

Opciones inteligentes, familias saludables

SU GUÍA DE

Alimentos de WIC

**BENEFICIOS
NUTRICIONALES**

**Cómo comprar SUS
alimentos de WIC**

**Los paquetes de
alimentos de WIC**

10
Recetas
deliciosas y
fáciles de
preparar





En esta guía usted encontrará información sobre:

- Su **paquete de alimentos de WIC**
- Cómo comprar **sus alimentos de WIC**
- Los **beneficios nutricionales** de sus alimentos de WIC
- **Recetas deliciosas y fáciles de preparar** que destacan los alimentos de WIC



Contenido

Su guía de alimentos de WIC



3 Paquetes de alimentos de WIC

Detalles sobre los paquetes de alimentos de WIC

- Niños (de 12 meses a 5 años)
- Mujeres embarazadas
- Mamás que amamantan exclusivamente y sus bebés
- Mamás que amamantan casi exclusivamente y sus bebés
- Mamás que alimentan con fórmula y sus bebés

4 Cómo comprar sus alimentos de WIC

5. Guía para comprar frijoles y crema de cacahuete

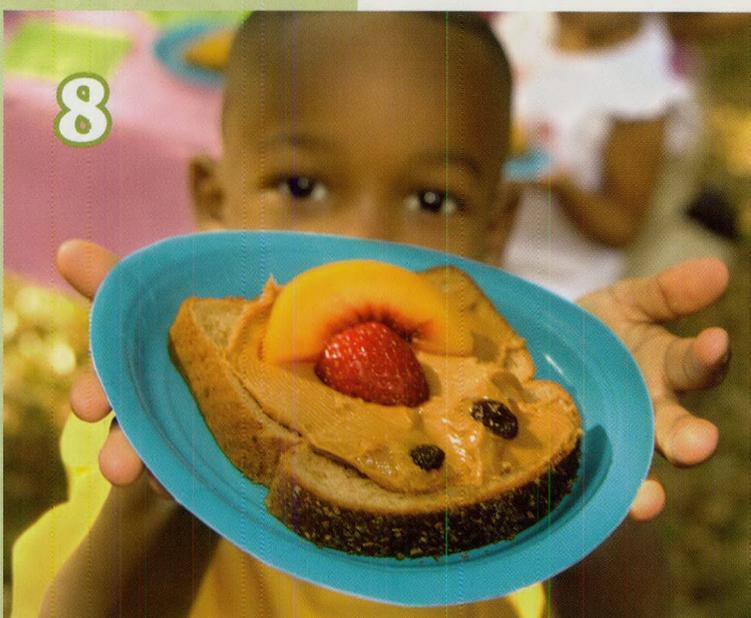
6 Cómo escoger y comprar frutas y verduras

8 Beneficios nutricionales

Frutas y verduras	8
Granos integrales.....	10
Productos lácteos	12
Alimentos ricos en proteína	14



Ensalada de atún.....	7
Verduras sofritas con pollo o tofu	9
Arroz con pollo	11
Licudo de frutas.....	12
Tostadas a la francesa.....	13
Chili al estilo de Texas	15
Arroz integral español	16
Quesadillas rápidas con frijoles negros	16
Bocadillo listo en 3 minutos: Zuquinibinis..	17
Postre crujiente de manzana	17



¡Tenga **más variedad** con sus **alimentos de WIC!**



Su paquete de alimentos incluirá alimentos de esta lista. Vea la página 3 para saber el tipo y la cantidad específicos de cada paquete de alimentos.

CEREAL

- Fortificado con hierro y bajo en azúcar

OPCIONES DE GRANOS INTEGRALES

- Pan (de trigo integral) o tortillas (de maíz o de trigo integral) o arroz integral o avena

FRUTAS Y VERDURAS

- Frescas o congeladas
- Jugo 100% rico en vitamina C

PRODUCTOS LÁCTEOS

- Leche sin grasa, baja en grasa (1%) o de grasa reducida (2%) para mujeres y niños mayores de 2 años
- Leche entera para niños entre 12 y 24 meses
- Queso

Se puede sustituir por leche de soya y tofu si lo pide*

PROTEÍNAS

- Huevos
- Frijoles, chícharos o lentejas o crema de cacahuete
- Atún o salmón enlatados para las mamás que amamantan exclusivamente

ALIMENTOS PARA BEBÉS

- Frutas y verduras para bebés
- Carnes para bebés que reciben lactancia materna exclusiva
- Cereal para bebés
- Fórmula para bebés

El programa WIC no le proporciona toda la leche de fórmula que su bebé pueda necesitar, así que amamante a su bebé tan seguido le sea posible. La alimentación con el pecho muchas veces le ayudará a producir más leche materna, y es posible que usted no tendrá que comprar leche de fórmula. Además, la alimentación con el pecho es buena para su salud y la salud de su bebé.

