

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 manzana mediana picada, sin las semillas
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
- 2 tazas de hojas para ensalada
- 2 panes medianos de pita intergral

1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

Septiembre 2017

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 Burrito Enchilada de Queso
4 NO SCHOOL	5 Hot Dog Tiras de Rez Empanisadas	6 Tamal Chalupa	7 Frijoles de chile c/Tostitos Palomitas de Pollo	8 Spaghetti Sub de Pollo y Queso
11 Corndog Nuggets de Pollo	12 Taco Nachos	13 Hamburguesa con queso Pescado tamaño Bocado	14 Chicken Alfredo Palitos de Pan con Queso	15 BBQ Sandwich de Puerco Queso a la Parilla
18 Taquitos Tostada	19 Pollo en Naranja Teriyaki tamaño Bocado	20 Domino's Pizza	21 Pollo en BBQ Macaron y Queso	22 Burrito Enchilada de Queso
25 Fajitas de Pollo Pupusa	26 Hot Dog Tiras de Rez Empanisadas	27 Tamal Chalupa	28 Frijoles de chile c/Tostitos Palomitas de Pollo	29 Spaghetti Sub de Pollo y Queso

Almuerzo incluye una selección de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1% blanco o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno::

Especial de día

100% de jugo o fruta

Bajos en grasa o leche descremada

Desayuno Especial

Almuerzo o frecido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal
5. Leche

Se debe tomar 3 de los 5 elementos. Uno de estos debe ser 1/2 taza de fruta o verduras..

Barra de Avena y Cereal	Pancake de Salchicha	Burrito de Frijoles y Queso	Waffle	Sandwich de Salchicha
Mantecada y Cereal	Empanada de Desayuno	Mini Cinni's	Palito de Pizza	Yogurt y Barra de UBR

Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.