsqueda.

PASO 6

Use el filtro para reducir las opciones. Puede filtrar por **Método de cocinar, Dificultad o Tipo de receta**.

PASO 7

Decida si tiene suficiente tiempo para preparar la receta que eligió. Puede encontrar el **tiempo total** que se necesita debajo de la imagen de la receta en la página de cada receta.

PASO 8

Para usar más de sus alimentos WIC, elija recetas que incluyan muchos **ingredientes WIC**.

PASO 9

¡**Guarde sus recetas favoritas** en sus marcapáginas para poder volver a verlas rápidamente! Puede encontrar sus marcapáginas en la pestaña Recetas debajo de **Marcapáginas**.

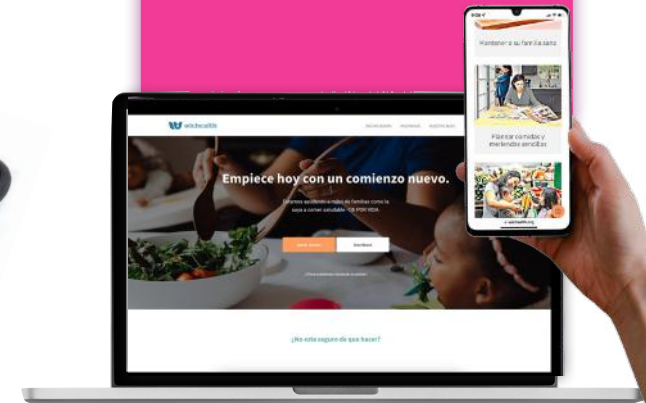


Aprende esta lección:

- Cómo buscar recetas en su sitio web favorito.
- Cómo utilizar *Health eKitchen*.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Recetas: ¡Más fácil que nunca!**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.