*La leche de soya y el tofu requieren una receta médica para los niños.

sus alimentos de WIC



PAQUETES DE ALIMENTOS DE WIC (por mes)

	NIÑOS	MUJERES EMBARAZADAS	MAMÁS Y BEBÉS		
			Lactancia materna exclusiva	Lactancia materna casi exclusiva	Alimentación con fórmula para bebés
CEREAL	36 onzas	36 onzas	36 onzas	36 onzas	36 onzas
GRANOS INTEGRALES	2 libras	1 libra	1 libra	1 libra	
FRUTAS Y VERDURAS	\$8.00	\$10.00	\$10.00	\$10.00	\$10.00
JUGO	128 onzas líquidas	144 onzas líquidas	144 onzas líquidas	144 onzas líquidas	96 onzas líquidas
LECHE	3 galones y 1 cuarto de galón	4.5 galones y 1 cuarto de galón	5 galones y 1 cuarto de galón	4.5 galones y 1 cuarto de galón	3 galones y 1 cuarto de galón
QUESO	1 libra	1 libra	2 libras	1 libra	1 libra
HUEVOS	1 docena	1 docena	2 docenas	1 docena	1 docena
FRIJOLES	1 libra en bolsa o 4 latas ¹ o 1 frasco de 18 onzas	1 libra en bolsa o 4 latas o 1 frasco de 18 onzas	1 libra en bolsa y 4 latas o 1 frasco de 18 onzas	1 libra en bolsa y 4 latas o 1 frasco de 18 onzas	1 libra en bolsa o 4 latas o 1 frasco de 18 onzas
CREMA DE CACAHUATE					
ATÚN O SALMÓN			30 onzas		
FÓRMULA PARA BEBÉS ²				Hasta	Hasta
0-1 MESES				0 latas	9 latas
1 - 3 MESES				4 latas	9 latas
4 - 5 MESES				5 latas	10 latas
6 - 11 MESES				4 latas	7 latas
BEBÉS A LOS 6 MESES					
FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS			64 frascos de 4 onzas	32 frascos de 4 onzas	32 frascos de 4 onzas
CARNES PARA BEBÉS			31 frascos de 2.5 onzas		
CEREAL PARA BEBÉS			24 onzas	24 onzas	24 onzas

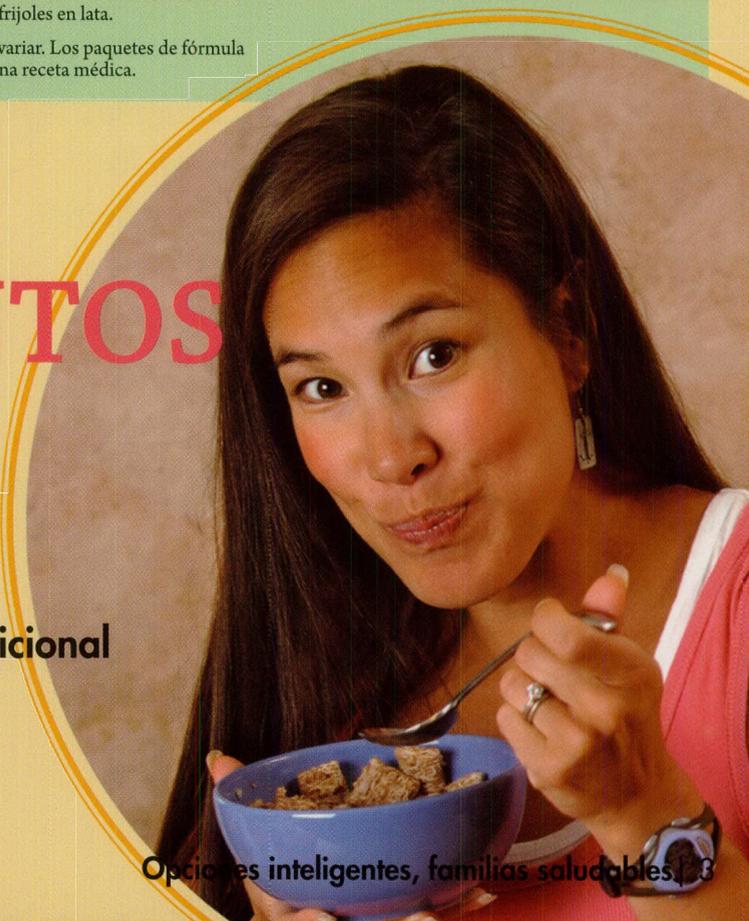
1. Un niño debe ser de 24 meses de edad o mayor para poder recibir frijoles en lata.

