



¡Toma una foto y comparte con un amigo!

COOKING MATTERS®

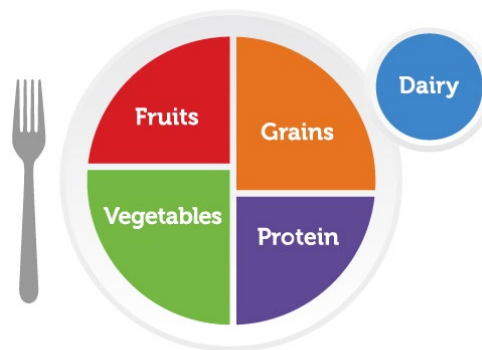
Haga que MyPlate Funcione para Usted

TODOS LOS ALIMENTOS ENCAJAN

MyPlate es un símbolo que nos ayuda a recordar cómo preparar comidas que funcionen para usted y su familia, no una réplica exacta de nuestro plato en cada comida. Puede utilizar la imagen de MyPlate como marco para adaptarlo a sus necesidades y preferencias individuales, incluidos los alimentos de su cultura y tradiciones. Puede pensar en MyPlate como cada comida individual o lo que come su familia en el transcurso de un día o una semana.

AL ELEGIR LOS ALIMENTOS, PIENSE EN

- Las preferencias de tu familia
- Lo que puede encontrar en la tienda
- Lo que estará cubierto por los beneficios de SNAP o WIC
- Lo que está a la venta
- Lo que puede estirar para varias comidas
- Lo que está disponible localmente



MyPlate.gov



FRUTAS Y VEGETALES

Elija productos frescos, congelados y enlatados en sus comidas.

GRANOS

Disfrute de todos los granos. Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Combine los granos refinados con otros alimentos como frutas, vegetales y alimentos ricos en proteínas para aumentar la satisfacción general y la nutrición de la comida o la merienda.

PROTEÍNA

Varíe sus fuentes de proteína. Pruebe formas frescas, congeladas o enlatadas, y magras como pollo, pescado, pavo o proteínas no cárnicas como frijoles, lentejas y productos de soya como el tofu.

LÁCTEOS

Disfrute de algunas porciones de lácteos o alternativas lácteas todos los días. Incluya opciones como leche, yogur y queso bajos en grasa. Pruebe las versiones sin lactosa o las bebidas de soya fortificadas y el yogur.

CONSEJO

Los productos lácteos proporcionan calcio y vitamina D. Si no come productos lácteos, pruebe estos otros alimentos: vegetales de hoja verde oscura (espinacas, brócoli, okra y col rizada), algunos tipos de pescado (sardinas y salmón enlatados), semillas de sésamo, semillas de lino, almendras y nueces de Brasil, soya y frijoles blancos.



Hamburguesas de Salmón



Ingredientes

- 1 lata (14.75 onzas) de **salmón** con huesos, escurrido
- 1 rebanada de **pan**, en trocitos
- 1 cucharada de **mayonesa**
- 1 cucharada de **jugo de limón amarillo**
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ½ taza de **apio** finamente picado
- ½ taza de **zanahoria**, finamente picada o rallada
- ½ taza de **cebolla** finamente picada

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, rompa el salmón y triture los huesos con un tenedor. Quite la piel del salmón si lo desea.
3. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Rocíe ligeramente o engrase con aceite vegetal una sartén grande y caliente sobre fuego medio.
5. Presione firmemente aproximadamente ½ taza de la mezcla para formar una tortita con un grosor de 1 pulgada. Repita para hacer 3 tortitas más.
6. Añada las tortitas y cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 5 a 7 minutos por lado.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- ¿No tiene salmón? Use atún o macarela enlatada en su lugar.
- ¿No tiene salmón enlatado? Use 1 a 1 ½ tazas de salmón cocido.
- Use ¼ de taza de migas de pan seco o migas de galleta en lugar de una rebanada de pan.
- Haga sus propias migas de pan con pan duro.
- Pruebe otras verduras finamente picadas como pimienta dulce o calabacita.

Pagado por USDA SNAP. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Rinde: 4 tortitas
Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 to 15 minutos



Datos de Nutrición		
4 raciones por envase		
Tamaño por ración	1 tortita (137g)	
Cantidad por ración		
Calorías	170	
	% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	9 %	
Grasa Saturada 1.5g	8 %	
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 105mg	35 %	
Sodio 370mg	16 %	
Carbohidrato Total 6g	2 %	
Fibra Dietética 1g	4 %	
Azúcares Totales 2g		
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %	
Proteínas 20g		
Vitamina D 12mcg	60 %	
Calcio 249mg	20 %	
Hierro 1mg	6 %	
Potasio 373mg	8 %	
Vitamina A 127mcg	14 %	
Vitamina C 3mg	4 %	

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.