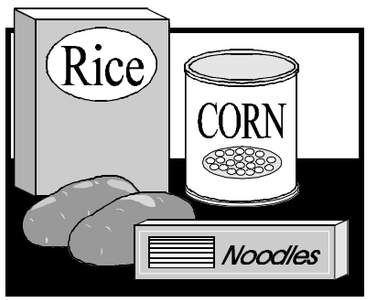
Invente Sus Propias Cacerolas

Instrucciones:

1. Escoja un ingrediente de cada columna. Si puede, escoja alimentos con menos grasa. ***Una gran forma de usar lo que sobra de comidas anteriores.***
2. Combine los ingredientes de las primeras cuatro columnas y póngalos en una cacerola.
3. Para cubrir use un ingrediente de la ultima columna.
4. Hornee a 350º F por aproximadamente 30 minutos.

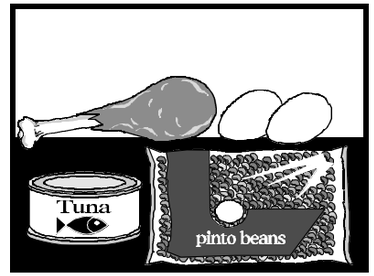


Pasta, Papas, Maíz, Arroz, Cocinado
(1½-2 tazas)

Tallarines
Macarrones
Arroz
Papas
Espagueti
Lasaña
Maíz
Camote (Batata, Boniato)

Vegetales Cocinados
(1½ tazas)

Ají Verde, Apio y Cebollas
Ejotes Cocinados o Enlatados
Chícharos (Arvejas) Cocinados o Enlatados
Zanahorias Cocinadas o Enlatadas
Espárragos Cocinados o Enlatadas
Cualquier otro Vegetal que haya sobrado



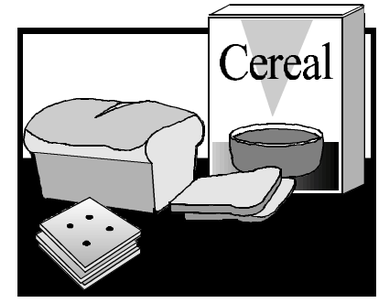
Alimentos con Proteína
(1½-2 tazas)

Con Menos Grasa
Pavo o Pollo Cocinado o Enlatado
Atún (tuna) o Salmón (enlatado en agua)
Frijoles Pintos, Negros, Alubias o Judías, o Lentejas
Jamón Cocinado
Carne de Res con poca grasa, Ternera, Cordero, o Puerco
Huevos Cocinados en agua (duros)

Más Grasa
Carnes Enlatadas
Salchichas
Quesos

Salsa
(1 lata de sopa condensada +1/3 taza de líquido)

Sopa de Crema de Apio + Leche sin grasa
Sopa de Crema de Pollo+ Leche Agria
Sopa de Crema de Hongos+ Leche sin grasa
Sopa de Crema de Papas+ Crema sin Grasa o Yogur sin Grasa
Sopa de Chícharos (Guisantes, o Arvejas)+ Jugo de Tomate
Sopa de Queso+ Jugo de Vegetales
Sopa de Tomate+ Agua



Para Cubrir
(2-4 cucharadas)

Menos Grasa
Migajas de Pan Fresco
Hojuelas de Cereal Majado (Machacadas)
Migajas de Galletas Saladas
Mezcla de Rellenos, Machacado

Más Grasa
Papitas Fritas Machacadas
Cebolla Frita
Rebanadas de Nueces

Las cacerolas ahorran tiempo, dinero, y esfuerzo al limpiar. También combinan alimentos de diferentes grupos en un solo plato principal. (Vea el otro lado de la hoja para una guía de los grupos de alimentos.)