2. Todas las cantidades de fórmula son aproximadas porque pueden variar. Los paquetes de fórmula para bebés con necesidades especiales están disponibles si tiene una receta médica.



SUS ALIMENTOS DE WIC

- Son **bajos en grasa y altos en fibra**
- Le ofrecen **variedad nutricional**
- Ayudan a **estimular un peso normal**



Cómo comprar SUS alimentos de WIC

Su Lista de compras de WIC indica qué puede comprar en la tienda. Si su Lista de compras tiene más de un tipo de alimento en una línea, esto significa que USTED escoge en la tienda el alimento que quiere comprar.



Cuando compre sus alimentos de WIC, no olvide llevar la Guía de compras de WIC de Texas. Le dice todo lo que necesita saber sobre los alimentos específicos y el tamaño de los paquetes. Para algunos alimentos de WIC, puede comprar cualquier marca. Para otros, tiene que comprar la marca más económica de la tienda.

Ejemplo:

- Si su lista de compras indica 3 libras (LB) de pan, tortillas, arroz o avena:
- Puede escoger 3 del mismo alimento:
 - 3 bolsas de 1 libra de pan o
 - 3 bolsas de 1 libra de arroz
- O, puede combinar y dividir los alimentos para que equivalgan 3 libras:
 - 1 bolsa de 1 libra de pan más
 - 1 bolsa de 1 libra de arroz más
 - 1 bolsa de 1 libra de tortillas
 - O
 - 2 bolsas de 1 libra de tortillas más
 - 1 paquete de 1 libra de avena

Nota: 1 libra = 16 onzas

TEXAS WIC SHOPPING LIST
Next Appointment: Friday, December 18, 2010

PARENT / GUARDIAN: Rosanna Muroz
To report a Lost or Stolen card, call 800-942-3678
For questions about benefits, call your clinic.
If the card does not work in the store, take it back to the clinic.

BENEFITS ISSUED FOR THE MONTHS OF:

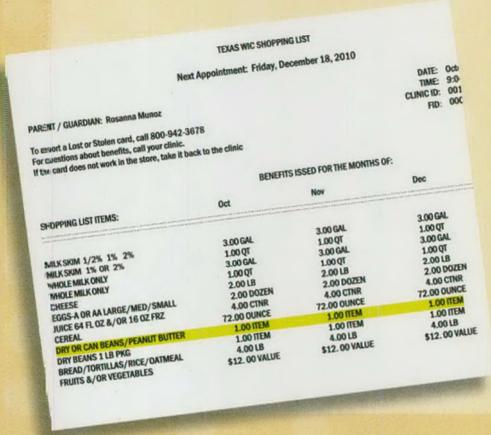
SHOPPING LIST ITEMS:	Benefits Issued	
	Oct	Nov
MILK SKIM 1/2% 1% 2%	7.50 GAL	7.50 GAL
MILK SKIM 1% OR 2%	2.00 QT	2.00 QT
CHEESE	2.00 LB	2.00 LB
EGGS-A OR AA LARGE/MED/SMALL	2.00 DOZEN	2.00 DOZEN
JUICE 48 FL OZ 8/ OR 16 OZ FRZ	3.00 CTNR	3.00 CTNR
JUICE 48 FL OZ 8/ OR 12 OZ FRZ	72.00 OUNCE	72.00 OUNCE
CEREAL	3.00 ITEM	3.00 ITEM
DRY OR CAN BEANS/PEANUT BUTTER	3.00 LB	3.00 LB
BREAD/TORTILLAS/RICE/SATMEAL	\$16.00 VALUE	\$16.00 VALUE
FRUITS &/OR VEGETABLES		\$16.00 VALUE

DATE: Oct 04
TIME: 9:04
CLINIC ID: 001-1
FID: 0000

Guía para comprar crema de cacahuete y frijoles

Todos los que reciben frijoles en bolsa pueden recibir frijoles en lata - menos los niños menores de 2 años

Si su lista de compras indica **UNA (1.00)** unidad, escoja uno de cualquiera de estos alimentos.



