



**SÚPER
INTERCAMBIOS**

Batido de

DESAYUNO

Ingredientes

- 1 taza de arándanos azules, congeladas
- ¾ taza de leche de su gusto
- 1 ¼ taza de copos de avena
- ½ taza de yogur griego, sencillo
- 1 puñado de espinaca, fresca

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia.
2. Licúe hasta que esté sin grumos.
3. Disfrute.

Datos de Nutrición: 1 porción = 289 Calorías, 46.6g Carbohidratos, 4.4g Grasa, 18.5g Proteína

Porciones Totales: 1 porción



Galletas de MANZANA

Ingredientes

- 1 manzana roja o verde
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 1/4 taza de chips de chocolate negro
- 1/4 taza de jirones de coco
- 1/4 taza de fresas picadas
- 1/4 taza de pasas

Instrucciones

1. Corte la manzana quitando el centro. Corte en forma de anillos.
2. Seque los anillos de manzana con una toalla de papel.
3. Unte la mantequilla de maní sobre un lado del anillo.
4. Cubra con chispas de chocolate negro, trozos de coco, fresas picadas y pasas o cualquier otro ingrediente.

Datos de Nutrición: 1 tajada = 170 Calorías, 13.6g Carbohidratos, 12.7g Grasa, 6.2g Proteína

Porciones Totales: 5 tajadas



Rollos

MEXICANOS

Ingredientes

- ¾ taza de frijoles refritos, caliente
- 3 tortillas de trigo entero
- 1 aguacate mediano, trozado
- ½ taza de queso cheddar, rayado
- 1 tomate, picado

Instrucciones

1. Caliente las tortillas para hacerlas más blandas.
2. Untar una capa de frijoles refritos en cada tortilla.
3. Espolvoreé el queso rallado, los trozos de aguacate y tomate picado.
4. Enrolle las tortillas, cúbralas con plástico.
5. Enfríe en el refrigerador por lo menos 1 hora.
6. Corte las tortillas en secciones de 1 pulgada.
7. Sirva con fruta fresca al lado.

Datos de Nutrición: 1 porción = 298 Calorías, 34g Carbohidratos, 15g Grasa, 11g Proteína

Porciones Totales: 3



Arroz Frito de Pollo

CON PIÑA

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimienta roja triturado
- 1 libra de pechuga de pollo sin huesos ni cuero, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 (8. 8-onzas) de arroz integral instantáneo
- 1 cebolla chica, picada
- 1 taza de piña, congelada, trozada
- 2 tazas de arvejas y zanahorias congeladas mixta
- 6 cebolletas, tajadas delgada
- 2 huevos
- ¼ taza salsa de soya con menos sodio



Arroz Frito de Pollo

CON PIÑA

Instrucciones

1. En un sartén grande, caliente 1 cucharadita de aceite de ajonjolí sobre fuego medio alto. Agregue el ajo y el pimienta rojo triturado y mezcle constantemente usando una cuchara de madera o una espátula por 1 minuto o hasta que este fragante.
2. Incremente el fuego a alto y agregue el pollo. Cocine por 4 a 6 minutos, volteando y moviendo el pollo constantemente mientras se cocina. Raspe el pollo y el ajo en un plato y póngalo al lado.
3. Caliente el arroz en un microondas conforme las direcciones del paquete. Ponga al lado.
4. Agregue lo que sobra del aceite de ajonjolí al sartén. Cuando este caliente, agregue la cebolla, las arvejas y zanahorias, piña, y la mitad de las cebolletas y saltéelo, moviendo la mezcla constantemente hasta que las cebollas y las zanahorias se ablanden, 3 a 5 minutos.
5. Aparte los vegetales a las orillas del sartén para abrir el centro. Quiebre los huevos en el sartén y revuélvalos. Cuando los huevos estén cocinados completamente, combine con los vegetales. Reduzca el fuego a mediano.
6. Agregue el pollo reservado, el arroz integral cocinado y la salsa soya a la mezcla de vegetales y revuelva todo.
7. Sirva adornado con lo que sobra de las cebolletas.

Datos de Nutrición: 1 Porción = 215 Calorías, 20g Carbohidratos,
8g Grasa, 22g Proteína Porciones Totales: 6



Panecillos de **DESAYUNO**

Ingredientes

- 2 pimientos dulces, en cubitos, cualquier color
- 3 tazas de espinaca, fresca, cortada
- 8 huevos, grandes
- 1 taza de queso cheddar, rayado
- ½ taza de requesón

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 grados y ligeramente engrase una cacerola de panecillo.
2. Agregue los pimientos dulces picados en un recipiente.
3. Agregue huevos, requesón, queso cheddar, y un pincho de sal y pimienta.
4. Agregue la espinaca picada al tazón. Revuelva hasta que esté bien combinado.
5. Con una cuchara, saqué la mezcla de huevo en una cacerola de panecillo y horneé por 25-30 minutos, o hasta que los huevos se hayan endurecido poco. Enfrí ligeramente antes de remover de la cacerola.

Datos de Nutrición: 1 porción = 2 panecillos, 200 Calorías, 5 Carbohidratos, 21g Grasa, 25g Proteína
Porciones Totales: 6



SÚPER INTERCAMBIOS

RECETAS

Para más información llame
al **1-888-655-2942** o visite
nuestro sitio de web al
Oklahoma.gov/health/wic



OKLAHOMA
State Department
of Health

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2022

Encuétranos en  

