



HACER COMIDAS NUTRITIVAS PARA LA FAMILIA

ES MÁS FÁCIL CON AGUACATES FRESCOS

Crea platillos para controlar el peso

Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en tus comidas y bocadillos es esencial para la buena salud y el control del peso. Comienza por hacer que la mitad de cada platillo contenga frutas y verduras. Después, trata de que la mitad de los granos sean granos enteros, varía las fuentes de proteína, como carne magra, aves, mariscos o frijoles y usa lácteos bajos en grasa o sin grasa. Experimenta para descubrir lo que les gusta a ti y a tu familia según sus preferencias personales y culturales, objetivos de salud y presupuesto, dándole prioridad a los alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Haz que la mitad de cada platillo contenga frutas y verduras

Las frutas y verduras añaden colores vibrantes, sabor, textura y por supuesto, nutrientes esenciales como potasio, fibra dietética, vitamina C, ácido fólico y otros a tus platillos. Si los comes como parte de una dieta saludable en general, pueden ayudar a mantener la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades. Llevar una dieta saludable y más actividad física fomentan la pérdida de peso y evitan las subidas. El aguacate es denso en nutrientes y lo puedes disfrutar en una dieta saludable.

Incluir aguacate fresco en las comidas es una deliciosa forma de cumplir con el consumo recomendado diario de frutas y verduras. Un tercio de un aguacate mediano tiene solo 80 calorías y contiene casi 20 vitaminas, minerales y nutrientes favorables para enriquecer la calidad de tu dieta. También es una buena fuente de fibra, que puede ayudar a que te sientas saciado más rápido y a controlar tu peso.

Mejora el valor nutricional y sabor con aguacate fresco

Unos pequeños cambios a las recetas favoritas de la familia pueden añadir mucho sabor y nutrición. Dale vida a tus platillos con aguacate fresco:

- añade aguacate fresco rebanado al arroz y los frijoles
- sirve guacamole sobre tortillas, quesadillas y tamales de grano entero
- incluye aguacate en los platillos con huevo, sopas y tortas
- añade una salsa refrescante de aguacate y frutas al pescado a las brasas
- cambia el queso alto en grasa por aguacate para hacer enchiladas de vegetarianas
- licua aguacate con una exquisita horchata cremosa



SOPA DE POLLO, LIMÓN VERDE Y AGUACATE EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

Haz que tu sopa de pollo casera sea aún más deliciosa con aguacate fresco. Puedes preparar esta sencilla receta con anticipación y disfrutarla en la cena.

Ingredientes:

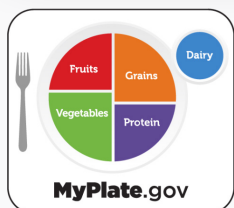
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 1 cdta. de chile en polvo
- 1/2 cdta. de comino en polvo
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de salsa verde en frasco
- 2 cdas. de jengibre fresco, finamente picado
- 2 dientes de ajo
- 1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla, pelado y cortado en cubos
- 2 cebollitas de cambray, rebanadas en diagonal
- 1/4 taza de hojas de cilantro
- 2 cdas. de jugo de limón verde

Instrucciones:

Sazona el pollo con el chile en polvo y el comino. Coloca en la parte inferior de la olla de cocción lenta. Añade el caldo, la salsa verde, el jengibre y el ajo. Cocina por 3 horas a temperatura alta o 6 horas a temperatura baja. Saca el pollo de la olla. Desmenuza el pollo con dos tenedores. Vuelve a colocar el pollo en la olla y añade el aguacate, las cebollitas de cambray, el cilantro y jugo de limón verde.

Datos nutricionales:

110 calorías
4.5 g de grasa
1 g de grasas saturadas
35 mg de colesterol
280 mg de sodio
4 g de carbohidratos
1 g de fibra
12 g de proteína





NUTRITIOUS FAMILY MEALS MADE EASY WITH FRESH AVOCADOS

Create the plate to manage weight

Incorporating foods from all food groups into meals and snacks is essential for good health and weight management. Start by making half your plate fruits and vegetables. Then, aim to make half your grains whole grains, vary your sources of protein, such as lean meat, poultry, seafood, or beans and opt for low- or non-fat dairy. Find what works for you and your family's personal and cultural preferences, health goals and budget, while prioritizing foods lower in saturated fat, sodium, and added sugars.