4 latas de frijoles

or

1 libra de frijoles en bolsa

or

Crema de cacahuete en frasco de 18 onzas

Si su lista indica **DOS (2.00)** o más unidades, los puede combinar y dividir de esta manera

Si su lista indica **una (1.00)** unidad ...

...y usted compra **una** lata de frijoles ...

...el balance en su lista será **.75** (3 latas)

$.25 = 1 \text{ lata} = .25$

$.50 = 2 \text{ latas} = .50$

$.75 = 3 \text{ latas} = .75$

$1.00 = 4 \text{ latas} = 1.00$

Cómo escoger y comprar frutas y verduras

- ▶ Su compra de frutas y verduras de WIC tiene que ser menos o igual al valor del beneficio de su tarjeta. Si sobrepasa el límite, quizás tendrá que devolver algunas cosas o pagarlas por separado.
- ▶ Las variedades congeladas o frescas ya preparadas tienen que ser de un solo ingrediente (por ejemplo, se permiten chícharos congelados pero no se permite una mezcla de chícharos y zanahorias congelados).
- ▶ Se permiten los camotes y el ñame. No se permite ningún otro tipo de papa.
- ▶ Las hierbas y especias tampoco se permiten.



preguntas frecuentes

¿CÓMO PUEDO EVITAR SOBREPASAR EL LÍMITE DEL VALOR DE MI BENEFICIO?

- ▶ Pese todo. Pese las frutas y verduras frescas para saber cuánto van a costar en el momento de pagar.
- ▶ Entre más sencillo, mejor. Busque productos que se venden por cantidad, por ejemplo 5 limones por un dólar.
- ▶ Haga la cuenta. Sume las frutas y verduras frescas o congeladas antes de llegar a la caja.
- ▶ Revise cuánto le queda. Cada vez que vaya de compras, vea cuánto es el saldo.

¿CÓMO PUEDO OBTENER EL MÁXIMO NÚMERO DE FRUTAS Y VERDURAS CON EL DINERO QUE TENGO?

- ▶ Compre durante la cosecha. Las frutas y verduras que están en cosecha son más frescas, sabrosas y económicas.
- ▶ Cómpralas congeladas. Las frutas y verduras congeladas contienen los mismos beneficios nutricionales que las frescas y muchas veces cuestan menos.
- ▶ Compre lo que está en oferta. Busque en la tienda las ofertas especiales de la semana.

SI NO GASTO EL VALOR TOTAL DEL BENEFICIO, ¿SE AGREGA AL SALDO DEL SIGUIENTE MES?

- ▶ No. Los beneficios de WIC no usados no se pueden agregar al saldo del siguiente mes.

¿PUEDO USAR CUPONES O TARJETAS QUE PREMIAN A LOS MIEMBROS DE LA TIENDA?

- ▶ Se puede usar todo tipo de cupones, pero dependiendo de la promoción o de la tienda, los cupones pueden o no reducir la cantidad que le descuentan la tarjeta.

CÓMO COCINAR con ALIMENTOS DE WIC

Pruebe algunas
de nuestras recetas,
sencillas, deliciosas
y apropiadas para
niños, que aparecen en
las páginas siguientes.

¡Disfrute!

Ensalada de atún

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 latas (de 5 onzas) de atún, escurridas
- ¼ taza de mayonesa "light" (de grasa reducida)
- 2 cucharadas de salsa de pepinillos, salada o dulce (o más, al gusto)
- 1 manzana, picada

INSTRUCCIONES:

En un tazón, combine el atún, la mayonesa y la salsa de pepinillo. Agregue la manzana y mezcle bien. Sirva con pan de trigo integral.

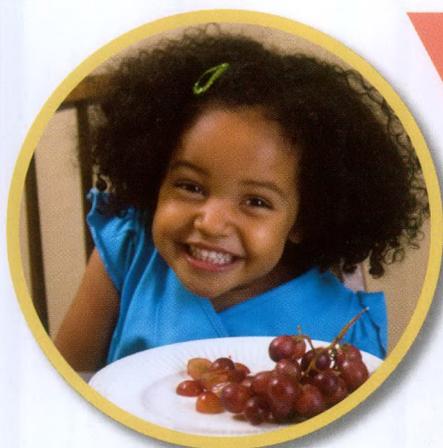
5

minutos
de preparación

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 145	Grasa: 4g
Proteínas: 18g	Sodio: 376mg
Carbohidratos: 10g	Fibra: 1g

Frutas y verduras



ENTRE MÁS COMA, MEJOR

Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos beneficiosos que le ayudan a tener una salud óptima.

