

Healthy Food Swap

Flour tortillas are a staple in Mexican cuisine. However, they are made from refined white flour, often contain additives, and can pack a lot of sodium—especially compared with corn tortillas.

Swapping flour tortillas with other tortilla varieties can add extra nutrients and flavor to your meals. This can look like:

- Replacing half of your tortillas with whole wheat tortillas, which have more fiber than white flour ones but have a similar mouthfeel. Although whole wheat tortillas are a better option, they still contain processed ingredients and sodium.

- Replacing half of your tortillas with corn tortillas. Offering a firm, chewy texture, corn tortillas come out ahead in a side-by-side nutrition competition with other types. Corn is a good-for-you whole grain and corn tortillas typically contain less fat and simpler ingredients, and are very low in sodium.

- Replacing half of your tortillas with lettuce wraps. Iceberg, romaine, and butter lettuce are great for holding the filling and are a less caloric and more nutrient dense option.

Salt is another common ingredient in cooking that is not the healthiest option. Excess salt can lead to high blood pressure and should be consumed in moderation.

Herbs can be used to enhance the flavors of the food you are cooking, and make an excellent replacement for common table salt. If you enjoy a little kick in your flavor profile, chili contains nearly zero calories. Depending on your recipe, other alternatives include basil, thyme, dill, chives, or rosemary.

You can also purchase herb combinations in the grocery store. Be sure to check the labels to understand when the seasonings include added salt and sugar.

Intercambio de alimentos saludables

Las tortillas de harina son un alimento básico en la cocina mexicana. Sin embargo, están hechas de harina blanca refinada, a menudo contienen aditivos y pueden contener mucho sodio, especialmente en comparación con las tortillas de maíz.

Cambiar las tortillas de harina por otras variedades de tortilla puede añadir más nutrientes y sabor a tus comidas. Esto puede verse como:

- Sustituir la mitad de las tortillas por tortillas de trigo integral, que tienen más fibra que las de harina blanca pero una sensación en boca similar. Aunque las tortillas integrales son una mejor opción, contienen ingredientes procesados y sodio.

- Sustituir la mitad de las tortillas por tortillas de maíz. Al ofrecer una textura firme y masticable, las tortillas de maíz salen ganando en la competición nutricional con otros tipos de tortillas. El maíz es un grano integral bueno para ti y las tortillas de maíz típicamente contienen menos grasa y ingredientes más sencillos, y son muy bajas en sodio.

- Sustituye la mitad de tus tortillas por envolturas de lechuga. La lechuga iceberg, romana y mantequilla son estupendas para contener el relleno y son una opción menos calórica y más densa en nutrientes.

La sal es otro ingrediente común en la cocina que no es la opción más saludable. El exceso de sal puede provocar hipertensión y debe consumirse con moderación.

Las hierbas aromáticas pueden utilizarse para realzar el sabor de los alimentos que se cocinan y son un excelente sustituto de la sal de mesa común. Si le gusta darle un toque picante a sus platos, el chile contiene casi cero calorías. Dependiendo de la receta, otras alternativas son la albahaca, el tomillo, el eneldo, el cebollino o el romero.

También puedes comprar combinaciones de hierbas en el supermercado. Asegúrate de comprobar las etiquetas para saber si los condimentos incluyen sal y azúcar añadidos.



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

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

**FOCO VEGETAL:
LECHUGA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
LETTUCE**



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 GREEN FUTURE

Wraps De Lechuga De Pavo

Turkey Lettuce Wraps

Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 libra de pavo molido magro
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- Hojas de lechuga
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio alto.
2. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente. Agregue el pavo y el ajo picado y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que el pavo esté bien cocido.
3. Agregue el chile en polvo, el comino, el pimentón, la salsa de tomate y el caldo de pollo. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que la salsa se haya reducido, aproximadamente 5 minutos.
4. Sirve la mezcla sobre las hojas de lechuga para hacer un “taco”. Cubra con aguacate, cilantro o tomates picados.

*Trate de cambiar las tortillas de harina por lechuga para una alternativa más saludable. En vez de comer solo tortillas de harina, puedes hacer tacos con tortillas y wraps de lechuga para tener una comida más nutritiva.

INGREDIENTS:

- 1 yellow onion, chopped
- 1 lb lean ground turkey
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp chili powder
- 1 tsp ground cumin
- ½ tsp paprika
- ½ cup tomato sauce
- ½ cup low sodium chicken broth
- Lettuce leaves
- Salt and pepper



INSTRUCTIONS:

1. Heat the olive oil in a pan over medium high heat.
2. Add in the onion and saute until translucent. Add in the turkey and minced garlic and season with salt and pepper. Cook until the turkey is cooked through.
3. Add in the chili powder, cumin, paprika, tomato sauce, and chicken broth. Reduce to a simmer and cook until the sauce has reduced, about 5 minutes.
4. Serve the mixture on the lettuce leaves to make a “taco”. Top with avocado, cilantro, or minced tomatoes.

*Try switching out flour tortillas for lettuce wraps for a healthier alternative. Instead of having only flour tortillas, you can make tacos with tortillas and lettuce wraps to have a more nutritious meal.

