



March 12th - May 21st

10poundthrowdown.com



Semana 5: Cambios Simples

Cómo ganar una medalla esta semana:

Haga cambios simples por lo menos en una comida de la semana.

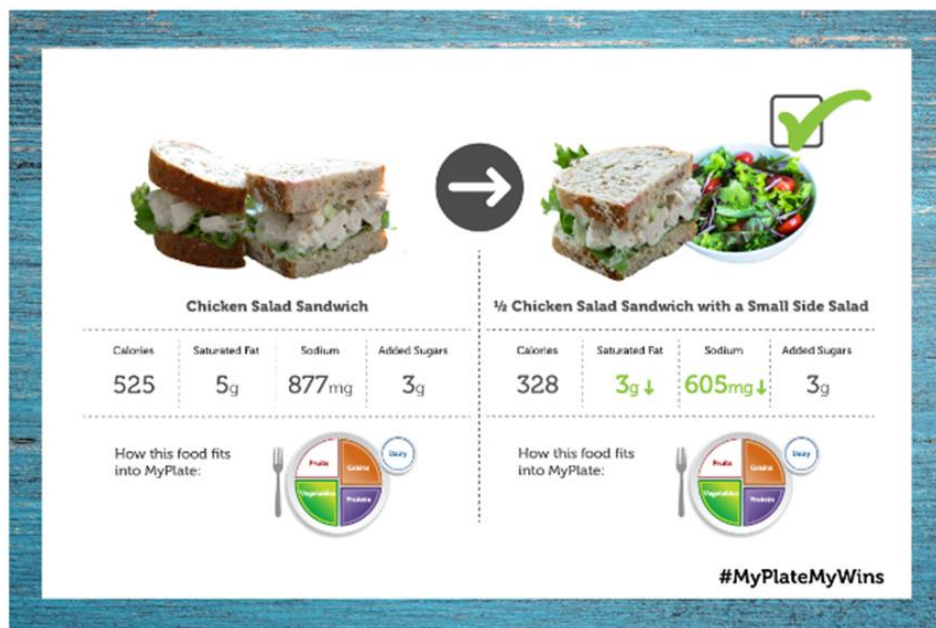
Sabía usted...

- Cuando hace cambios simples en su dieta tiene más probabilidades de que los cambios duren al largo plazo
- Si reduce 100 calorías diarias podría perder unas 10 libras en un año.
- Los estudios muestran que cambiar a platos más pequeños puede ayudar a reducir la cantidad de comida que consume.



Algunas ideas...

- ¡Experimente! – Haga cambios simples a una de sus comidas o botanas para comer menos grasa, azúcar y calorías. ¡Por ejemplo, un cambio en el almuerzo, como en este almuerzo puede reducir hasta 197 calorías!



- Para obtener más consejos sobre cómo hacer cambios simples a sus bebidas, bocadillos y comidas, ¡vea los videos animados en MyPlate, MyWins!

- Conozca su comida: tómese el tiempo para leer las etiquetas de los alimentos cuando compre y use herramientas en línea como [CalorieKing.com](http://www.calorieking.com) – (<http://www.calorieking.com>) le ayudara aprender sobre las calorías, grasa y otros nutrientes de los alimentos que consume.
- Prepare sus recetas favoritas con menos grasa, pruebe estos simples cambios:
 - Salchichas italianas de pavo en lugar de salchicha de cerdo o carne molida
 - Cambie a libre de grasa o 50% menos grasa en lugar de la versión completa de grasa
 - Reemplace los fideos de espagueti con fideos de calabaza espagueti - o use la mitad de spagueti y la otra mitad calabacín en espiral

Para obtener más información, visite:

La siguiente información está en inglés:

- [100 Ways to Cut 100 Calories -](https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Week%205_100%20Ways-cut-calories.pdf)
https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Week%205_100%20Ways-cut-calories.pdf
- [Healthy Baking and Cooking Substitutes -](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/healthy-cooking.htm)
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/healthy-cooking.htm>

Black Bean Brownies

Número de Porciones: 16

Ingredientes:

- 1 (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 3 huevos grandes
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 pizca de sal (aproximadamente 1/8 de cucharadita)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ¾ taza de azúcar
- ½ taza de chips de chocolate semidulce



Direcciones:

1. Escurra y enjuague los frijoles, y ponga en una licuadora.
2. Agregue los huevos, el aceite, el cacao en polvo, la sal, el extracto y el azúcar a la licuadora; mezclar hasta que esté suave.
3. Vierta la mezcla en un molde para cocinar engrasado de 8 x 8 pulgadas.
4. Espolvoree chispas de chocolate encima de la masa.
5. Hornee durante 30 minutos a 350 ° F.
6. Enfríe completamente antes de cortar y servir

1 porción = 140 calorías, 6 g de grasa, 3 g de proteína, 20 g de carbohidratos, 2 g de fibra y 105 mg de sodio.

Fuente: NDSU Extension Service