Comer frutas y verduras puede ayudar a su familia a:

- alcanzar y mantener un peso saludable
- reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer
- fortalecer la inmunidad para combatir los resfriados comunes y otras enfermedades

Cada miembro de la familia que llena los requisitos de WIC recibe beneficios con un valor de entre \$6 y \$10 para comprar frutas y verduras frescas o congeladas. A continuación se mencionan algunas maneras de aumentar el consumo total de su familia:

- ▶ **MEZCLE LOS COLORES.** Escoja una variedad de colores para conseguir el máximo de nutrientes.
- ▶ **MANTÉNGALAS FRESCAS.** Guarde las frutas y verduras frescas en su cajón especial del refrigerador para mantenerlas frescas durante más tiempo.
- ▶ **LLÉVESELAS.** Tenga listas rodajas de frutas y verduras en el refrigerador para comerlas como bocadillo o llevárselas al instante.
- ▶ **TÓMESLEAS.** Haga un licuado de frutas para tener un delicioso desayuno o postre.
- ▶ **PÓNGALES ADEREZO.** Pruebe el yogur con la fruta o los aderezos bajos en grasa con las verduras.



¿POR QUÉ NO SE PERMITEN LAS PAPAS BLANCAS?

Aunque las papas blancas son nutritivas, las investigaciones han probado que los estadounidenses comen suficientes verduras con almidones. La meta de los paquetes de alimentos de WIC es alentar a las familias a comer una variedad de diferentes frutas y verduras para que puedan tener una salud óptima.

Para obtener recetas y más información sobre cómo escoger y guardar las frutas y verduras, vea www.texasWIC.org.



Verduras sofritas con pollo o tofu

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral, sin cocer
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra de pollo o tofu extra firme, cortado en cubitos
- 3 tazas de verduras, cortadas en pedazos pequeños (cualquier combinación de brócoli, pimiento morrón, hongos y cebolla verde)
- ¼ taza de cacahuates, picados (opcional)
- ½ taza de salsa de cacahuete usando la receta a continuación

Salsa de cacahuete

- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de ajo o jengibre frescos, picados o rallados
- ¼ taza de agua

INSTRUCCIONES:

Prepare el arroz según las instrucciones en el paquete.

Prepare la salsa de cacahuete: ponga la crema de cacahuete, salsa de soya, azúcar moreno, jugo de limón verde, ajo, jengibre y agua en un tazón para microondas. Cocine en el microondas entre 30 y 60 segundos y luego mezcle con un batidor.

En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pollo o el tofu y sofría hasta que quede dorado (aproximadamente de 6 a 8 minutos para el pollo, y de 10 a 12 minutos para el tofu). Ponga las verduras en el sartén y sofría 3 ó 4 minutos más. Agregue la salsa de cacahuete, mezcle y cocine otros 3 ó 4 minutos. Sirva sobre el arroz cocido y por encima rocíe cacahuates picados, si lo desea.



45

minutos
para preparar
y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 394	Grasa: 15g
Proteínas: 19g	Sodio: 285mg
Carbohidratos: 51g	Fibra: 4g

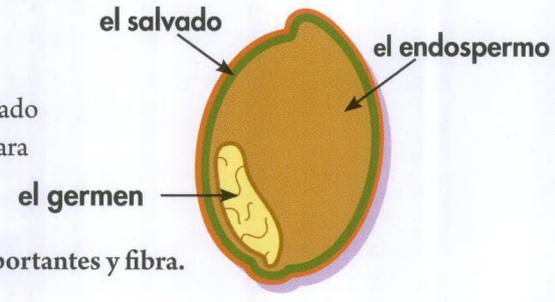
Granos integrales

PARA TENER UN CORAZÓN SANO

Los alimentos hechos de granos de cereales, tales como trigo, arroz, avena o maíz, se consideran productos de granos.

¿QUÉ SON LOS GRANOS INTEGRALES?

Los **granos** integrales contienen el grano entero: el germen, el salvado y el endospermo. Los granos refinados han sido procesados para quitar el germen y el salvado.



Los granos integrales contienen nutrientes importantes y fibra. Consumirlos puede ayudar a su familia a:

- alcanzar y mantener un peso saludable
- reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos cánceres
- reducir el estreñimiento y mejorar la digestión



Granos integrales de WIC

Como parte de sus beneficios de WIC, se puede incluir productos integrales en paquetes de 1 libra (16 onzas).

