

Ensalada de bistec y maíz

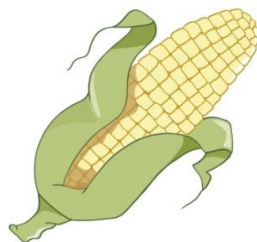
¡Una forma deliciosa de disfrutar del maíz del verano!

- 1 cabeza de lechuga romana
- 1 libra de bistec de ternera
- 2 mazorcas cocidas de maíz
- Tomates cherry
- Aderezo para ensalada tipo Ranch bajas calorías

- 1 Sazone el bistec con sal y pimienta. Grille el bistec. Retírelo del calor y déjelo descansar durante 3 minutos y córtelo en rodajas.
- 2 Corte la lechuga en trozos pequeños. Corte los tomates por la mitad. Corte los granos de las mazorcas.
- 3 Coloque el maíz, los tomates y la lechuga en un bol grande. Cubra con aderezo para ensalada. Mezcle todo hasta que las verduras estén cubiertas.
- 4 Reparta las verduras en 4 platos.
- 5 Coloque las rodajas de carne sobre las ensaladas. Sirva.

Variaciones:

- Use pollo grillado en lugar de carne.
- Enjuague y cuele frijoles pintos en lata o garbanzos. Agregue algunos a su ensalada.
- Use lechuga de hoja en lugar de lechuga romana.



¡Este verano prepare ensaladas coloridas con frutas y verduras frescas!

A los niños les encanta la comida colorida. Y también a las mamás y a los papás.



Elija lechuga de color verde oscuro.

Tiene más color y más nutrientes: es una buena fuente de vitaminas A, K, C, y de folato y fibras.

La lechuga romana es una favorita para las ensaladas. Tiene un sabor suave en hojas crujientes, lo que constituye una comida refrescante para un caluroso día de verano.

La lechuga romana funciona bien en las ensaladas con pollo, carne o camarones. Sus hojas robustas no se marchitan con facilidad.

Disfrute de una ensalada en el almuerzo, la cena o incluso con el desayuno.

- Pruebe desayunar con una ensalada de lechuga cortada, queso cottage y fruta (duraznos o peras enlatados, moras o fresas frescas).
- Sirva una ensalada pequeña con sándwiches para el almuerzo. Mezcle lechuga cortada con tomates, semillas de girasol y aderezo para ensalada reducida en calorías.
- Cree una ensalada para la cena con pollo o carne grilladas. Este verano use maíz fresco en la ensalada de bistec y maíz.

Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.

La ensalada de bistec y maíz en una forma sencilla de hacer que la mitad de su plato sean frutas y verduras.



Cosecha de frutos rojos

El verano trae regalos especiales: fresas, moras y frambuesas.

Visite la parcela de frutos rojos o el mercado de los granjeros locales. Elija los frutos más frescos. Saben deliciosos en verano, itan frescos y dulces!

Congele los frutos rojos para más adelante

- 1 Elija fresas, frambuesas o moras frescas. Enjuáguelas bien. No las deje remojándose en el agua.
- 2 Acomode los frutos rojos en placas de horno. Llévelos al freezer y congélelos.
- 3 Retire los frutos congelados de las placas y guárdelos en bolsas para freezer.
- 4 Los frutos se pueden guardar congelados hasta por 6 meses.

Disfrute de los frutos congelados:

- Descongele algunos y colóquelos sobre el cereal de su desayuno.
- Cubra un yogur descremado con frutos rojos en el desayuno.
- Mezcle 1 taza de leche con 2 tazas de frutos rojos congelados para preparar un smoothie.



Tenga listas las verduras

para la semana

Lave y prepare las verduras después de hacer la compra. Guárdelas en el refrigerador, listas para comer, para preparar una ensalada o para agregarlas a un plato mientras esté cocinando.

Las ensaladas serán fáciles de preparar isi las verduras están listas para usar!

Lave, prepare y corte las verduras.

Póngalas en el estante superior de su refrigerador.

No las esconda en un cajón. Es más probable que recuerde comerlas si puede verlas.

- ✓ Tenga zanahorias bebé listas para comer.
- ✓ Enjuague las fresas, moras o frambuesas. Colóquelas en un bol en el refrigerador. Sirvalas con el almuerzo o la cena.
- ✓ Desayune con un vaso de jugo de naranja.
- ✓ Agregue hojas de espinaca a una ensalada o a un sándwich.
- ✓ Tenga un plato con tomates cherry sobre la mesa. Sirva algunos en almuerzos o cenas.
- ✓ Enjuague las uvas. Tenga un bol con uvas en el refrigerador en el estante superior, donde las vea y quiera comerlas.
- ✓ Ponga algunas verduras (zanahorias, tomates cherry) en una bolsa de plástico pequeña. Lleve verduras o frutas cuando salga. Así cuando no esté en su casa no comprará bocadillos en la tienda o en el surtidor de gasolina.



¿Qué puede hacer usted?

- Este verano cosechar frutos rojos, y congelar algunos para más adelante.
- Preparar la ensalada de bistec y maíz para mi familia.
- Elegir lechuga de color oscuro para preparar ensaladas este verano.
- Otra: _____