

# Haga sus raciones del tamaño adecuado

Una ración es la cantidad de comida que usted mismo se sirve o lo que le sirven en un restaurante.

La realidad es que a veces una ración es más grande de lo que debería ser.

Use su mano como guía para calcular una ración adecuada.



Debido a que el tamaño de las manos puede variar, compare su puño con una taza para medir.



El puño de la mano equivale aproximadamente a una taza o una onza de cereal.



La palma de la mano equivale aproximadamente a 3 onzas de carne, pescado o pollo.



El pulgar equivale aproximadamente a 1 onza de queso.



Un pequeño puñado de nueces equivale aproximadamente a 1 onza. Dos puñados de *pretzels* equivalen aproximadamente a 1 onza.



Un puñado de queso rallado equivale aproximadamente a una onza.

# Quesadillas de pollo



Rinde 4 raciones | Tamaño de la ración: 1 quesadilla

## Salsa de Frijol Negro con Maíz

Rinde 24 raciones

Tamaño de la ración: 1/4 de taza

### Ingredientes

- 1 frasco de salsa (16 onzas) o bien, Salsa Recién Hecha (consulte la receta en la página 13)
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos o bien, 1½ tazas de granos de elote congelados
- 1 lata (14.4 onzas) de tomates cortados en trocitos, bajos en sodio, escurridos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado o bien, 1 cucharadita de cilantro seco (puede usar perejil como sustituto)
- 1/2 cucharadita de comino molido

### Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Tape y meta al refrigerador durante 30 minutos antes de servir.
3. Sirva con totopos de maíz o bien, como platillo vegetariano acompañante.

### Información nutricional por cada ración

35 Calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 8g, Fibra dietética 1g, Sodio 190mg

## Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 2 cucharadas de Salsa de Frijol Negro con Maíz (consulte la receta en esta página)
- 1/4 de taza de chiles verdes de lata picados (opcional)
- 1/4 de taza de queso rallado monterey, jack o colby o de otro tipo
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

## Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar y deje que se caliente a fuego medio.
2. Dore la cebolla, hasta que esté suave.
3. En un tazón mediano, mezcle el pollo, la salsa, las cebollas y los chiles verdes.
4. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre un lado de la tortilla y cubra con 1/4 de queso. Doble la tortilla sobre la mezcla de ingredientes cerrando las orillas. (Use un poco de agua para sellarla perfectamente.)
5. Rocíe el sartén. Dore un lado de la quesadilla a fuego medio alto, durante **165°** 3-4 minutos. Voltee y deje dorar el otro lado. (La temperatura del pollo debe registrar 165°F).
6. Corte cada tortilla doblada en tres pedazos o trozos para manipularla fácilmente. Sirva con más salsa, si lo desea.

## Información nutricional Por cada ración

240 calorías	Total de carbohidratos:	24 g	
Total de grasa:	8 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada:	2.5 g	Sodio:	360 mg
Proteína:	18 g		

 Excelente fuente de proteína

 Excelente fuente de calcio

 Buena fuente de vitamina C

El análisis se hizo usando salsa recién hecha.



# Juego de niños

Participe en las actividades de sus niños; lance un disco volador frisbee o una pelota de béisbol, o bien, juegue al básquetbol uno contra uno. ¡Únase a las actividades que realicen sus niños, sin importar cuáles sean! ¿Qué día de esta semana piensa jugar activamente con sus niños?