SUS OPCIONES SON, ENTRE OTRAS:

- ▶ Pan 100% de trigo integral
- ▶ Arroz integral
- ▶ Avena
- ▶ Tortillas de maíz o trigo integral



Arroz con pollo

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 paquete de 10 onzas de chícharos verdes congelados
- 2 tazas de pollo cocido, en pedazos
- ½ taza de mayonesa "light" (de grasa reducida)
- ½ taza de tajadas de almendras o cacahuates picados, tostados (opcional)
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Aceite vegetal en aerosol

INSTRUCCIONES:

Combine en un tazón el arroz, los chícharos, el pollo, la mayonesa, las almendras, la salsa de soya, la pimienta y el ajo en polvo. Póngalo en una cazuela para hornear de 3 cuartos de galón rociada con aceite en aerosol. Cubra y hornee a 350 °F entre 15 y 20 minutos.

25

minutos
para preparar
y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 321	Grasa: 11g
Proteínas: 21g	Sodio: 304mg
Carbohidratos: 34g	Fibra: 4g



Productos lácteos

OPCIONES MÁS SANAS DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, vitamina D y otros nutrientes necesarios para tener huesos fuertes y una buena salud en general.

Los productos lácteos bajos en grasa son buenos para la salud

La leche de grasa reducida (2%), baja en grasa (1%) y sin grasa le dan todos los mismos nutrientes que se encuentran en la leche entera. Solo el contenido de grasa es más bajo.

Consumir productos lácteos bajos en grasa puede ayudar a su familia a:

- **bajar el nivel** de colesterol
- **reducir** el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y embolia o derrame cerebral
- **alcanzar y mantener** un peso saludable



Alimentos lácteos de WIC

- ▶ Los paquetes de alimentos de WIC solo permiten leche de grasa reducida (2%), baja en grasa (1%) y sin grasa para las mujeres y los niños mayores de 2 años. También se permite el queso normal y queso bajo en grasa.

Licuada de frutas

Porciones: 3

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 2 tazas de fruta congelada sin endulzar, como fresas, duraznos o arándanos
- ¾ taza de 100% jugo de frutas, leche o leche de soya
- 8 onzas de yogur de vainilla o tofu blando (silken)

INSTRUCCIONES:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede suave. Sirvalo en vasos y disfrúelo!



5
minutos de preparación

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 162	Grasa: 1g
Proteínas: 5g	Sodio: 54mg
Carbohidratos: 36g	Fibra: 3g



Tostadas a la francesa

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ taza de leche sin grasa
- ½ cucharadita de vainilla (opcional)
- ⅛ cucharadita de sal (opcional)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 rebanadas de pan de trigo integral

INSTRUCCIONES:

Con una batidora mezcle los huevos, la leche, la vainilla y la sal en un tazón no muy profundo. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Remoje cada rebanada de pan con la mezcla. Ponga las rebanadas en el sartén y cocine hasta que se queden doradas, unos 2 minutos en cada lado. Páselas a un plato y rocíe con azúcar en polvo y canela, si desea. Opcional: ponga encima fruta fresca, como trozos de fresas.

15

minutos
para preparar
y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 157	Grasa: 7g
Proteínas: 7g	Sodio: 260mg
Carbohidratos: 17g	Fibra: 2g



Alimentos ricos en proteína

Los alimentos ricos en proteína, como carne magra de res o de aves, frijoles, huevos y pescado ayudan a su familia a desarrollar y mantener tejidos sanos.

Sus alimentos de WIC contienen muchos nutrientes que ayudan a mantener sana a su familia:

- Los frijoles, chícharos y lentejas y la crema de cacahuete son buenas fuentes de proteína vegetal y de hierro. Consumir suficiente hierro es importante para prevenir la anemia y darles a usted y a sus hijos mucha energía.

- El pescado, como el salmón y el atún, contiene aceites saludables llamados ácidos grasos omega 3, los cuales son importantes para tener un corazón sano.



Alimentos de WIC ricos en proteína

- ▶ Huevos
- ▶ Frijoles, chícharos o lentejas o crema de cacahuete
(Los niños menores de 2 años reciben frijoles porque la crema de cacahuete puede causar ahogo.)
- ▶ Atún o salmón enlatados
(Solo para las mujeres que amamantan exclusivamente)
- ▶ El tofu y los alimentos lácteos también son buenas fuentes de proteína.