Make half your plate fruits and vegetables

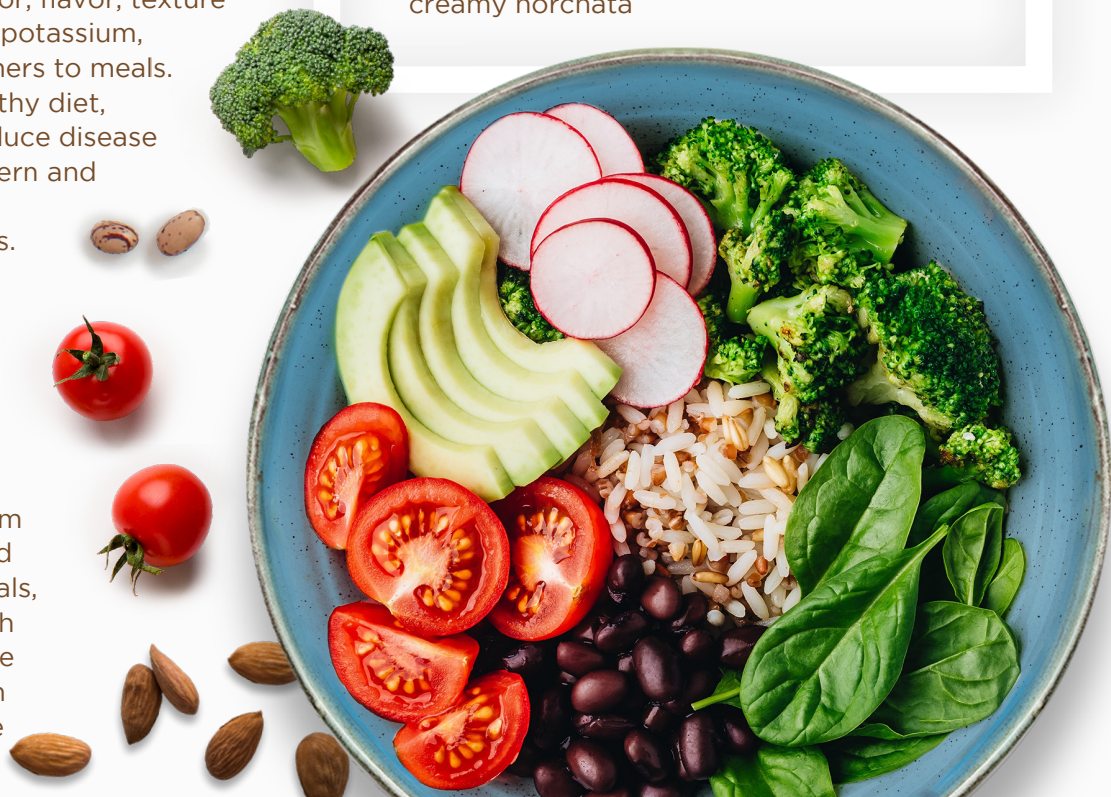
Fruits and vegetables add vibrant color, flavor, texture and of course, essential nutrients like potassium, dietary fiber, vitamin C, folate and others to meals. When eaten as part of an overall healthy diet, they can help maintain health and reduce disease risk. Consuming a healthy eating pattern and increasing physical activity prevents weight gain and promotes weight loss. Avocados are nutrient-dense and can be embraced in a healthy eating pattern.

Including fresh avocados in meals is a tasty step toward meeting the recommended daily intake of fruits and vegetables. One-third of a medium avocado contains only 80 calories and contributes nearly 20 vitamins, minerals, and beneficial plant nutrients to enrich the nutrient quality of the diet. They're also a good source of fiber, which can help you feel fuller faster and manage weight.

Step up nutrition and flavor with fresh avocado

Simple tweaks to family favorite recipes can add loads of flavor and nutrition. Live up your meals with fresh avocado:

- Add fresh, sliced avocado to rice and beans
- Serve guacamole atop whole-grain tortillas, quesadillas and tamales
- Include avocado with egg dishes, soups and tortas
- Top grilled fish with a refreshing avocado and fruit salsa
- Swap avocado in for full-fat cheese to make plant-based enchiladas
- Blend avocado into a rich and creamy horchata



SLOW COOKER AVOCADO LIME CHICKEN SOUP

Take your homemade chicken soup up a notch with fresh avocado, using this simple recipe that you can prep ahead and enjoy at dinnertime.

Ingredients:

- 1 lb. boneless, skinless chicken breasts
- 1 tsp. chili powder
- 1/2 tsp. ground cumin
- 6 cups low-sodium chicken broth
- 1 cup jarred salsa verde
- 2 Tbsp. fresh ginger, minced
- 2 garlic cloves
- 1 ripe, fresh avocado, halved, pitted, peeled, and diced
- 2 scallions, sliced on a diagonal
- 1/4 cup cilantro leaves
- 2 Tbsp. lime juice

Instructions:

Season chicken with chili powder and cumin. Place on bottom of slow cooker. Add broth, salsa verde, ginger and garlic and cook in slow cooker for 3 hours on high or 6 hours on low. Remove chicken from slow cooker. Using two forks, shred chicken. Return chicken to slow cooker and stir in avocado, scallions, cilantro, and lime juice.

Nutrition Facts:

110 Calories
4.5 g Fat
1 g Saturated Fat
35 mg Cholesterol
280 mg Sodium
4 g Carbohydrate
1 g Fiber
12 g Protein

