



# FERIA DE LA SALUD GREEN TO GO



## Banana split como desayuno

### Ingredientes

- 1 banana
- Yogur griego sabor vainilla
- Granola de preferencia
- Frutos del bosque de preferencia

### Instrucciones

1. Corte la banana a lo largo. Corte la banana en forma de "V", no por la mitad.
2. Agregue el yogur en el centro de la banana.
3. Coloque por encima el resto de los ingredientes que desee.

DESAYUNO

## Mantequilla de nueces y manzana

### Ingredientes

- 1 manzana mediana cortada en rodajas
- 2 cucharadas de mantequilla de nuez de preferencia

### Instrucciones

1. Corte la manzana en rodajas y unte la mantequilla de nuez en ellas.

BOCADILLO

## Sándwich de queso a la parrilla con un toque diferente

### Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de trigo
- 2 cucharaditas de margarina
- 1 rebanada de queso amarillo
- 1/2 pera cortada en rodajas finas
- Opcional: rebanadas finas de jamón o pavo

### Instrucciones

1. Unte uniformemente 1 cucharadita de margarina sobre 1 lado de cada rebanada de pan.
2. Coloque 1 rebanada de pan (la margarina hacia abajo) en una sartén a fuego medio. Añada una rebanada de queso, rodajas finas de pera, carne (opcional) y finalice con la rebanada de pan restante (la margarina hacia arriba).
3. Cocine el sándwich durante 2 o 3 minutos, dé vuelta el sándwich y repita el proceso.
4. Emplate y disfrute.

ALMUERZO

## Cazuela de pimientos rellenos

### Ingredientes

- 4 pimientos, sin el centro y cortados en cubitos
- 1 libra de carne de res molida
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1/2 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 lata de 15 onzas de maíz escurrido
- 16 onzas de salsa
- 2 tazas de queso mexicano
- 1 taza de arroz cocido
- 1 tomate cortado en cubos

### Ingredientes

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cocine la carne molida y escúrrala. Agregue a la carne molida el condimento para tacos y el agua. Mezcle y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retire la preparación del calor.
3. En un recipiente grande, coloque los pimientos, los frijoles negros, el maíz, la salsa, 1 taza de queso y el arroz cocido. Agregue la carne molida y mezcle.
4. Vierta la mezcla en una fuente para hornear de 9 x 13.
5. Coloque la fuente para hornear en el horno durante 30 minutos. Retire la fuente del horno y cubra la preparación con la taza de queso restante. Hornee durante 5 minutos adicionales o hasta que el queso se derrita.

CENA: OPCIÓN NÚM. 1

## Papas al horno rellenas

### Ingredientes

- 2 papas Russet grandes para hornear (10 onzas cada una)
- 1 cucharada de mantequilla Hy-Vee
- 1 1/2 cucharadita de condimento para cocinar a la parrilla
- 1 1/2 taza de flores de brócoli fresco
- 1 cucharadita de agua
- 2/3 taza de yogur griego natural Hy-Vee, dividida
- 1/4 taza de frijoles negros escurridos
- 1/2 taza de queso cheddar fuerte rallado, dividida

### Instrucciones

1. Haga cortes diagonales de 1/2 pulgada de distancia aproximadamente en 3/4 de las papas. Unte cada papa con mantequilla. Espolvoree 3/4 de cucharadita de condimento para cocinar a la parrilla sobre cada papa. Coloque las papas en un plato apto para microondas. Cocine durante 10 o 12 minutos.
2. Cocine el brócoli en un recipiente apto para microondas con agua durante unos 2 minutos. Para servir, vierta la mitad del yogur sobre cada papa. Cubra cada papa con la mitad del brócoli, los frijoles y el queso.

CENA: OPCIÓN NÚM. 2



# SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN ASEQUIBLES



En Hy-Vee, queremos ayudarlo a crear hábitos saludables con cualquier presupuesto. Consulte algunos de los siguientes recursos gratuitos o comuníquese con su dietista local de Hy-Vee para obtener más información.

ESCANEE



[hy-vee.com/health/hy-vee-dietitians](https://hy-vee.com/health/hy-vee-dietitians)

## Recorrido asequible por la tienda

Su dietista de Hy-Vee lo ayudará a navegar a través de los pasillos de este recorrido pregrabado de la tienda, en donde se presentan los mejores hallazgos asequibles. Aprenda a planificar las comidas, comprar de manera más inteligente y comparar productos para obtener el mejor valor.

Gratis



## Guía de comidas asequibles

Sus dietistas de Hy-Vee elaboraron una guía de ideas de comidas asequibles para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. Además, aprenda cómo puede comer bien todos los días gracias a los consejos para usar MyPlate.

Gratis



## Taller de comidas congeladas asequibles

Acompañe a su dietista de Hy-Vee en una clase de cocina pregrabada donde prepararán 3 comidas aptas para el congelador, de tamaño familiar y económicas.

Gratis



= oferta virtual

@HyVeeDietitians