Chili al estilo de Texas

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles pinto o rojos (kidney)
- 2 libras de carne magra de pavo o res molida
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1½ taza de cebolla, picada muy fina
- 1-2 dientes de ajo, picado
- 2 pimientos morrones verdes grandes, sin el corazón ni las semillas, picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 3 cucharadas de chile rojo en polvo
- una pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- 4 tazas de tomates frescos o enlatados, picados
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto (opcional)
- Queso cheddar rallado (opcional)

INSTRUCCIONES:

Prepare los frijoles de antemano: ponga los frijoles en una olla, agregue agua hasta cubrirlos y déjelos remojar durante la noche. Escorra bien. Cubra los frijoles con unas 6 tazas de agua. Cuando el agua empiece a hervir, baje el fuego y cocine a fuego lento entre 1½ y 2 horas. Escorra.

Ponga una olla grande a calentar a fuego medio alto. Agregue pavo o carne de res, revolviendo a menudo hasta que estén cocidos. Escorra la carne y tire la grasa. Pase la carne a un tazón y póngala a un lado. Caliente el aceite en la misma olla. Agregue la cebolla, el ajo, el pimiento verde, el comino, el chile en polvo, la pimienta de cayena y el orégano, y cocine, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos. Agregue los tomates, 2 tazas de agua, la sal, los frijoles ya remojados y escurridos y la carne cocida. Póngalos a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento con la tapa por hasta 2 horas. Sirva en tazones y rocíe con queso, si lo desea.



2

horas
para cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 349	Grasa: 13g
Proteínas: 30g	Sodio: 184mg
Carbohidratos: 32g	Fibra: 12g

60

minutos
para cocinarlo

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 152 Grasa: 3g
 Proteínas: 4g Sodio: 555mg
 Carbohidratos: 26g Fibra: 1g



Arroz integral español

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de arroz integral, sin cocer
- ¼ de taza de cebolla, picada
- 2 ¼ tazas de caldo de pollo o agua
- ½ cucharada de comino en polvo
- 1 - 2 dientes de ajo picado
- 1 taza de tomates, picados
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1 cucharada de cilantro, picado (opcional)

INSTRUCCIONES

Vierta el aceite en la cacerola y caliéntelo a fuego medio. Agregue el arroz y la cebolla y sofría hasta que las cebollas estén blandas. Agregue el caldo de pollo o agua, comino, ajo, tomates y sal. Cubra la cacerola con una tapa apretada y déjelo hervir. Baje el fuego y cueza a fuego lento con la tapa hasta que el arroz esté blando y absorba todo el líquido, aproximadamente de 45 a 60 minutos. Apague el fuego y déjelo reposar con la tapa por unos 5 minutos. Remueva levemente el arroz con un tenedor y adorne con cilantro, si lo desea.

TIEMPO DE COCCIÓN DEL ARROZ INTEGRAL: el arroz integral se tiene que cocinar más tiempo que el arroz blanco, así que asegúrese de leer las instrucciones con cuidado y dejar suficiente tiempo para prepararlo.

Quesadillas rápidas con frijoles negros

Porciones: 4

INGREDIENTES

- Aceite vegetal en aerosol
- ½ taza de pimiento morrón, picado muy fino
- ½ taza de frijoles negros, cocidos
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 4 tortillas de trigo integral o de maíz
- ¼ taza de salsa
- ¼ taza de lechuga, picada

INSTRUCCIONES

Ponga el sartén a calentar a fuego medio. Rocíe el sartén con aceite en aerosol y ponga una tortilla adentro. Ponga ¼ del pimiento morrón, frijoles negros y queso cheddar sobre la tortilla. Cuando el queso empiece a derretirse, doble por la mitad la tortilla. Presione ligeramente para sellar los bordes y luego voltee la quesadilla para que los dos lados queden dorados. Repita el proceso con las demás tortillas. Ponga una cucharada de salsa y lechuga encima y disfrute.



20

minutos
para preparar
y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 290 Grasa: 12g
 Proteínas: 13g Sodio: 591mg
 Carbohidratos: 33g Fibra: 4g



Bocadillo listo en 3 minutos: Zuquinibinis

Porciones: 2

INGREDIENTES

- 1 calabacín, cortado en trozos de ½ pulgada
- 3 cucharadas de queso rallado tipo Monterey Jack
- ¼ taza de pimiento morrón, picado (opcional)

INSTRUCCIONES:

Ponga los trozos de calabacín sobre un plato que se pueda usar en el microondas. Rocíelos con el queso y pimiento morrón. Cocine en el microondas a temperatura alta entre 30 y 60 segundos o hasta que se derrita el queso.

