

IDEAS PARA COMIDAS Y MERIENDAS LLENAS DE PROTEÍNA

Aquí hay algunas maneras de añadir una variedad de alimentos con proteína a sus comidas y meriendas. ¡Estas comidas y meriendas necesitan poca o ninguna cocción!

BEANS, PEA, AND LENTILS

FRIJOLAS O LENTEJAS ENLATADAS IDEAS PARA COMIDAS

- Escurra y enjuague frijoles o lentejas enlatados, y macháquelos. Cubra con queso y caliente. Ofrezca con verduras picadas y chips para nachos.
- Agregue a sus ensaladas.
- Escurra y enjuague frijoles o lentejas enlatados. Mezcle con mango picado, cebolla, pimientos morrones y cilantro. Ofrezca como tacos en tortillas de maíz.

IDEAS PARA MERIENDAS

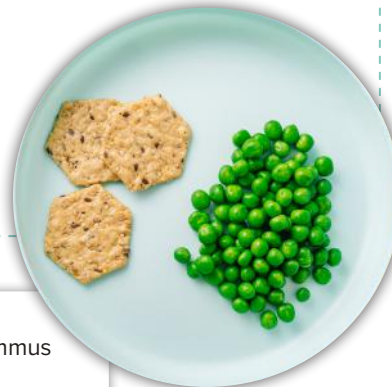
- Dip de frijoles negros con:
 - ✓ Rebanadas de pepino
 - ✓ Aguacate machacado
- Hummus con:
 - ✓ Rebanadas de pimientos morrones y guisantes tirabeques
 - ✓ Galletas saladas de grano integral

CHÍCHAROS IDEAS PARA COMIDAS

- Agregue a sus ensaladas.
- Mezcle en una ensalada de huevos duros. Coma solo o en un sándwich.
- Haga un acompañamiento mezclando chícharos con aceite de oliva, ajo y limón fresco.

IDEAS PARA MERIENDAS

- Ofrezca con galletas saladas de grano integral.



NUECES Y SEMILLAS

MANTEQUILLA DE NUECES (o de semillas como de girasol)

IDEAS PARA COMIDAS

- Mezcle en un licuado de plátano.
- Unte en pan de grano integral con rebanadas de plátano o fresas picadas.

IDEAS PARA MERIENDAS

- Con verduras (pepinos) o frutas (rebanadas de manzana)
- En pan de grano integral con rebanadas de plátano



NUECES O SEMILLAS IDEAS PARA COMIDAS

- Espolvoree sobre las ensaladas. ¡Vea la receta de Ensalada de coles de Bruselas picadas en *Cocina Saludable!*
- Añada a los cereales calientes. Las nueces tostadas son deliciosas en la avena caliente y la avena fría de la noche a la mañana.

IDEAS PARA MERIENDAS


- Espolvoree sobre el yogur con bayas.
- Agregue a sus productos horneados, cereales calientes o ensaladas.
- Ofrezca con bayas mezcladas.



HUMMUS

¡Busque en *Cocina Saludable* nuestra receta de hummus casero! Luego pruebe uno de lo siguiente:

- Unte en un wrap o sándwich con verduras picadas.
- ¡Haga una pizza mediterránea! Unte hummus en una tortilla de trigo integral. Añada tomate picado, alcachofas, espinacas y pimiento morrón. ¡Corte en rebanadas y disfrute!

 Las nueces y semillas enteras pueden causar ahogo. No se deben dar a los niños menores de 4 años. Está bien dárselas si están picadas muy finamente.



IDEAS PARA COMIDAS Y MERIENDAS LLENAS DE PROTEÍNA

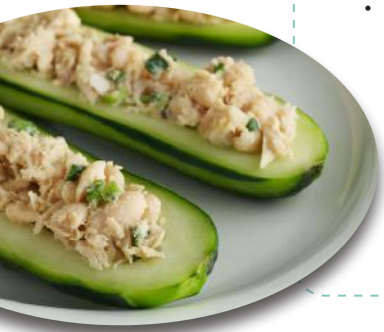
MARISCOS

ATÚN O SALMÓN ENLATADO IDEAS PARA COMIDAS

- Mezcle con mayonesa, apio picado y zanahoria. Ofrezca con rebanadas de pepino o pan de grano integral.
- Escorra la lata y agregue a sus ensaladas. ¡Pruebe la receta de Rollito de atún y lechuga de *Cocina Saludable!*

IDEAS PARA MERIENDAS ATÚN ENLATADO MEZCLADO CON MAYONESA SOBRE

- Galletas saladas de grano integral
- Rebanadas de pepino



*consejo

¿Sabía que los alimentos lácteos también proporcionan proteína? Vea estas ideas para meriendas hechas con alimentos lácteos.

- ✓ Yogur con fruta
- ✓ Requesón con rebanadas de durazno
- ✓ Rebanadas de queso bajo en grasa con verduras

CARNES MAGRAS, HUEVOS O AVES

IDEAS PARA COMIDAS

- Pique los huevos duros y sirva sobre una ensalada.
- Escorra el pollo enlatado y agregue a sus ensaladas, tacos o wraps
- Cocine una tanda grande de pechuga de pollo, carne molida, lomo, asado o pechuga de pavo.

IDEAS PARA MERIENDAS HUEVOS DUROS CON:

- Rebanadas de tomate
- Naranjas peladas



¿Qué alimento con proteína podría ofrecer a su familia esta semana?

Esta semana voy a ofrecer _____ a mi familia a la hora de comer. (alimento con proteína)

Esta semana voy a ofrecer _____ a mi familia a la hora de la merienda. (alimento con proteína)

Tome esta lección para aprender:

- Maneras fáciles de añadir más variedad de alimentos con proteína a sus comidas y meriendas.
- Consejos para ofrecer a su familia una variedad de alimentos con proteína que se adapten a su presupuesto.
- Cantidades recomendadas para ofrecer a su familia.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Poderosa proteína - mucho más que carne**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.