



January 2015

Tex-Mex Skillet

Ingredients

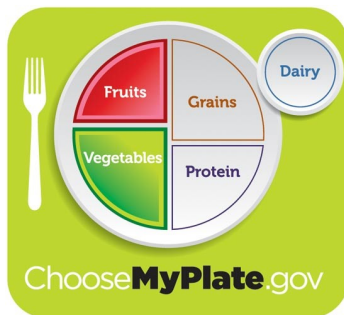
- 1/2 medium head lettuce
- 1 medium green bell pepper
- 1 large tomato
- 1 small jalapeño pepper
- 1/2 medium red onion
- 2 cloves garlic or 1/4 tsp garlic powder
- 2 oz low-fat cheddar cheese
- 1 (15 1/2 oz) can of black beans
- 1 pound ground beef, chicken, or turkey
- 1 (12 oz) bag of frozen corn
- 1/2 cup water
- 3/4 teaspoon chili powder
- 1/4 teaspoon salt and cumin
- Ground black pepper
- 8 whole wheat flour tortillas

Directions

1. Rinse and peel vegetables.
2. Chop lettuce, mince garlic, halve jalapeños, and dice peppers.
3. Grate tomato, onion, and cheese.
4. Drain and rinse beans.
5. In a large skillet over medium heat, cook meat, bell pepper, and garlic until meat is lightly browned.
6. Stir in corn, beans, water, and spices. Simmer for 10 minutes.
7. Make a salsa using jalapeño, tomato, and onion. Stir and set aside.
8. Divide meat mixture among tortillas. Top with cheese, salsa, and lettuce. Roll up and enjoy!


 Source: www.choosemyplate.gov
A New Year and a “New”tritious New You!

It's that time of year when many people choose a resolution that helps them kick a bad habit, but sometimes making a sudden change is hard to stick to. This year, make a resolution you can actually keep by filling half your plate with fruits and vegetables. Need some ideas to get started?



Breakfast: Drink 4 oz. of 100% fruit or vegetable juice. Top cereal or yogurt with 1/2 cup of berries or sliced banana.

Lunch: Try a salad as your main dish with the dressing on the side.

Snacks: Trail mix with dried fruit or a piece of fruit such as an apple or an orange is an energizing snack that can also be satisfying if you have a sweet tooth.

Dinner: Enjoy a side of mixed vegetables or have fruit for dessert. All forms of produce count: dried, fresh, 100% juice, canned, and frozen. Try a variety of fruits and vegetables so you don't get bored!

Here are some tips for you and your family to try new foods:

New foods take time. Offer new foods many times. Children don't always take to new foods right away.

Keep portions small. Let your kids try small portions of new foods that you enjoy. When they develop a taste for many types of foods, it's easier to plan family meals.

Be a good role model. Try new foods yourself and describe its taste, texture, and smell to your family.

Offer only one new food at a time. Serve something that is familiar to your child along with the new food. Offering too many new foods all at once could be overwhelming.

Sources: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/a-new-years-resolution-you-can-easily-keep>, <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters/new-foods.html>



Enero 2015

Guisado al estilo Tex-Mex

Ingredientes

- ½ cabeza de lechuga
- 1 pimiento verde mediano
- 1 tomate grande
- 1 chile jalapeño pequeño
- ½ cebolla morada
- 2 dientes de ajo o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 2 onzas de queso estilo *cheddar* bajo en grasa
- 1 lata (15 ½ onzas) de frijoles negros
- 1 libra de carne molida de res, pollo o pavo
- 1 bolsa (12 onzas) de granos de maíz congelados
- ½ taza de agua
- ¾ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de sal y de comino
- Pimienta negra molida
- 8 tortillas de harina integral

Preparación

1. Lave y pele las verduras.
2. Corte la lechuga, pique el ajo, corte el jalapeño a la mitad y en cuadritos el pimiento verde.
3. Raye el tomate, cebolla y queso.
4. Escurra y enjuague los frijoles.
5. En una sartén grande a fuego medio, cocine la carne, pimiento verde y ajo hasta que la carne se haya puesto ligeramente café.
6. Agregue el maíz, frijoles, agua y especias. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
7. Haga una salsa picosa con el jalapeño, tomate y cebolla. Revuelva y ponga a un lado.
8. Divida la mezcla de carne entre las tortillas. Agregue queso, salsa y lechuga. Enróllelo y ¡buen apetito!

 Fuente: www.choosemyplate.gov

Un Año Nuevo, un nuevo yo nutritivo!

Es esa época del año cuando muchas personas escogen un propósito que les ayude a deshacerse de ese mal hábito, pero a veces cuando se hace un cambio repentino es difícil apegarse a él. Este año, elija un propósito que pueda mantener como llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. ¿Necesita algunas ideas para empezar?

Desayuno: Beba 4 onzas de jugo 100% de fruta o verduras. Agregue a su cereal o yogur media taza de bayas o un plátano en rebanadas.

Almuerzo: Pruebe comer ensalada como platillo principal con el aderezo a un lado.

Bocadillos: Una mezcla de nueces (*trail mix*) con frutas secas o una fruta como manzana o naranja es una botana energizante que también puede satisfacer su gusto por lo dulce.

Cena: Disfrute de una porción de una mezcla de verduras o coma fruta como postre. Todo tipo de frutas y verduras cuenta: seca, fresca, congelada o jugo 100% de fruta. ¡Pruebe una variedad de frutas y verduras para que no se aburra de ellas!

He aquí algunos consejos para que usted y su familia prueben nuevos alimentos:

Los alimentos nuevos toman tiempo. Ofrezca nuevos alimentos muchas veces. Los niños no siempre aceptan los alimentos nuevos de inmediato.

Sirva porciones pequeñas. Deje que sus niños prueben porciones pequeñas de alimentos nuevos que usted disfruta. Cuando ellos desarrollan el gusto por muchos tipos de alimentos, es fácil planear comidas para la familia.

Sea un buen modelo a seguir. Pruebe nuevos alimentos usted misma y describa a su familia su sabor, textura y olor.

Ofrezca solo un alimento nuevo a la vez. Sirva algo que su niño conozca junto con el nuevo alimento. Si le ofrece muchos alimentos nuevos a la vez puede resultarle abrumador.

Fuentes: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/a-new-years-resolution-you-can-easily-keep>, <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters/new-foods.html>

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.