3

minutos para preparar y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 53	Grasa: 3g
Proteínas: 4g	Sodio: 60mg
Carbohidratos: 4g	Fibra: 2g

Postre crujiente de manzana

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 5 tazas de manzanas peladas, en rebanadas (aproximadamente 8 medianas)
- 3 cucharadas de azúcar granulado
- ½ taza de avena
- ½ taza de azúcar moreno apretado
- ¼ taza de harina común
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ taza de mantequilla
- ¼ taza de nueces picadas (opcional)

INSTRUCCIONES:

Caliente el horno a 375 °F. Ponga las manzanas en una cazuela para hornear cuadrada de dos cuartos de galón y mezcle con el azúcar granulado. Para la cubierta, combine la avena, el azúcar moreno, la harina y la canela en otro tazón. Con dos cuchillos, vaya cortando y mezclando la mantequilla con los ingredientes secos hasta que la mezcla tenga la textura de migajas grandes. Agregue las nueces y rocíe sobre la fruta. Hornee entre 30 y 35 minutos hasta que tenga un color dorado. Sirva con helado de yogur, si lo desea.



50

minutos para preparar y cocinar

CADA PORCIÓN CONTIENE

Calorías: 295	Grasa: 12g
Proteínas: 3g	Sodio: 86mg
Carbohidratos: 48g	Fibra: 3g

Recetas renovadas

¡PRUEBE ESTOS ALIMENTOS DE WIC EN SUS RECETAS FAVORITAS!

- Los sándwiches tostados con queso son deliciosos cuando se hacen con pan de trigo integral.
- Envuelva los ingredientes de su sándwich favorito en una tortilla de trigo integral.
- Pruebe los tacos de pollo con tortillas de maíz o trigo integral.

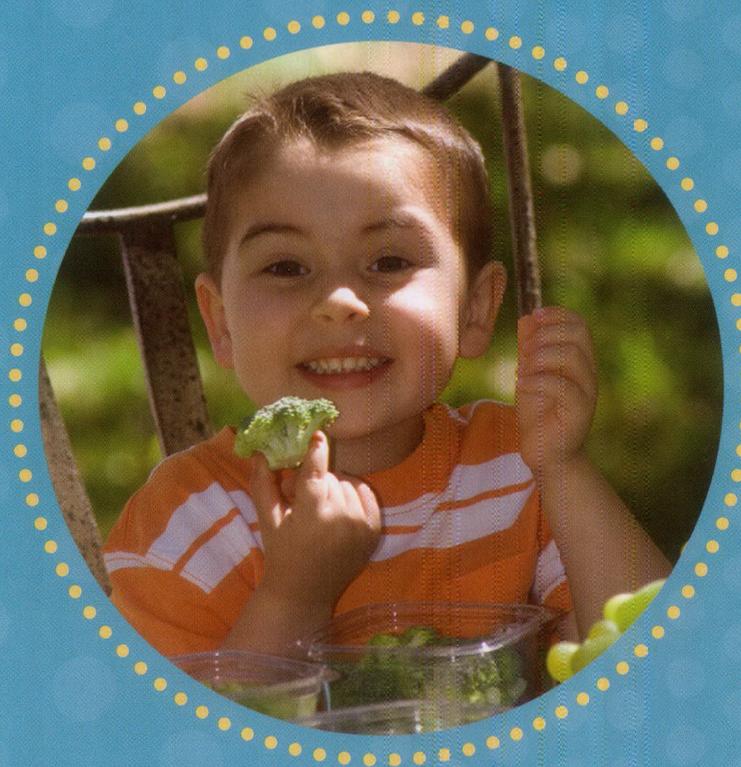


ACERCA DE WIC

Durante más de 30 años, el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ha ayudado a mujeres embarazadas, nuevas mamás y niños pequeños a comer bien, aprender sobre la nutrición y a mantenerse saludables. WIC ofrece ayuda a las mujeres embarazadas, en fase de posparto o que amamantan, así como a los niños menores de 5 años.

WIC OFRECE:

- Información útil sobre la nutrición para usted y su familia
- Educación sobre la lactancia materna, ayuda y sacaleches
 - Acceso a alimentos saludables
- Ayuda para encontrar otros servicios médicos y de salud



Para recibir más información sobre los beneficios de los paquetes de alimentos de WIC, llame o visite la clínica local de WIC. También puede visitar www.texaswic.org.

¡EL PROGRAMA WIC PUEDE AYUDAR!

Opciones inteligentes, familias saludables