

November 2013 Supplement

Crust-less Pumpkin Pie

Ingredients:

- 3/4 cups sugar
- 2 eggs
- 1/2 cup baking mix (or 1/2 cup flour, 3/4 teaspoon baking powder, 1/4 teaspoon salt and 1 1/2 teaspoons oil)
- 1 (15-ounce) can pumpkin
- 1 (12-ounce) can non-fat evaporated milk
- 3 1/2 teaspoons pumpkin pie spice
- 2 teaspoons vanilla

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees. Lightly oil a 9-10" pie plate.
2. Combine all ingredients in a medium bowl or a blender. Mix for 2 minutes or blend for 1 minute.
3. Pour mixture into pie plate.
4. Bake 55-65 minutes, or until knife inserted into center comes out clean.
5. Cool slightly, then refrigerate. Serve cold. Refrigerate leftovers.



Source: <https://www.foodhero.org/recipes/crustless-pumpkin-pie>

Create a Balanced Thanksgiving Meal

Thanksgiving - It truly is a feast. For many of us, Thanksgiving is when we let ourselves eat as much as we want. Did you know that the Thanksgiving meal provides about 3500 calories? Eat smart this year by using MyPlate to plan your Thanksgiving plate. This way, you can still enjoy your favorite holiday foods without the post-holiday guilt. Here are some ideas for your Thanksgiving plate:

First, start off with the right plate. Start with a small plate to avoid overeating. Small plates help you get the correct portions.

Fruits: Get your serving of fruit and satisfy your sweet tooth with a fruit-based dessert.

Vegetables: Choose vegetable side dishes without too much added fat (like butter or gravies). Roasted Brussels sprouts, winter squash, green beans or a green salad are some examples. Have smaller amounts of high fat sides.

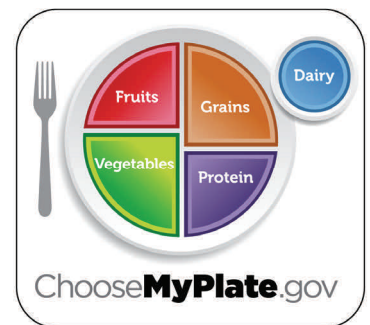
Protein: Skinless, roasted turkey is a delicious lean protein source. Serve yourself turkey that is about the size of a deck of cards or 3 ounces.

Grains: Remember to keep half of your grains whole. Try making your stuffing with whole wheat bread or adding a whole grain roll to your meal.

Dairy: Add some dairy to your dinner with a glass of low-fat or fat-free milk. Or have your dairy for dessert: have hot chocolate made with milk or a fruit and yogurt parfait.

Some other tips: If you take your time eating, you are less likely to overeat. So eat slowly, enjoy your food and the company you are in. Take time to talk, laugh and play with your loved ones. Happy Thanksgiving!

Source: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471602>





Noviembre 2013

Boletín

Tarta de calabaza sin masa de base

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de mezcla para hornear (o $\frac{1}{2}$ taza de harina, $\frac{3}{4}$ cucharadita de polvo para hornear, $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de aceite)
- 1 lata (de 15 onzas) de calabaza
- 1 lata (12 onzas) de leche evaporada sin grasa
- $3\frac{1}{2}$ cucharaditas de especias para tarta de calabaza (*pumpkin pie spice*)
- 2 cucharaditas de vainilla

Preparación:

- Caliente el horno a 350 grados. Engrase ligeramente un molde para tarta de 9 o 10".
- Combine todos los ingredientes en un tazón mediano o en la licuadora. Mezcle por 2 minutos o licúe por 1 minuto.
- Vierta la mezcla en el molde para tarta
- Hornee de 55 a 65 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro de la tarta salga limpio.
- Enfríe un poco y refrigere.
- Sirva frío. Refrigere las sobras.



Fuente: <https://www.foodhero.org/recipes/crustless-pumpkin-pie>

Prepare una comida balanceada para el Día de Acción de Gracias

¡El Día de Acción de Gracias es realmente un banquete! Para muchos de nosotros, en este día nos permitimos comer todo lo que queremos. ¿Sabía que la cena de Acción de Gracias aporta alrededor de 3,500 calorías? Coma de manera inteligente este año usando MiPlato para planear sus platos para el Día de Acción de Gracias. De esa manera puede todavía disfrutar de sus comidas festivas favoritas sin el remordimiento que llega después. He aquí algunas ideas para su cena del Día de Acción de Gracias:

Primero, empiece con el plato correcto. Escoja con un plato pequeño para evitar comer de más. Los platos pequeños le ayudan a servirse las porciones correctas.

Frutas: sírvase su porción de frutas y satisfaga su gusto por lo dulce con un postre a base de frutas.

Verduras: elija verduras como platos acompañantes, sin mucha grasa agregada (como mantequilla o salsa *gravy*). Las coles de Bruselas rostizadas, calabaza de invierno, ejotes o ensalada verde son algunos ejemplos. Sírvase porciones más pequeñas de platos acompañantes con un alto contenido de grasa.

Proteína: el pavo sin pellejo y rostizado es una deliciosa fuente de proteína sin grasa. Sírvase una porción de pavo del tamaño de una baraja o el equivalente a tres onzas.

Granos: recuerde que la mitad de sus granos deben ser integrales. Trate de preparar el relleno con pan de trigo integral o acompañar su comida con un panecillo de trigo integral.

Lácteos: incluya en su cena un vaso de leche descremada o baja en grasa. O como postre, sírvase un producto lácteo, como un chocolate caliente hecho con leche o un *parfait* de yogur y fruta.

Otros consejos: si se toma su tiempo para comer, será menos probable que coma en exceso. Así que coma despacio y disfrute de su comida y la compañía. Tómese tiempo para hablar, reír y jugar con sus seres queridos. ¡Feliz Día de Acción de Gracias!

Fuente: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471602>

