



CALENDARIO DE COMIDA Y NUTRICION DEL 2013 RECETA DE MARZO

TAZAS DE HUEVOS HERVIDOS

- Rociador para cocinar
- 6 rebanadas finas de jamón o pavo estilo deli
- 6 huevos
- Pimienta
- ½ taza de queso cheddar 2% finamente rallado
- ½ taza de pimiento verde y rojo (o vegetal de preferencia) en cubitos

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe 6 moldes para hornear panquecitos con aceite de cocinar.
3. Forre los moldes con las rebanadas de jamón.
4. Eche un huevo en cada molde, rompa la yema suavemente con un cuchillo afilado.
5. Sazónelo ligeramente con pimienta si desea y en los pimientos también (o vegetal de preferencia).
6. Coloque los moldes en el horno por 15 minutos. Si los huevos no están firmes retórnelos al horno y chequéelos cada minuto hasta que estén firmes.
7. Sáquelos del horno y polvoree rápidamente con queso rallado. Sírvalo inmediatamente.



DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

110 calorías; 5 g total de grasa; 2 g grasa saturada; 0 g grasa trans; 225 mg de colesterol; 360 mg de sodio; 3 g de carbohidratos; 0g de fibra; 13 g de proteína; 10% Valor Diario de Vitamina A; 20% Valor Diario de Vitamina C; 6% Valor Diario de Calcio; 6 % Valor Diario de hierro

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) prohíbe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado de los padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, represalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algún programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (número sin cargo de servicio a clientes), al (800) 877-8339 (llamada local or por medio del Servicio Federal de Relievo (Federal Relay Service), o al (866) 377-8642 (Servicio de Relievo). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Copyright © 2012 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

INGREDIENTES

- Pavo o jamón estilo deli
- Huevos
- Queso cheddar 2% finamente rallado
- Pimiento verde y rojo

HAGALO UNA COMIDA

- Taza de Huevo Hervido
- Tostada
- Fruta fresca
- Leche baja en grasa

CONSEJOS

Corte calorías tomando agua o bebidas sin azúcar. La soda, y las bebidas deportivas o de energía son una fuente de azúcar y calorías añadidas en la dieta norteamericana.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



HACE 6 PORCIONES

Tamaño de la Porción: 1 taza de huevo

Costo Por Receta: \$3.00

Costo Por Porción: \$.50

FUENTE: Adaptado de Vanessa Lair, Madison County Extension Volunteer