

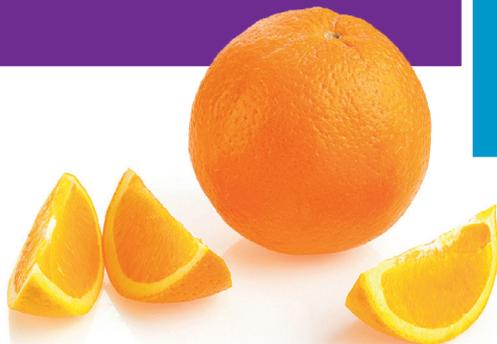
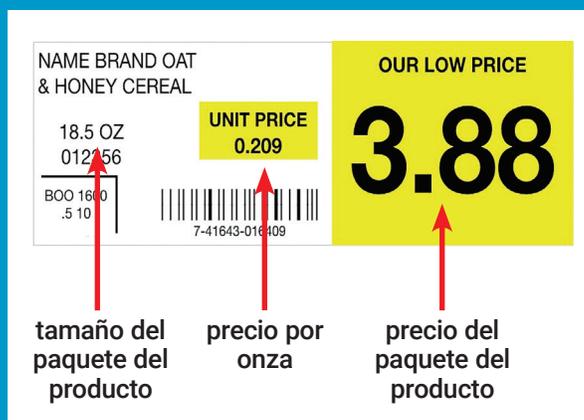
Compre lo mejor... más barato

COMA BIEN POR MENOS DINERO

- 1 manzana pequeña
1 onza de queso
- 1 plátano/banano pequeño
1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)
- Palitos de zanahoria y apio
(1 zanahoria y 1 tallo de apio)
2 cucharadas de aderezo bajo en grasa tipo ranch
- 1/2 taza de puré de manzana
2 piezas de galletas de canela graham crackers
- Una taza de 8 onzas de yogur descremado y bajo en azúcar
- 1 naranja mediana
- 3 tazas de palomitas de maíz
Agua mineral con jugo de naranja
(1/2 taza de jugo de fruta al 100% y 1/2 taza de agua mineral)
- 1 taza de cereal de avena Cheerios
1/2 taza de leche baja en grasa
- 1/2 taza de rebanadas de pepino
4 cucharadas de salsa

Comer alimentos saludables no tiene que ser costoso. Usted puede comer un bocadillo saludable, rápido y delicioso por aproximadamente el costo de un refresco. La mayoría de los bocadillos que aparecen en esta página cuestan menos que un refresco vendido en una máquina.

VERIFIQUE LA INFORMACIÓN DE PRECIO POR UNIDAD PARA SELECCIONAR EL PRODUCTO DE MEJOR VALOR.



Tortitas de atún

Rinde 6 raciones | Tamaño de la ración: 1 tortita



 **Consejo:** Sirva en bollos integrales; añada lechuga, tomate, pepinos y zanahorias ralladas como condimentos para elaborar una hamburguesa más saludable.

Ingredientes

- 2 latas (5 onzas) de atún bajo en sodio
- 1 taza de pan molido de grano entero, dividido en dos porciones
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de apio finamente picado
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, finamente picado
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Pizca de pimienta de cayena (opcional)
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Escorra el atún y desmenuce con un tenedor.
2. Combine en un tazón mediano el atún, 1/2 taza de pan molido, el huevo, la cebolla, el apio, el pimiento morrón y los condimentos.
3. Forme seis tortitas. Con la otra 1/2 taza de pan molido restante, empanice las tortitas por ambos lados.
4. Rocíe un sartén antiadherente con aceite en aerosol para cocinar. Caliente a fuego medio.
5. Cocine cada tortita hasta que esté bien cocida y dorada (aproximadamente 5 minutos de cada lado, hasta que registre una temperatura interna de 160° F).



Información nutricional

Por cada ración

90 calorías		Fibra dietética:	1 g	<i>El análisis de la receta se hizo usando atún en agua con bajo contenido de sodio.</i>
Total de grasa:	2.4 g	Sodio:	108 mg	
Grasa saturada:	0.6 g	 Buena fuente de calcio		
Proteína:	13 g	 Buena fuente de hierro		
Total de carbohidratos:	4 g			



Estacione el auto y camine

Estacionar el auto en el punto más cercano al lugar donde se dirige es muy cómodo, pero usted no hace ejercicio en lo absoluto!

Cuando vaya de compras, trate de estacionar el auto hasta el fondo del estacionamiento; solamente le tomará unos minutos llegar caminando y estará agregando ejercicio a su día.