


¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

3



Construir tacos
propios con
relleno de pollo
molido



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
1 cebolla amarilla mediana		\$1.29/cebolla	Target
1 diente de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
8 oz. de champiñones	Good and Gather Whole White Mushrooms	\$2.29/8 oz.	Target
1 lima		\$0.49/lima	Ralphs
1 libra de pollo molido	Trader Joe's Fresh Lean Ground Chicken	\$3.69/libra	Trader Joe's
Tortillas de Trigo Integral	Mission 100% Whole Wheat Medium Flour Tortillas	\$3.49/10 cuenta	Target
1 naranja		\$0.50/naranja	Ralphs
1 cucharada de cilantro		\$0.99/libra	Ralphs

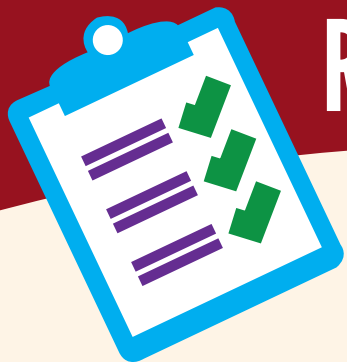
Ingredientes probables en casa

Sal a gusto	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
3/4 cucharadita de chile en polvo	Market Pantry Chili Powder	\$2.69/4.5 oz.	Target
1/4 cucharadita de pimienta negra molida	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target
4 cucharaditas de aceite de oliva	Kroger Extra Virgin Olive Oil	\$6.99/25.5 fl oz.	Ralphs

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:
\$13.24 (El total); \$3.31 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:
\$29.48 (El total); \$7.37 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:

20 min

Tiempo de cocción:

30 min

1.

- Calienta 2 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y añade las cebollas (picadas) y el ajo (picado)
- Cook hasta que las cebollas sean translúcidas o casi transparentes (alrededor de 3 minutos)
- Agregar en los champiñones y cocinar hasta que se doren ligeramente (alrededor de 10 minutos)
- Añadir 1/2 cucharaditas de chile en polvo, luego jugo las mitades de lima y naranja sobre las setas y añadir sal al gusto
- Sémonos que la mezcla de champiñones se siente a fuego lento durante 1 minuto
- Garnish con cilantro y retirar del fuego

2.

- En una sartén grande, calienta 2 cucharaditas de aceite de oliva a fuego alto y añade el pollo molido
- Stir continuamente
- Añadir en 1/4 de cucharaditas de chile en polvo, pimienta negra y sal al gusto
- Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar, revolviendo de forma ócara, hasta que el líquido se reduzca

3.

- Configure tortillas de trigo integral, y si lo prefiere, mantenga hojas de lechuga, pimientos, aguacate o yogur natural en el lado para obtener coberturas adicionales

**Los datos nutricionales no incluyen los ingredientes como varían según la preferencia de cada persona

Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 taco

Cantidad por Porción

Calorías

259.6

% Valor diario *

Grasa Total 14.7g 23%

Grasa Saturada 3.5g 18%

Grasa Trans 0.1g

Colesterol 64.3mg 21%

Sodio 1547.2mg 64%

Carbohidrato Total 25g 8%

Fibra Dietética 16.4g 66%

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 22g 44%

Vitamina D 0.14mcg 1.4%

Calcio 84.77mg 8.5%

Hierro 1.56mg 8.7%

Potasio 516.05mg 14.7%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

**Los datos nutricionales utilizan una aproximación para la sal, ya que no se dio una cantidad exacta



Foco de Nutrición

Fibra Dietética

¡Las tortillas de trigo integral hacen de la fibra dietética el nutriente estrella de este plato! Las fibras dietéticas son una fuente importante de carbohidratos. Los carbohidratos, un tipo de macromolécula, son azúcares que sirven como la fuente de energía primaria para nuestro cuerpo. El nivel recomendado de fibra para los niños, según la Asociación Americana del Corazón, es de 20-25 gramos por día. Desafortunadamente, la ingesta media de fibra para los niños estadounidenses es menos de la mitad del nivel recomendado. Hay dos tipos diferentes de fibras dietéticas que las personas deben consumir todos los días, en una proporción de 3g de fibra insoluble por cada 1 g de fibra soluble. Sin embargo, esto es difícil de hacer ya que las etiquetas de nutrientes no distinguen entre fibras solubles e insolubles.

Las fibras insolubles ayudan a disminuir el riesgo de cáncer de colon, previenen el estreñimiento y disminuyen la probabilidad de diverticulitis (un tipo de infección del colon). Este tipo de fibra se llama “insoluble” porque no se disuelve en agua. Las fibras insolubles se pueden encontrar en alimentos como trigo integral / granos, arroz integral, legumbres (guisantes, garbanzos, frijoles), zanahorias y tomates. Por lo tanto, esta comida es una gran fuente de fibras insolubles!

Las fibras solubles, por otro lado, disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular al reducir los niveles de colesterol, disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2 al reducir la cantidad de glucosa en el cuerpo, y prevenir la diarrea. Este tipo de fibra se llama “soluble” porque puede disolverse en agua. Las fibras solubles se pueden encontrar en frijoles, nueces, avena, lentejas y frutas.

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Food Network, que se encuentra aquí:

<https://www.foodnetwork.com/recipes/make-your-own-tacos-3415237>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre fibra dietética se recuperó de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335713/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dietary-recommendations-for-healthy-children>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*