



November 2014 Supplement

Not sure what to do with your leftovers? Reinvent your Thanksgiving feast with these quick and easy leftover recipes!

Cranberry Smoothies

Whirl cranberries with frozen low-fat yogurt and orange juice.

Crunchy Turkey Salad

Toss cubed turkey with celery, apples, and light mayo with shredded spinach.

Stuffing Frittata

Mix stuffing with egg and cook thoroughly, pancake-style.

Turkey Berry Wrap

Wrap sliced turkey, spread with cranberry sauce and shredded greens in a whole wheat tortilla.



Source: EatRight.org

Giving Thanks and Diabetes Awareness

For many of us, Thanksgiving is truly a feast. In fact, the majority of people consume over 2,000 calories during their Thanksgiving meal. This November, celebrate National Diabetes Awareness Month by using MyPlate to serve a balanced, diabetic-friendly plate that still includes all the staples of a Thanksgiving feast!

Portion control: Thanksgiving is about choices. Think about which dishes you don't mind skipping, and plan to fill your plate only once. It's easy to get carried away going back for second and third helpings!

Fruits: Get your serving of fruit with a fruit-based dessert.

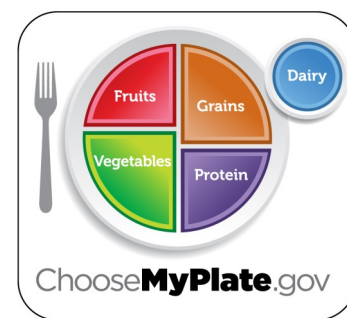
Grains: Use whole grain or 100% whole wheat bread for a stuffing rich in fiber.

Protein: Serve yourself 3 ounces of roasted turkey or a portion the size of your palm. Skip the fat by removing the skin on your turkey before eating it.

Vegetables: Choose vegetable side dishes that include roasted or cooked vegetables, and skip the creamy sauces and added fat. Instead, season vegetables with fresh herbs to add flavor.

Dairy: Try non-fat Greek yogurt as a healthier topping for side dishes than sour cream or butter.

Sources: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes/tips/2012-11/navigating-the-holiday-feast.html>, <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>





Suplemento de noviembre del 2015

¿No sabe qué hacer con las sobras? ¡Reinvente su banquete de Acción de Gracias con estas recetas rápidas y fáciles!

Batidos de arándanos

Bata los arándanos con yogur congelado bajo en grasa y jugo de naranja.

Ensalada crujiente de pavo

Revuelva pavo en cuadritos con apio, manzanas, espinacas en trozos y mayonesa light.

Frittata de relleno

Mezcle el relleno con un huevo y cocine bien; quedará como un panqueque.

Rollo de pavo y arándanos

Envuelva tajadas de pavo y verduras rayadas en una tortilla de trigo integral untada con salsa de arándanos.



Fuentes: EatRight.org

Dar gracias y la concientización sobre la diabetes

Para muchos de nosotros, el Día de Acción de Gracias representa realmente un banquete. De hecho, la mayoría de la gente consume más de 2,000 calorías en su cena de Acción de Gracias. Este noviembre, celebre el Mes de la Concientización sobre la Diabetes usando MyPlate para servir un platillo equilibrado, que no afecte a los diabéticos y que además incluya todos los ingredientes de un ¡banquete de Acción de Gracias!

Control de porciones: El Día de Acción de Gracias tiene que ver con opciones. Piense cuáles platillos no le importa dejar de comer y planee llenar su plato solo una vez. ¡Es fácil dejarse llevar y repetir una segunda o tercera vez!

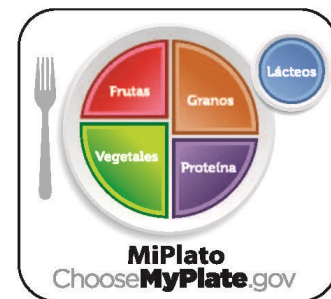
Frutas: Obtenga su porción de frutas comiendo un postre a base de frutas.

Granos: Use pan de trigo 100 por ciento integral para un relleno rico en fibra.

Proteína: Sírvasse tres onzas de pollo rostizado o una porción del tamaño de la palma de su mano. Retire el pellejo del pavo antes de comerlo.

Verduras: Elija platillos a base de verduras que incluyan verduras rostizadas o cocidas y evite las salsas cremosas y las grasas agregadas. En su lugar, sazone las verduras con hierbas frescas para darles sabor.

Lácteos: Al preparar platillos, pruebe el yogur griego sin grasa como una alternativa saludable a crema agria.



Fuentes: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes/tips/2012-11/navigating-the-holiday-feast.html>, <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>

Este trabajo es/fue apoyado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Cualquier opinión, hallazgo, conclusión o recomendación expresada en esta publicación es del autor o autores, y no refleja necesariamente el punto de vista de USDA.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183101.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.