

ENSALADA TEX MEX CON QUINUA

Quinoa es un grano rico en calcio, sin gluten y contiene más proteína que otro granos..

INGREDIENTES

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 taza de quinoa | 1 lata de 14 onzas de tomate picado con chiles verdes, escurrida |
| 2 tazas de agua | 1 lata de 14 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados |
| 1 cucharita de sal Kosher | 1 manojo de cilantro cortado |
| 1/4 taza de jugo de limón | 2 aguacates cortados en cubitos pequeños |
| 2 cucharadas de aceite de olivo | 1/4 de taza de queso cotija desmoronado |
| 1/8 cucharita de pimienta molida | |



INSTRUCCIONES:

1. Ponga la quinoa en agua con sal a hervir en una olla grande. Reduzca la temperatura a fuego medio-bajo y cocine hasta que la quinoa esté suave, aproximadamente 20 a 25 minutos. Mientras tanto, mezcle el jugo de limón, el aceite de olivo, la pimienta, el tomate y los garbanzos. Mezcle la quinoa con la mezcla de tomate y ponga en el refrigerador por 2 horas hasta que esté completamente fría la ensalada.
2. Ya que la ensalada esté fría, incluya el cilantro, el aguacate y el queso y mezcle delicadamente.

Dieta de 1800 calorías

Carbohidratos: 6 onzas | Vegetales: 2½ cups | Frutas: 1½ tazas | Lácteos: 3 tazas | Proteína: 5 oz

Estos ejemplos dietéticos están basados en niveles de calorías y recomendaciones de dieta publicados por el USDA en la página www.myplate.gov.

MEAL PLAN

Desayuno 2 onzas de carbohidratos
 1½ taza de fruta
 ½ taza de producto lácteo

Comida 2 onzas de carbohidratos
 3 onzas de proteína
 1 taza de vegetales
 ½ taza de fruta
 1 taza de producto lácteo

Cena 4 onzas de proteína
 2 onzas de carbohidratos
 1½ taza de vegetales
 1 taza de producto lácteo

Entre Comidas/Bocadillos/Tentempiés:
 ¾ taza de fruta
 1 taza de producto lácteo

SAMPLE MENU

Ejemplo de desayuno:

Cereal Frío:

1 taza de trigo triturado 1 rebanada de pan de trigo tostado
½ taza de plátano rebanado 1 cucharada de mermelada all-fruit
½ taza de leche con 1% de grasa

Bebida: 1 taza de jugo de naranja hecho 100% de naranjas

Ejemplo de Comida – Sandwich de Pavo

1 pan de pita de trigo
3 onzas en rebanadas de pavo asado ½ taza de uvas
2 rebanadas de tomate ¼ taza de lechuga rallada
1 cucharita de mostaza un tallo de apio

1 cucharada de mayonesa (de bajas calorías)

Bebida: 1 taza de leche con 1% de grasa

Ejemplo de Cena – Pollo asado con limón y ajo

3 onzas de pechuga de pollo asado Jugo de limón Ajo

1 taza de calabacita al vapor

½ taza de ensalada Quinoa (receta al reverse))

1 taza de leche con 1% de grasa

Ejemplo de Entre Comidas:

1 rebanada de pastel de angel ¾ taza de fresas cortadas

1 taza de yogurt de sabor

NOTA: El ejemplo de dieta contiene aproximadamente 1650 calorías.
Usted puede añadir 150 calorías más a este plan dietético.