



Pollo en Teriyaki Buena Suerte

4 porciones

Peso neto:

Ingredientes:	Modo de empleo:
2 tazas de arroz blanco o integral seco	Arroz al vapor: hierva 4 tazas de agua, agregue el arroz y cueza a fuego lento
1 libra de pechuga de pollo sin pellejo y deshuesada	Prepare el pollo a la parrilla, al horno o cocine en olla, y córtelo en tiras largas
Brécol y zanahorias o verduras de su gusto	Prepare las verduras al vapor en el microondas o en la estufa
Salsa Teriyaki	Vierta 2 cucharadas de salsa teriyaki sobre el pollo, arroz y verduras, y sírvalo en tazón
411 Calorías y 28 gramos de proteína	El Pollo en Teriyaki Buena Suerte dice: Diviértete hoy ☺

Food 4 Thought
Santa Ana 92705



Consejos de salud

Arroz: Pertenece a la familia de los carbohidratos y es más saludable preparado al vapor

Tipos de arroz: El arroz puede ser integral (puede tener más fibra) o blanco. Lea la etiqueta y escoja el arroz con la mayor cantidad de gramos de fibra.

Arroz: Es parte de una dieta baja en grasas, y no eleva los niveles de colesterol

Pollo: Es una fuente de proteína, que ayuda a conservar los músculos en el cuerpo. Escoger tipos más magros de carne, como la pechuga sin pellejo, es mejor para el corazón

***Verduras:** Ofrecen vitaminas, fitoquímicos y fibra, que brindan fortaleza al cuerpo

Interesante: Ingerir comidas balanceadas significa que hay carbohidratos, proteínas y verduras combinadas en una comida. Las comidas balanceadas ayudan a conservar la salud.

* Estudios han demostrado que éstos pueden mejorar las enfermedades crónicas, como el cáncer y del corazón

Para mayores informes, comuníquese con
Maria Galvan, R.D. Especialista de nutrición

maria.galvan@sausd.us