



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en la Fibra



El elote, los frijoles y la calabaza crecen bien cuando se siembran juntos y se conocen como las “Tres Hermanas.”

Los frijoles son una buena fuente de proteína vegetal y fibra.

Para ahorrar tiempo y energía en la cocina, use verduras pre cortadas congeladas o enlatadas.

Añada carne de ave o carne cocida para proteína y sabor – es una buena manera de utilizar las sobras.

Congele las sobras en porciones apropiadas para otra comida fácil.

## Sopa de Tres Hermanas

Rinde 8 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos

### Ingredientes

1½ cucharadas de **aceite vegetal**

¾ de taza de **zanahoria** cortada en cubitos

1 taza de **cebolla** picada

1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de **ajo**, finamente picado

2 tazas de **calabacita** o **calabaza de invierno** cortada en cubitos (fresca o congelada)

1½ tazas de **elote**, (fresco o congelado) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)

1½ tazas de **frijoles** cocidos (de cualquier tipo) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)

1 lata (15 onzas) de **tomates** cortados en cubitos o 2 tazas de tomates frescos cortados en cubitos

3½ tazas de **caldo** bajo en sodio, de cualquier tipo

1 cucharadita de **comino**

¼ de cucharadita de **pimienta**

### Preparación

1. Caliente el aceite en un recipiente grande a fuego medio. Añada la zanahoria y la cebolla y saltee hasta que las cebollas empiecen a dorarse, aproximadamente 8 a 10 minutos.
2. Añada el ajo, la calabaza y el elote y siga revolviendo por otros 3 a 4 minutos.
3. Añada los frijoles, los tomates, el caldo, el comino y la pimienta.
4. Deje que la sopa hierva y luego baje el fuego a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas al gusto (15 a 30 minutos, dependiendo de las verduras utilizadas).
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



### Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1 tazas (297g)

Cantidad por ración

**Calorías 170**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 4g 5%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg 0%

**Sodio** 130mg 6%

**Carbohidrato Total** 28g 10%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 7g

Incluye 0g azúcares añadidos 0%

**Proteínas** 8g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 50mg 4%

Hierro 1mg 6%

Potasio 494mg 10%

Vitamina A 294mcg 33%

Vitamina C 16mg 18%

\*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: Cambie las verduras y los frijoles basado a lo que tiene a la mano. En lugar de comino, pruebe 2 a 3 cucharaditas de hierbas italianas o 1 cucharada de polvo de curry.

## Los clásicos se mantienen fuertes

La fibra en frutas, frijoles, otras verduras, granos integrales, nueces y semillas apoya un intestino sano y previene el estreñimiento.

Después de la edad de los 50 años, procure consumir 21 gramos de fibra (para mujeres) o 30 gramos (para hombres) cada día.

Los paquetes de alimentos y Héroe de Alimentos usan la etiqueta de Datos de Nutrición para mostrarle la cantidad de fibra en gramos (g) de una porción del alimento o receta.

¡Haga que los bocadillos cuenten! Ejemplos de bocadillos altos en fibra incluyen:

- cualquier tipo de fruta.
- crema de cacahuete en pan integral.
- pudín de arroz integral.
- galletas saladas integrales con dip de frijoles.

## Postre Crujiente de Arándanos

Rinde 8 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos

### Ingredientes

3 tazas de **arándanos** congelados o frescos

### cubierta:

2 cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**, ablandada

1 cucharada de **harina** o **harina integral**

1 cucharada de **azúcar morena**

½ taza de **hojuelas de avena tradicional**

½ cucharadita de **canela**

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Ponga los arándanos congelados en un molde para hornear de 9 pulgadas u otro molde para hornear. Si está usando arándanos frescos, lávelos y escúrralos antes de ponerlos en el plato o molde.
3. Prepare la cubierta: En un recipiente pequeño, use un tenedor para mezclar la margarina o mantequilla, la harina, el azúcar, la avena y la canela.
4. Espolvoree la mezcla de avena sobre los arándanos.
5. Hornee aproximadamente 25 minutos. ¡Disfrute mientras esté caliente!
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas

- Para una variedad, prepare con diferentes frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Para agregar proteínas, sirva con yogurt para el desayuno, bocadillo o postre.

### Para una porción individual, pruebe esto:

Ponga 3/4 de taza de fruta (fresca, enlatada o congelada y luego descongelada) en un recipiente a prueba del horno que tenga un diámetro de 4 a 6 pulgadas. Siga las instrucciones arriba para hacer la cubierta y espolvoree 1½ cucharadas de la cubierta sobre la fruta. Hornee en un horno a 375 grados F por aproximadamente 20 minutos.

Ponga lo que sobre de la cubierta en un recipiente sellado y fechado. Se puede almacenar en el refrigerador por hasta 2 meses o en el congelador por hasta 6 meses. Debería tener lo suficiente para preparar 3 porciones individuales adicionales.



### Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (131g)

Cantidad por ración

**Calorías** **150**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 3g **4 %**

Grasa Saturada 0.5g **3 %**

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 0mg **0 %**

**Sodio** 25mg **1 %**

**Carbohidrato Total** 30g **11 %**

Fibra Dietética 4g **14 %**

Azúcares Totales 15g

Incluye 3g azúcares añadidos **6 %**

**Proteínas** 3g

Vitamina D 0mcg **0 %**

Calcio 17mg **2 %**

Hierro 1mg **6 %**

Potasio 133mg **2 %**

Vitamina A 3mcg **0 %**

Vitamina C 11mg **12 %**

\*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.