haga que la mitad de su plato sean

frutas y verduras

es más sencillo de lo que usted cree

cocine platos con verduras

- **Carne saltada** - con brócoli, zanahorias, vainas de chícharo o tiras de pimiento.
- **Cacerola de pollo** - con chícharos, zanahorias, maíz o habichuelas verdes.
- **Spaghetti o lasaña** - con salsa de tomate.
- **Sopa de verduras y carne** - con zanahorias, chícharos y tomates.
- **Enchiladas, quesadillas o tacos de pollo** - servidos con lechuga cortada, tomates, pimientos y salsa.

Agregue más verduras a su plato.
Es fácil cortar brócoli, zanahorias y espinaca para agregarlos a:
Salsa de spaghetti, lasaña
Pan de carne y albóndigas
Platos de arroz y fideos
Sopas y chile

coma sólo una ensalada

1. Corte lechuga de hoja verde oscuro o lechuga romana.
2. Agregue frutas y verduras coloridas.
3. Agregue jamón, pavo, pollo o frijoles cocidos.
4. Cubra con un aderezo para ensalada bajo en grasa.

Sirva una ensalada de pollo grillado.

agregue verduras a su sándwich o taco

- lechuga de hoja verde oscuro, romana o espinaca cortadas
- rodajas de tomate, pimiento o cebolla colorada
- tiras de zanahoria o de col (repollo)
- rodajas de aguacate
- cilantro o albahaca frescos

Coma frutas y verduras coloridas.

© Nutrition Matters, Inc.

sirva verduras en el almuerzo y la cena

co - cubra con tiras
otas de jugo de limón.
- mezcle col y
derezo para ensalada
.
e brócoli, coliflor y
derezo para ensalada
a.
a de lechuga cortada
óccoli o coliflor.
una calabaza.
ura.
ras congeladas:
as, chícharos o maíz.
ra la cena y devuelva
.
de zanahorias,
maíz o espinaca.

go más:

as
reza) o grape (uva)
na

han color a tu plato -
co cuenta!

con una fruta:

o rodajas de manzana
as o damascos en lata
a cucharada de yogurt
s, peras, mandarinas,
mezclada en lata con
gua en vez de jarabe.

FN421a