



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en la Proteína



La proteína proporciona los componentes básicos para mantenerse fuerte y vivir mucho tiempo.

Disfrute esta sopa tipo "chowder" con pan integral para más proteína y fibra.

Esta receta se puede hacer con pollo, salmón o atún enlatado.

Puede hacer una ensalada, sofrito o sopa con pollo sobrante.

Ahorre tiempo y evite desperdicios: congele cebolla picada extra para usar en otras recetas.

## Sopa de Pollo Tipo "Chowder" para Dos

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 35 a 40 minutos

### Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ taza de **cebolla** picada
- ½ taza de **zanahoria** picada o rallada
- 2½ tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- 1 taza de **papa** finamente picada (fresca o congelada)
- ½ cucharadita de **tomillo**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ½ taza (4 onzas) de **pollo** cocido y finamente picado
- ½ taza de **leche** baja en grasa o sin grasa
- 1 cucharada de **harina**
- ¼ de cucharadita de **vinagre** de vino tinto (opcional)

**Pimienta**, al gusto (opcional)

### Preparación

1. En una cacerola mediana, saltee la cebolla y la zanahoria a fuego medio hasta que se ablanden, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada el caldo, la papa, el tomillo, el ajo en polvo y la sal. Caliente hasta llegar a una ebullición gentil y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves, 15 a 20 minutos.
3. Mientras se cocinan las papas, revuelva la harina y la leche juntos en un tazón pequeño.
4. Añada el pollo a la cacerola y revuelva por 1 a 2 minutos hasta que esté completamente calentado.
5. Añada lentamente la mezcla de leche y revuelva mientras la sopa se espesa. Hierva suavemente por 2 a 3 minutos.
6. Antes de servir, añada vinagre y pimienta, si desea.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



### Datos de Nutrición

2 raciones por envase

Tamaño por ración 1 1/2 taza (434g)

Cantidad por ración

**Calorías 260**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 8g 10 %

Grasa Saturada 1.5g 8 %

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 35mg 12 %

**Sodio** 430mg 19 %

**Carbohidrato Total** 29g 11 %

Fibra Dietética 3g 11 %

Azúcares Totales 7g

Incluye 0g azúcares añadidos 0 %

**Proteínas** 19g

Vitamina D 1mcg 6 %

Calcio 125mg 10 %

Hierro 2mg 10 %

Potasio 832mg 20 %

Vitamina A 306mcg 34 %

Vitamina C 20mg 22 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

**Pruebe esto:** Sustituya la zanahoria finamente picada con cualquier combinación de zanahoria, apio, chile o puerro. Sustituya otras verduras como el elote o el brócoli por la mitad de las papas.

## Los clásicos se mantienen fuertes

Los huevos son fáciles de preparar y son una buena compra por su proteína, vitaminas D y B12, colina, zinc y más.

El ejercicio regular y comer suficiente proteína en cada comida puede retrasar la pérdida de músculo por envejecimiento.

Las etiquetas de Datos de Nutrición muestran la cantidad de proteína en gramos (g) de una porción. Procure consumir de 20 a 30 gramos de proteína en cada comida.

La leche en polvo puede aumentar las proteínas en los alimentos cotidianos. Solamente 2 cucharadas agregan 3 gramos. Pruebe en sopa, licuados y hojuelas de avena remojadas durante la noche.

¡Haga que los bocadillos cuenten! Los bocadillos con proteína incluyen crema de cacahuate, ensalada de atún, huevos cocidos, queso cottage, hummus y yogur.

## Omelet de Verduras en una Taza

**Rinde** 1 porción

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 3 minutos

### Ingredientes

2 **huevos**

2 cucharadas de **leche** baja en grasa o sin grasa

$\frac{1}{16}$  de cucharadita de **sal** (una pizca)

$\frac{1}{16}$  de cucharadita de **pimienta** (una pizca)

$\frac{1}{4}$  de taza de **verduras** finamente picadas (frescas, congeladas, enlatadas o sobras)

2 cucharadas de **queso** rallado

### Preparación

1. Rocíe el interior de una taza a prueba de microondas de 12 onzas con aceite en aerosol.
2. Combine los huevos, la leche, la sal y la pimienta en la taza con un tenedor y revuelva bien. Añada las verduras y el queso.
3. Cocine en el horno de microondas en potencia ALTA por 45 segundos y luego revuelva. Regrese al horno de microondas y cocine en potencia ALTA hasta que la mezcla se haya esponjado y cocinado, 60 a 90 segundos. El omelet puede verse húmedo en la parte superior pero se secará a medida que se enfría.

### Notas

- Disfrute con un pan integral tostado y una porción de fruta para cualquier comida.



### Datos de Nutrición

1 raciones por envase

**Tamaño por ración** 1 omelet (169g)

**Cantidad por ración**

**Calorías** **220**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 15g **19 %**

Grasa Saturada 6g **30 %**

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 390mg **130 %**

**Sodio** 400mg **17 %**

**Carbohidrato Total** 5g **2 %**

Fibra Dietética 0g **0 %**

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g azúcares añadidos **0 %**

**Proteínas** 17g

Vitamina D 2mcg **10 %**

Calcio 203mg **15 %**

Hierro 2mg **10 %**

Potasio 247mg **6 %**

Vitamina A 242mcg **27 %**

Vitamina C 3mg **3 %**

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche para Uno

En un tazón pequeño o una taza de 12 onzas, mezcle  $\frac{1}{2}$  de taza de avena,  $\frac{1}{2}$  de taza de yogur,  $\frac{1}{2}$  de taza de leche, 2 cucharadas de leche en polvo y una pizca de canela u otra especia. Añada  $\frac{1}{2}$  taza de fruta del tamaño de un bocado ahora o añada justo antes de comer. Cubra y refrigere la mezcla de avena por 6 a 12 horas.

**Datos de Nutrición por porción:** 290 calorías, 5 g de grasa, 2.5 g de grasa saturada, 10 mg de colesterol, 150 mg de sodio, 46 g de carbohidrato total, 5 g de fibra, **15 g de proteína**, 0 g azúcares añadidos, 388 mg de calcio (30% del VD), 2 mg de hierro (10% del VD), 604 mg de potasio (15% del VD)

