

NUTRITION TO GO

Alimentos Fáciles de Morder

Los problemas dentales afectan a todas las personas, pero pueden empeorar conforme se envejece. Ya sea por caries dentales, enfermedad de las encías o pérdida de dientes, es importante asegurarse de continuar obteniendo la mejor nutrición. La tabla de abajo enlista algunos alimentos que pueden ser difíciles de masticar para las personas con problemas dentales, y algunos alimentos más suaves para probar en su lugar.

Grupo de Alimentos	Si tiene problemas con estos alimentos...	¡Pruebe estos en su lugar!
<p>Lácteos</p> 	<p>Quesos duros como Cheddar, Pepper Jack, Suizo</p>	<p>Queso Cottage, Yogurt, Batidos y Pudín (hecho con leche o yogurt)</p>
<p>Proteína</p> 	<p>Nueces, Costillas, Carne fibrosa, Carne Seca, Tocino</p>	<p>Huevos Revueltos, Pastel de Carne, Frijoles Refritos, Tofu, Ensalada Casera de Pollo/Atún/Huevo, Hummus, Pescado, Pollo o Puerco cocido en una olla de cocción lenta hasta suave</p>
<p>Fruta</p> 	<p>Manzanas, Peras, Ciruelas, Coco</p>	<p>Puré de Manzana, Duraznos cortados en trozos, Arándanos Azules, Frambuesas, Kiwis, Batidos de Fruta, Bananos Machacados, Fruta enlatada en 100% jugo</p>
<p>Granos</p> 	<p>Pretzels, Galletas, Panecillos Duros, Bagels, Costra de Pizza, Pan Francés, Rosetas de Maíz</p>	<p>Avena, Pasta Integral, Cuscús, Quinoa, Arroz, Pan Suave, Crema de trigo, Polenta</p>
<p>Vegetales</p> 	<p>Zanahorias y Pepinos Crudos, Maíz en la Mazorca, Apio</p>	<p>Sopa de Vegetales, Vegetales enlatados sin sal agregada, Vegetales Cocidas: Zanahorias, Brócoli, Calabaza, Espinaca</p>

Ensalada Fácil de Huevos Rellenos

Porciones por receta: 5

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tamaño de porción: ½ taza

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

6 huevos grandes

¼ taza mayonesa baja en grasa

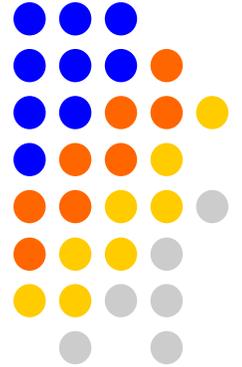
1 cucharadita mostaza amarilla o dijon

1 cucharadita cebolla en polvo

1 cucharadita ajo en polvo

Preparación

- 1) Hierva agua en una olla mediana a fuego alto. Agregue suavemente los huevos y baje a fuego lento/medio.
- 2) Cocine por 12 minutos y retire de fuego.
- 3) Enfríe los huevos en agua fría antes de pelar.
- 4) Pele los huevos duros y corte en pedazos pequeños.
- 5) En un tazón grande, mezcle juntos los huevos picados, la mayonesa, mostaza, cebolla y ajo en polvo. Mezcle bien.
- 6) Sirva solo, sobre lechuga o pan integral.



Preguntas sobre la nutrición?
Llame al 1-877-FOOD-URI

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1/2 cup (74g)

Amount per serving

Calories 130

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 225mg 75%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 34mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 93mg 2%

*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.

Costo: \$2.34 por receta

\$0.36 por porción



¡La Ensalada de Huevo es una receta rápida y fácil para morder!

Llame a nuestra línea directa para más información

1-877-366-3874