

## Serving size

Serving sizes are used to quantify recommended amounts of food. The secret to serving size is in your hand.

A fist or a cupped hand = 1 cup

1 cup = 1.5-2 servings of fruit juice

1 oz. of cold cereal

2 oz. of cooked cereal, rice, or pasta

8 oz. of milk or yogurt

A thumb = 1 oz. of cheese

Consuming low-fat cheese can help you meet the recommended serving size from the milk, yogurt, and cheese groups. 1.5 oz. of low-fat cheese counts as 8 oz. of milk or yogurt

A handful = 1-2 oz. of snack foods

Snacking can add up quickly. Keep in mind that 1 handful equals 1-2 oz. of nuts and small candies. For chips and pretzels, 2 handfuls equal 1 oz.

A palm = 3 oz. of meat

Choose meat sources like lean poultry, fish, shellfish, and beef. One palm size portion equals 3 oz. for an adult and 1.5-2 oz. for a child under 5.

A thumb tip = 1 teaspoon

Keep high-fat foods, such as peanut butter and mayonnaise, to a minimum. One teaspoon is equal to the end of your thumb, from the knuckle up. Three teaspoons equals one tablespoon.

A tennis ball = ½ cup of fruits and vegetables

Health diets include a variety of colorful fruits and vegetables every day.

A key part in healthy eating means choosing appropriate amounts of different foods. Remember that everybody has different dietary requirements- how much you eat is dependent on your age, weight, height, gender, and more.

## Tamaño de la ración

Las raciones se utilizan para cuantificar las cantidades recomendadas de alimentos. El secreto de la ración está en la mano.

Un puño o una mano ahuecada = 1 taza

1 taza = 1.5-2 raciones de jugo de fruta

1 onza de cereales fríos

2 onzas de cereales cocidos, arroz o pasta

8 onzas de leche o yogur

Un pulgar = 1 onza de queso

Consumir queso bajo en grasa puede ayudarle a alcanzar la ración recomendada de los grupos de la leche, el yogur y el queso. 1.5 onzas de queso bajo en grasa equivalen a 8 onzas de leche o yogur.

Un puñado = 1-2 onzas de bocadillos

Comer los bocadillos se acumulan rápidamente. Ten en cuenta que 1 puñado equivale a 1-2 onzas de frutos secos y caramelos pequeños. En el caso de las patatas fritas y los pretzels, 2 puñados equivalen a 1 onza.

Una palma = 3 onzas de carne

Elige fuentes de carne como aves magras, pescado, marisco y ternera. Una porción del tamaño de la palma de la mano equivale a 3 onzas para un adulto y a 1.5-2 onzas para un niño menor de 5 años.

La punta del pulgar = 1 cucharadita

Reduce al mínimo los alimentos ricos en grasa, como la mantequilla de maní y la mayonesa. Una cucharadita equivale a la punta del pulgar, desde el nudillo hacia arriba. Tres cucharaditas equivalen a una cucharada.

Una pelota de tenis = ½ taza de fruta y verdura

Las dietas sanas incluyen una variedad de frutas y verduras de colores todos los días.

Una parte fundamental de una alimentación sana consiste en elegir las cantidades adecuadas de los distintos alimentos. Recuerda que cada persona tiene unas necesidades dietéticas diferentes: la cantidad que comas dependerá de tu edad, peso, altura, sexo, etc.



**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE  
SALUDABLE  
EAT WELL,  
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:  
REMOLACHA  
VEGETABLE SPOTLIGHT:  
BEET**



**BROOKLYN  
GRANGE**

**ADVANCING OUR  
UNITY**

**MIXTECA**

**GLYNWOOD**  
Center for Regional Food and Farming

**FAMILY  
HEALTH  
CENTERS**

**Angel Family Farm**

**PS169**  
Sunset Park School

**EARTH  
MATTER**

**OUR VEGETABLE  
RECIPE**

# Tostadas de remolacha con huevo (para 6 personas)

## Beet Tostadas with Egg (SERVES 6)

### Ingredientes:

- 1.5 libras de remolacha, pelada y cortada en trozos de ¼ de pulgada
- 2 dientes de ajo, rallados finamente
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla blanca, cortada en rodajas
- 2 jalapeños, cortados de dados
- 6 tortillas de maíz
- 6 huevos
- Sal al gusto

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 F / 176 C. En un plato hondo, mezcle las remolachas, el ajo, el chile en polvo, el orégano, el pimentón, el comino, la pimienta, una pizca de sal y 2 cucharadas de aceite hasta que las remolachas estén cubiertas. Vierte las remolachas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y hornéalas durante unos 35-45 minutos, revolviéndolas cada 15 minutos.
2. En una sartén, añada 1 cucharada de aceite de cocina, las cebollas y los jalapeños. Cocine hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas y luego pon a un lado. En la misma sartén, cocine los huevos y sazone con sal. Mientras tanto, calienta las tortillas en otra sartén.
3. Coloca la mezcla de remolacha en la tortilla y cubre con las cebollas, los jalapeños y un huevo. Sirve con salsa y disfruta!

### INGREDIENTS:

- 1.5 lb beets, peeled and cut into ¼ inch pieces
- 2 garlic cloves, finely grated
- 2 tbsp chili powder
- 1 tsp dried oregano
- 1 tsp paprika
- 1 tsp cumin
- ½ tsp black pepper
- 1 white onion, sliced
- 2 jalapeños, diced
- 6 corn tortillas
- 6 eggs
- Salt to taste



### INSTRUCTIONS:

1. Preheat the oven to 350 F. In a bowl, toss beets, garlic, chili powder, oregano, paprika, cumin, pepper, a pinch of salt, and 2 tbsp oil until beets are coated. Pour the beets onto a foil-lined baking sheet and bake for ~35-45 min., tossing every 15 min.
2. In a skillet, add 1 tbsp cooking oil, onions, and jalapeños. Cook until onions become translucent and then set aside. In the same skillet, cook the eggs and season with salt. In the meantime, heat up the tortillas on another pan.
3. Spoon the beet mixture onto the tortilla and top with the onions, jalapeños, and an egg. Serve with salsa and enjoy!