

Mix up your meals with new ideas

 Foodwise, University of Wisconsin-Extension

 @foodwise_uwex

 @foodwise_uwex

<http://fyi.uwex.edu/foodwise>

Start with a dish you know--and add variety!
Try one of these fresh ideas to make your meals healthier.

Fruits and Vegetables:

- add **spinach** to lasagna
- top salads with **mandarin oranges**
- dip **raw carrots** in hummus
- add **canned tomatoes** to pasta sauce
- mix **frozen broccoli** into rice
- add **dried cranberries** or **raisins** to oatmeal



Protein:

- add **beans/lentils** to rice, soups and casseroles
- dip apples, celery or carrots in **peanut butter**
- try **turkey bacon** in place of bacon on a bacon, lettuce and tomato (BLT) sandwich
- make **hard-boiled eggs** ahead of time to eat as snacks or on salads
- bake **chicken breasts** ahead of time and add diced chicken to soups, salads, pasta and burritos



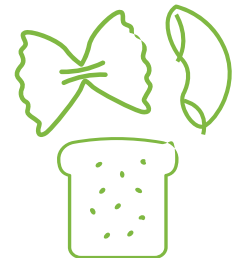
Dairy (choose low fat or no fat options):

- drink **milk** with your meal
- eat **cottage cheese** with pineapple or peaches
- add **milk** or **yogurt** to a smoothie
- use **plain greek yogurt** instead of sour cream on tacos
- use **mozzarella** on veggie pizza
- try **yogurt-based** salad dressing



Grains:

- use **whole grain bread** for sandwiches
- combine **whole grain pasta** with white pasta
- mix **brown rice** with white rice
- make a veggie burrito with **whole grain tortillas**
- add **barley** to vegetable beef soup
- try **air-popped popcorn** without butter or salt



Contact your local FoodWise program to learn more:

Yolanda Peña—FoodWise Program
UW-Extension Walworth County
100 W. Walworth St., Room #201 P.O. Box 1001
Elkhorn, WI 53121— 262-741-4957

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. SNAP/FoodShare helps families buy the food they need for good health. Visit access.wi.gov to learn how to apply.

An AA/EEO employer, University of Wisconsin-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX and ADA requirements.

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW Extension
University of Wisconsin-Extension

Enriquezca sus comidas con nuevas ideas

 Foodwise, University of Wisconsin-Extension

 @foodwise_uwex

 @foodwise_uwex

<http://fyi.uwex.edu/foodwise>

Comience con un plato que ya conozca -- ¡y añádale variedad!
Pruebe alguna de estas ideas frescas para hacer sus comidas más saludables.

Frutas y verduras:

- añada **espinacas** a la lasaña
- dele un toque a sus ensaladas añadiendo **mandarinas**
- moje las **zanahorias crudas** en humus
- añada **tomate en lata** a sus salsas para pasta
- mezcle **brócoli congelado** en el arroz
- añada **arándanos secos** o **pasas** a la avena



Proteínas:

- añada **frijoles/lentejas** a los arroces, sopas y guisos
- unte manzanas, apios o zanahorias en **mantequilla de maní**
- pruebe el **tocino de pavo** en vez de tocino en el emparedado de tocino, lechuga y tomate
- prepare **huevos duros** con antelación para comer como snacks o en ensaladas
- hornee **pechugas de pollo** con antelación y añada pollo en cubitos a sopas, ensaladas, pasta y burritos



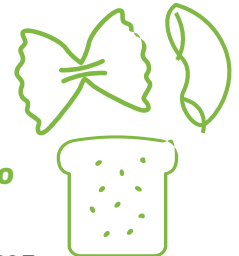
Lácteos (elija opciones bajas en grasa o sin grasa)

- beba **leche** con sus comidas
- coma **queso tipo cottage** con piña o melocotones
- añada **leche** o **yogur** a un batido
- utilice **yogur griego de sabor natural** en vez de crema agria en los tacos
- utilice queso tipo **mozzarella** en pizzas con vegetales
- pruebe **aderezos de yogur** para las ensaladas



Cereales:

- utilice **pan integral de grano entero** para emparedados
- ombine **pasta de grano entero** con pasta blanca
- mezcle **arroz integral** con arroz blanco
- haga un burrito vegetariano con **tortillas de grano entero**
- añada **cebada** a la sopa de verduras y carne
- pruebe **palomitas** sin mantequilla ni sal



Contacte su programa FoodWise local para aprender más:

Yolanda Peña—FoodWise Program

UW-Extension Walworth County

100 W. Walworth St., Room #201 P.O. Box 1001

Elkhorn, WI 53121— 262-741-4957

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener una buena salud. Visite access.wi.gov para descubrir cómo enviar una solicitud.

La Universidad de Wisconsin-Extension, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA por sus siglas en inglés), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del título VI, título IX, y de la ley federal.

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW Extension
University of Wisconsin-Extension