

Planee, compre, prepare y coma



1. Planear

Planee comidas para su familia para una semana, dos semanas, o más — lo que sea mejor para usted.



2. Comprar

Haga una lista de todos los alimentos que necesitará para sus comidas. Vaya de compras una vez a la semana y límitese a comprar sólo lo que está en su lista.



4. Comer

Coman juntos en familia, sin ver la televisión.



3. Preparar

Siga su menú de preparación de comidas. Prepare comidas sencillas y saludables para su familia.

COMER EN CASA = COMER SALUDABLEMENTE



Ensalada de Quinoa

Rinde 10 raciones | Tamaño de la ración: 1 taza

 **Consejo:** Este es un excelente platillo sin carne, ya que la quinoa brinda alta cantidad de proteína. Al cocinarla, la quinoa tiene un sabor a nuez y es crujiente.

Ingredientes

- 1½ tazas de quinoa
- 1/4 cucharadita de sal
- 3½ tazas de agua
- Pizca de pimienta de cayena
- 1 taza de apio, en cubitos
- 1/2 taza de fruta mixta seca, en trocitos
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3/4 taza de nueces, en trocitos

Instrucciones

1. Coloque la quinoa, la sal y el agua en una olla y déjela hervir.
2. Baje la flama a fuego medio bajo, tape y deje cocer hasta que la quinoa esté suave, aproximadamente unos 20-25 minutos. Retire de la flama, viértala con una espátula a un tazón grande.
3. Incorpore el resto de los ingredientes y revuelva todo, excepto las nueces.
4. Tape y refrigere por lo menos 30 minutos.
5. Agregue las nueces antes de servir.

Información nutricional

Por cada ración

165 calorías		Total de carbohidratos:	19 g
Total de grasa:	8 g	Fibra dietética:	3 g
Grasa saturada:	1 g	Sodio:	75 mg
Proteína:	5 g		



Invente un cuento y actúelo

Deje que todos en la familia inventen algún cuento; al tiempo que lo relatan, todos lo van actuando. Pueden simular que están yendo a la playa, que escalan una montaña o cualquier otra cosa que puedan imaginar.