

¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

4



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
8 oz. de piña triturada	365 Pineapple Chunks	\$2.49/ 16 oz.	Whole Foods
1 cucharadita de jengibre		\$0.88/pedazo	Ralphs
1 diente de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel (aproximadamente 2 libras)	Good and Gather Boneless Skinless Chicken Breasts	\$8.99/4.5 libras	Target

Ingredientes probables en casa

3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio	Good and Gather Organic Gluten Free Reduced Sodium Tamari Soy Sauce	\$3.99/12 oz.	Target
2 cucharadas de miel	Vitacost US Grade A Certified Organic Honey	\$4.20/16 oz.	Ralphs

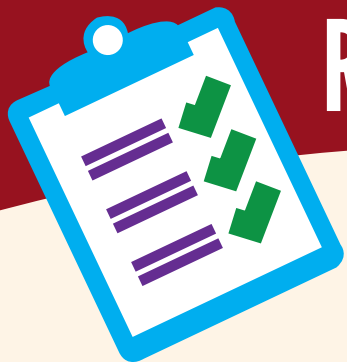
Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$12.86 (El total); \$3.22 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$21.05 (El total); \$5.26 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:

10 min

Tiempo de cocción:

20 min

1.

- Coloque la piña, la salsa de soja, la miel, el jengibre (rallado) y el ajo (picado) en un tazón y bate para combinar
- Pour la mitad de la salsa teriyaki en la bolsa de plástico resellable y reserve la otra mitad
- Coloque las pechugas de pollo en la bolsa de plástico, ciérrela y masajee para cubrir el pollo con la salsa
- Refrigerar durante 30 minutos o hasta la noche

2.

- Cuando esté listo para cocinar, encienda el horno y colga para asar, mientras coloca las pechugas de pollo en el estante central
- Seléjicos en una sartén y cuchara un poco de la salsa en la parte superior del pecho
- Broil durante 16-20 minutos en total con 8-10 min en cada lado

3.

- Mientras el pollo está asando, calienta la salsa teriyaki reservada en una cacerola y cocina durante 3 minutos o hasta que esté ligeramente espesa
- Serva el pollo cortando y vertiendo la salsa teriyaki en la parte superior



Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 pechuga de pollo

Cantidad por Porción

Calorías

270.1

% Valor diario *

Grasa Total 5g

8%

Grasa Saturada 1g

5%

Grasa Trans 0g

Colesterol 140mg

47%

Sodio 1128mg

47%

Carbohidrato Total 17.6g

6%

Fibra Dietética 0.8g

3%

Azúcares Totales 14.4g

Incluye 8.70g Azúcares Añadidos

17.4%

Proteína 41.8g

34%

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 1.54mg

0.2%

Hierro 1.46mg

8.1%

Potasio 803.26mg

23%

* 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.



Foco de Nutrición

Proteína

Esta comida a base de pollo se centra en uno de los nutrientes más populares: ¡proteína! Las proteínas se pueden encontrar en la carne, productos lácteos, frijoles y nueces. La proteína es un macronutriente como carbohidratos y lípidos, pero está hecho de pequeños bloques de construcción llamados aminoácidos. Hay alrededor de 20 aminoácidos y mientras que algunos de ellos pueden ser hechos por nuestro cuerpo, alrededor de 9 de ellos sólo se pueden recibir a través de nuestros alimentos. Se recomienda que entre el 10 y el 35% de la ingesta calórica diaria de un niño provendrá de proteínas. Las proteínas están involucradas en tantas funciones en nuestro cuerpo que sería imposible nombrarlas a todas aquí; sin embargo, uno de sus principales trabajos es trabajar como enzimas! Las enzimas ayudan a que se realicen procesos en nuestro cuerpo como la digestión, la respiración, la contracción muscular, etc.

En la digestión, algunas de las enzimas más importantes son las amilasas que descomponen los carbohidratos, las lipasas que descomponen las grasas, y las proteasas o peptidasas que descomponen las proteínas. En la respiración celular, proteínas como la hemoglobina ayudan a transportar el oxígeno de los pulmones a los músculos de nuestro cuerpo. La proteína también puede servir como una fuente de energía adicional en la parte superior de carbohidratos y lípidos, razón por la cual los atletas tienden a consumir más proteínas que la cantidad recomendada.

¡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 Steamy Kitchen, que se encuentra aquí:

<https://steamykitchen.com/24191-pineapple-chicken-teriyaki-recipe-video.html>

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

<https://cronometer.com/>

La información sobre proteínas se recuperó de:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>

<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”.*