

SÚPER ALIMENTOS

Alimentan tu alegría

**EJERCICIO
DURANTE UNA
HORA CADA DÍA**

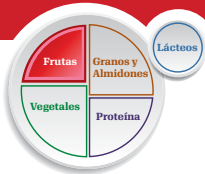
y alimenta tu cuerpo adecuadamente
al elegir equilibrio correcto de
alimentos para que tú y tu
familia se mantengan
fuertes y energéticos.



LÁCTEOS

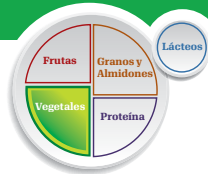
Alimentan tu alegría

FRUTA



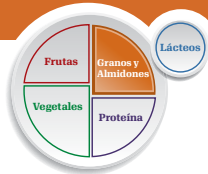
- La fruta satisface un diente dulce
- Coma una variedad de colores durante la semana
- Coma semillas comestibles y frutas con la cáscara para obtener más nutrientes
- Compre fruta fresca, congelada, seca (sin azúcar añadido) o enlatada en jugo 100%

VEGETALES



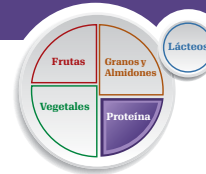
- Coma los colores del arco iris
- Comer más vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro
- Coma semillas comestibles y la cáscara para obtener más nutrientes
- Comer vegetales sin almidón mínimo dos veces al día
- Ejemplos: brócoli, espárragos, pimiento, jitomate, cebollas y zanahorias

GRANOS & ALMIDONES



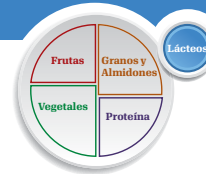
- Elija una variedad de almidones y granos enteros
- Elegir granos completos la mitad del tiempo, como el arroz integral
- Busque las palabras “100% grano entero” o “100% trigo entero” en la etiqueta del alimento
- Aquí incluya los vegetales con almidón como los chicharos, el elote y las papas

PROTEÍNA



- Vaya con la proteína magra (2/3 de la carne de res en el mostrador de carnes es magra!)
- Pruebe cortes con la palabra “cuete” o “lomo” en el nombre
- Coma una variedad de alimentos ricos en proteína como la carne de res, aves de corral sin piel, huevos, pescado, frijoles, nueces y soya
- Incluya alimentos con proteína en cada comida – con un objetivo de 25-30g de proteína

LÁCTEOS



- Disfrutar productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, incluyendo leche, yogur, queso y bebidas de soya fortificadas
- Lácteos y leche de soya fortificada con calcio son fuentes ricas de calcio y otros nutrientes
- Pruebe leche deslactosada, kéfir o leche de soya fortificada si eres intolerante a la lactosa
- Elija productos con $\geq 8g$ de proteína



CENA DE FILETE ASADO ESPOLVOREADO CON COMINO – EN CHAROLA DE HORNEAR

Tiempo Total de Preparación: 45 minutos | 5 porciones

FILETE

- ½ kilo de Solomillo recortado y deshuesado, con 2.5 cm de espesor
- 1 ctda. comino molido
- ¾ ctda. de sal
- ¼ ctda. de pimienta molida

CAMOTE

- ½ kilo de camotes sin pelar, cortados en cubos o trozos de 2.5 cm (aproximadamente 3 tazas)
- 1 ½ Cda. de aceite de oliva
- ¼ ctda. de sal
- ¼ ctda. comino molido
- ¼ ctda. de Chile en polvo

EJOTES

- 1 (340g) bolsa de ejotes frescos recortados
- ½ Cda. de aceite de oliva
- 1 ctda. de polvo de ajo
- ¼ ctda. de sal

PASOS A SEGUIR

1. Precalentar el horno a 232°C (450°F). Forre una charola para hornear grande o una parrilla para hornear con papel de aluminio
2. Combine el comino molido, sal, y pimienta en un tazón chico. Frote el Filete con la mezcla de especias. Dejar aparte.
3. Mezclar los cubos de camote con el aceite de oliva, sal, el comino molido, y el Chile en polvo. Extender los cubos de camote en una charola para hornear forrada. Hornear 15 minutos. Voltee los cubos de camote y muévalos a un lado de la charola.
4. Aumente la temperatura del horno asador a la configuración ALTA. Mezcle los ejotes con el aceite de oliva restante, polvo de ajo, y sal. Colocar junto al camote en el lado opuesto de la charola forrada. Coloque el Filete en una rejilla de alambre sobre la charola de hornear colocando el filete de manera que este sobre los ejotes.

5. Asar el filete en la parrilla inferior por aproximadamente 7 minutos. Voltee el filete, y asar 4-5 minutos adicionales para obtener una cocción antes del punto 63°C (145°F) o al punto medio 71°C (160°F). Retire el filete de la rejilla de alambre y deje reposar 3 minutos antes de rebanar contra el grano. Mezcle los ejotes con el jugo en la charola.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información Nutricional por porción: Calorías 340; Total de Grasa 18 g (Grasa Sat. 6g; Grasa Trans 0g); Colesterol 80mg; Sodio 590mg; Total de Carbohidratos 19g; Fibra 4g; Total de Azúcares 5g; Proteína 26g; Vitamina D 0mcg; Calcio 96mg; Hierro 4mg; Potasio 924mg

Esta receta es una fuente excelente de proteína, y una buena fuente de fibra, hierro y potasio.