

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
  - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
  - 1 manzana mediana picada, sin las semillas
  - ¼ taza de apio picado
  - ¼ taza de pasas rubias
  - 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
  - 2 tazas de hojas para ensalada
  - 2 panes medianos de pita intergral
1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
  2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
  3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
  4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

# Septiembre 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Burrito Nachos	2 Sandwich de Atún Sandwich de Jamon y Queso
5 <b>NO ESQUELA</b>	6 Espaghetti Pizza de Pan Frances	7 Nuggets de Pollo Pollo en BBQ	8 Pizza Pocket Bolitas de Pollo	9 Chili Dog RibBQue
12 Hamburguesa con Queso Pipo	13 Palitos de Carne Nuggets de Pollo	14 Papa John's Pizza	15 Fajitas de Pollo Burrito de Frijoles y Queso	16 Sandwich con Queso Sopa de Tortilla y Pollo
19 Hot Dog Pollo en BBQ	20 Hamburguesa con Queso Trocitos de Pollo	21 Sandwich de Pollo Pipo	22 Chili Beans Bolitas de Pollo	23 Chalupa Tamal
26 Taquitos Enchiladas con Queso	27 Chicken Alfredo Palitos con Queso	28 Papa John's Pizza	29 Pollo en Naranja Pizza Pocket	30 Selección de Cocinero

Almuerzo incluye una selección de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1% blanco o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno::

Especial de día

100% de jugo o fruta

Bajos en grasa o leche descremada

## Desayuno Especial

Almuerzo ofrecido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal
5. Leche

Se debe tomar 3 de los 5 elementos. Uno de estos debe ser 1/2 taza de fruta o verduras.

Burrito de Frijoles y Queso	Cereal y Barra de Oatmeal	Bagel y Crema	Yogurt y Granola	Cereal y Barra de Grain
Cereal	Pan de Frances	Peanut Butter & Jelly	Pancake de Salchicha	Muffin

### Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

### ¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.