

# URI SNAP-ED NUTRITION NEWSLETTER



## EL PODER DE LAS PROTEÍNAS

La **proteína** es importante para desarrollar y reparar los músculos, mantener la sangre sana y ayudar al crecimiento del cabello, la piel y las uñas. Trate de **incluir proteínas en cada comida** para mantenerse satisfecho por más tiempo.



¡Asegúrese de visitar [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) o síguenos en las redes sociales para obtener más recetas familiares e información nutricional!



RISNPEd



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI Nutrition

### Alimentos Proteicos



### ENFOQUE EN LA TECNOLOGÍA

Budget Bytes:

[www.budgetbytes.com](http://www.budgetbytes.com)

#### HOW TO DIVIDE AND FREEZE CHICKEN



- El uso de un sitio web de planificación y preparación de comidas, como Budget Bytes, puede ayudarle a planificar con anticipación, ahorrar dinero y cocinar comidas fáciles y saludables.
- Budget Bytes ofrece planes de alimentación, recetas, procedimientos y consejos para ahorrar dinero.
- ¡Aprenda a preparar varias comidas diferentes con ingredientes como pechuga de pollo usando ingredientes que ya tiene en su cocina!

### Consejos para ahorrar dinero

- Las proteínas de origen vegetal, como los frijoles o las nueces, suelen costar menos que las carnes.
- ¡Compre por mayor y congele! Las carnes como el pollo se pueden congelar y descongelar cuando sea necesario.
- Llene su despensa con frijoles, guisantes o mantequillas de nueces enlatados cuando estén en oferta.

**Elija opciones de proteínas saludables:**

**Recorte lo sobrante**>> Retire la piel y la grasa del pollo y el pavo para obtener una comida baja en grasa. La mayor parte de la grasa se encuentra dentro o debajo de la piel. Quite la grasa de los cortes de carne cuando sea posible.

**Elija horneado en lugar de frito** >> Puede usar mucho menos aceite cocinando en el horno en lugar de freír.

**Agregue algunas nueces a su merienda**>>

Las nueces son una merienda fácil de empacar y una gran fuente de proteínas. Intente limitarse a un puñado de nueces para obtener una porción saludable.

**¿Cuánta proteína es suficiente?**

La mayoría de los adultos necesitan entre 5 y 7 onzas\* de alimentos con proteínas por día. Ejemplos de 1 onza de proteína incluyen:

- 1 onza de carne magra, aves o mariscos (como el tamaño de una caja de cerillas)
- 1 huevo
- ¼ de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de nueces

\*Esta es una recomendación general de proteínas, es posible que necesite más o menos.

**Burrito de Desayuno**

¡13g de proteína!

**Tiempo de preparación:** 5 minutos **Tamaño de la porción:** 1 burrito

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

**Porciones por receta:** 4

**Costo:** \$2.82 por receta, \$0.71 por porción

**Ingredientes:**

Aceite en aerosol  
¼ taza cebolla picada  
¾ taza frijoles negros bajos en sodio, enjuagados  
4 huevos batidos  
¼ cucharadita pimienta negra  
4 tortillas integrales (8 pulgadas)  
½ taza salsa  
¼ taza queso mozzarella bajo en grasa rallado

**Preparación:**

1. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol y colóquelo a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave. Luego agregue los frijoles, los huevos y la pimienta. Mezcle bien y cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Mientras se cocinan los huevos, coloque una toalla de papel entre cada una de las tortillas y caliéntalas en el microondas durante 15 segundos.
4. Vierta la mezcla uniformemente en el centro de cada tortilla. Cubra con salsa y queso. Enrolle las tortillas estilo burrito.

**Consejo para ahorrar dinero:**

Los huevos son una gran fuente de proteínas de bajo costo. Úselos para preparar comidas fáciles y saludables.

**Nutrition Facts**

4 servings per container	
Serving size	1 burrito
Amount per serving	
Calories	<b>260</b>
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 145mg	48%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 13g</b>	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 89mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 219mg	4%
Vitamin A 82mcg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.