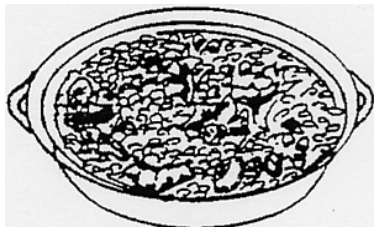


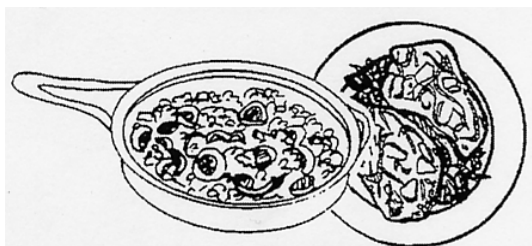


Coma Más Verduras



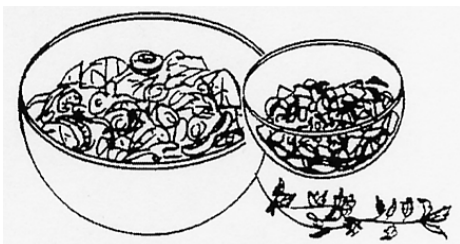
Prepare arroz con verduras

- ◆ El arroz es más nutritivo si lo prepara con verduras.
- ◆ Para un platillo rápido, use arroz de caja sin agregarle aceite. En cambio use jitomates, chícharos, zanahorias y otras verduras para darle sabor.



Prepare carnes con verduras

- ◆ Carnes de res, cerdo, pollo y otras carnes son más nutritivos si las prepara con chiles, jitomate y otras verduras



Coma más ensaladas y verduras cocidas.

- ◆ Ensaladas de verdura y verduras cocidas son comidas saludables.
- ◆ Use aderezos bajo en grasa o sin grasa.

Ensalada de Mango con Salsa

- 1 cabeza de lechuga romana
 - $\frac{3}{4}$ de taza de queso mozzarella
 - 1 mango, 8 fresas, 1 taza de piña en rodajas
 - 2 pechugas de pollo a la parrilla, sin hueso y sin piel
 - 1 aguacate, $\frac{1}{2}$ cebolla roja
 - Jugo de limón
1. Lave y corte la fruta en tamaños pequeños
 2. Mezcle la lechuga y el jugo de limón en un tazón
 3. Agregue el pollo, la fruta, el queso desmoronado, la cebolla y el aguacate
 4. ¡Sirva y Disfrute!