



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Los Sándwiches son Nutritivos

Querida Ama de Casa,

Es divertido hacer sándwiches y éstos proveen un modo de obtener una comida nutritiva al mediodía. Incluya en su lonchera una porción de cada uno de los 4 grupos básicos de comida cada día: (1) una comida rica en proteína; (2) pan enriquecido; (3) un vegetal y una fruta y (4) leche.

Los sándwiches combinan los primeros dos grupos, resultando en un paquete a la mano y listo para comer. Rellenos ricos en proteína son carne cocida o enlatada, pescado, aves (así como pollo, guajolote, etc.), huevos o mantequilla de cacahuete.

¿Porqué no prueba algunos de los rellenos de sándwich sugeridos en el reverso de esta carta?

Atentamente,

Nombre y título



REGLAS GENERALES PARA PREPARAR UNA COMIDA DEL MEDIODIA



1. Envuelva todos los sándwiches por separado.

Una envoltura de plástico o papel encerado puede ser usado. Envolturas de las farmacias mantienen los sándwiches frescos por más tiempo. Ponga el sándwich en el centro de un papel cuadrado. Junte dos bordes directamente sobre el medio del sándwich. Doble los bordes juntos hasta que queden apretados sobre el sándwich. Haga unas orejitas del papel y dóblelas hacia abajo del sándwich.

2. Use rellenos que no vayan a remojar el pan.

3. Agregue algo jugoso a cada comida, así como una manzana, naranja o tallos de apio o de zanahoria.

4. Para un gusto extra esconda una sorpresa como un dulce o un pedazo de chicle.

MAS INFORMACION . . .

Rellenos para Sándwiches:

SANDWICH DE CARNE PICADA

- | | |
|--|-------------------------------|
| 2 tazas de carne de lata | 2 huevos (hervidos y picados) |
| 1/3 taza de pepinos encurtidos (pickles) | 1/2 taza de mayonesa |
| 1/2 taza de cebolla | |

Ponga la carne de lata en una sopera y macháquela con un tenedor. Agregue el pepino encurtido (pickles), la cebolla picada, los huevos picados y la mayonesa. Mezcle bien. Recuerde, la carne de lata ya tiene sal.

RECUERDE

Un Almuerzo Debe De:

Nutrir

Verse Bien

Saber Bueno

Cargarse Bien

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.