

SPICE UP YOUR PROTEINS WITH SOMETHING NEW

Protein is a key component of a healthy diet. These are some good tips to get started:

Add protein to your meals. Tofu, eggs, lean meat and poultry, fish, nuts, seeds, lentils, and beans are just a few of the many excellent protein options and they provide great nutrients to our bodies.

Use lentils, peas, and beans in creative ways. For example, meat goes wonderfully with beans. We can add beans to your stew or soup. Red bean soup is delicious as a summertime dessert. Lots of delicious recipes can be found on the internet.

Keep your snacks protein-rich. Some ideas include dipping some apple or celery slices in peanut or nut butter or putting some on whole-grain crackers. Another great protein snack is a hard-boiled egg with a little pepper. Put some sunflower seeds and unsalted nuts in your bag for a crispy snack. For a little sweetness, try adding some chopped dates, raisins, cranberries, or other dried fruits you want.

Stock up on seafood. Seafood in a can, whether it be salmon, tuna, or crab, is convenient and easy to make. Foods in cans also can keep for a long time.

DALE SABOR A TUS PROTEINAS CON ALGO NUEVO

La proteína es un componente clave de una dieta saludable. Estos son algunos buenos consejos para empezar:

Añade proteínas a tus comidas. El tofu, los huevos, las carnes y aves magras, el pescado, las nueces, las semillas, las lentejas y los frijoles son sólo algunas de las muchas opciones excelentes de proteínas y proporcionan excelentes nutrientes a nuestro cuerpo.

Utilice lentejas, guisantes y frijoles de forma creativa. Por ejemplo, la carne combina de maravilla con los frijoles. Podemos agregar frijoles a tu guiso o sopa. La sopa de frijoles rojos es deliciosa como postre de verano. En Internet se pueden encontrar muchas recetas deliciosas.

Mantenga sus refrigerios ricos en proteínas. Algunas ideas incluyen mojar algunas rodajas de manzana o apio en mantequilla de maní o de nueces o poner algunas en galletas integrales. Otro gran snack proteico es un huevo duro con un poco de pimienta. Pon algunas semillas de girasol y nueces sin sal en tu bolso para obtener un refrigerio crujiente. Para darle un poco de dulzura, intente agregar algunos dátiles picados, pasas, arándanos u otras frutas secas que desee.

Abastecerse de mariscos. Los mariscos en lata, ya sea salmón, atún o cangrejo, son convenientes y fáciles de preparar. Los alimentos enlatados también se pueden conservar por mucho tiempo.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities. Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades. Nuestros Alimentos.

References:

1 U.S. Department of Agriculture. Print Materials. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Accessed January 26, 2024.

Departamento de Agricultura de EE. UU. Materiales impresos. <https://www.myplate.gov/resources/print-materials>. Consultado el 26 de enero de 2024.

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

SCRAMBLED EGGS WITH SERRANO HUEVOS REVUELTOS CON SERRANO



INGREDIENTS

- 4 eggs
- 1 piece of a small serrano pepper
- 1/4 cup cilantro
- 1/4 piece white onion
- 2 tbsp. oil
- Salt to taste
- Tortillas on the side

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 pieza de un chile serrano pequeño
- ¼ taza de cilantro
- ¼ pieza de cebolla blanca
- 2cdas. de aceite
- Sal al gusto
- Tortillas para acompañar



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Chop the onion and serrano pepper into small cubes.
2. Heat a frying pan with oil and add the onion, fry until it changes color, then add the serrano pepper and stew a little.
3. Add the eggs to a bowl with a little salt and beat until egg whites and yolks are integrated.
4. Add the egg to the hot pan where we have the onion and serrano pepper, mix a little and let it start cooking.
5. Mix constantly until the egg is fully cooked.
6. Finely chop the coriander.
7. Serve the egg and sprinkle with chopped coriander.

DIRECCIONES

1. Picamos la cebolla y el chile serrano en cubitos pequeños.
2. Calentamos un sartén con aceite y agregamos la cebolla, sofreímos hasta que cambie de color, posteriormente agregamos el chile serrano y guisamos un poco.
3. Agregamos los huevos en un bowl con un poco de sal y batimos hasta que se integren claras con yemas.
4. Añadimos el huevo al sartén caliente donde tenemos la cebolla y el chile serrano, mezclamos un poco y dejamos que comience a cocinarse.
5. Mezclamos constantemente hasta que el huevo este cocido por completo.
6. Picamos finamente el cilantro.
7. Servimos el huevo y espolvoreamos cilantro picadito.