

Nutrition Notes *TO GO*

MARCH



Make Your Food Dollars Count

Get more food value for your money! Follow these tips to buy healthful foods for you and your family.

- ✓ Shop in the outside aisles of the store for fresh fruits and vegetables, milk and cheese, fresh meats, poultry and fish. These foods are less processed and are often cheaper and more healthful than foods found in the inner aisles. Highly processed foods (such as cookies, chips, and packaged meals) cost more and usually have more fat, sugar, and salt.
- ✓ Find the “Nutrition Facts” label on foods. Compare foods to choose the ones with:
 - No trans fat
 - Less saturated fat
 - Less sodium (salt)
 - More fiber
 - Less sugar
- ✓ Find the list of ingredients on the label. The first item is always the main ingredient. For grain foods like bread, tortillas and cereal, choose foods made with whole grains (like whole wheat or oats).

What’s in Season...

Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in March are:

Vegetables:

Broccoli
Cabbage
Carrots
Onions
Spinach
Sweet potatoes



Fruits:

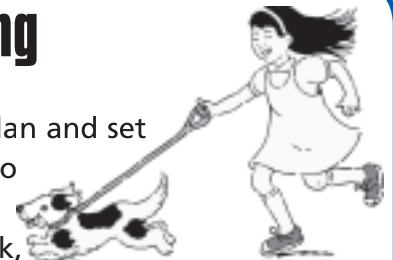
Bananas
Grapefruit
Oranges
Pears
Pineapple



Keep Moving

Make a plan and set a goal to walk

more! If you work, walk during your lunch hour or break. Try walking your child to and from school when possible. Walking is free and you don’t need any special equipment!



Chicken and Vegetable Stir-Fry

Serves 4

½ cup carrots, sliced
3 green onions, sliced
1 cup cabbage, sliced
1 cup broccoli, cut into bite-size pieces
1 pound chicken meat, skin removed, cut into bite-size cubes (about ½ inch)
2 tablespoons soy sauce, low-sodium
1-2 tablespoons olive or vegetable oil
1 tablespoon cornstarch
½ teaspoon garlic powder (optional)
½ teaspoon ginger, ground
1 cup chicken broth, low-fat, low-sodium

TIP: Wash hands and everything that comes in contact with raw chicken before touching other ingredients, equipment and work surfaces.

Nutrition Facts: Serving Size: 1 cup; Calories: 220; Fruits and Vegetables: ¾ cup; Fat: 9 g; Fiber: 2 g; Sodium: 440 mg

1. Wash and prepare vegetables.
2. Cube chicken and marinate for 30 minutes in soy sauce in the refrigerator.
3. Heat oil in skillet. Cook chicken pieces, stirring constantly for 5 minutes, or until thoroughly cooked. Remove from pan using a slotted spoon.
4. Add carrots to skillet. Stir-fry for 3 minutes. Add green onions, cabbage, and broccoli. Cook until vegetables are tender-crisp, about another 2 minutes. Remove from skillet.
5. Mix cornstarch, garlic powder, and ginger into chicken broth. Pour into skillet.
6. Stir until thickened and bubbly.
7. Return chicken and vegetables to skillet. Cook until heated through, about 1 minute. Serve hot.



Haga valer el dinero de sus alimentos

¡Obtenga más valor en alimentos por su dinero! Siga estos consejos para comprar alimentos saludables para usted y su familia.

- ✓ Compre por los pasillos más exteriores de la tienda de alimentos, donde hay frutas y verduras frescas, leche y queso, y carne, pollo, pescado frescos. Estos alimentos son menos procesados, y son en general más baratos y saludables que los que se encuentran en los pasillos interiores. Los alimentos más procesados (como galletas dulces, chips, y comidas envasadas) habitualmente cuestan más y contienen más grasas, azúcar y sal.
- ✓ Busque en los alimentos la etiqueta con los "Datos de Nutrición". Compare alimentos para escoger los que contengan:
 - Menos grasas saturadas
 - Cero grasas trans
 - Menos sodio (sal)
 - Más fibra
 - Menos azúcares
- ✓ Busque en la etiqueta la lista de ingredientes. El primer ingrediente siempre es el principal, y los demás siguen en orden decreciente. Para alimentos de granos – como pan, tortillas, y cereal – escoja los que estén hechos con granos integrales (como trigo o avena).

Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en marzo son:

Verduras:

Batatas
Brócoli
Cebollas
Espinaca
Repollo
Zanahorias



Frutas:

Bananas
Naranjas
Peras
Piña
Toronja

A movernos

Haga un plan y fíjese una meta para caminar más. Si trabaja, camine durante la hora de su almuerzo o descanso. Si tiene niños o mascotas, camine con ellos a la escuela. ¡Caminar es gratis y no se necesita ningún equipo especial!



Verduras salteadas con pollo

½ taza de zanahorias, cortadas
3 cebollas verdes, cortadas
1 taza de repollo, cortado
1 taza de brocoli, cortado en trocitos
1 libra de carne de pollo, sin la piel, cortada en cubitos (de aproximadamente ½ pulgada)
2 cucharadas de salsa de soja (baja en sodio)
1-2 cucharadas de aceite de oliva, o aceite vegetal
1 cucharada de almidón de maíz
½ cucharadita de ajo en polvo (opcional)
½ cucharadita jengibre, molido
1 taza de caldo de pollo, bajo en grasa y bajo en sodio

SUGERENCIA: Lave sus manos y todo lo que haya estado en contacto con el pollo crudo, antes de tocar otros ingredientes, equipo y las áreas de preparación de comida.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 220; frutas y verduras: ¾ tazas; grasas: 9 g; fibra: 2 g; sodio: 440 mg

Porciones: 4

1. Lavar y preparar las verduras.
2. Cortar en cubos el pollo y marinarlo durante 30 minutos en salsa de soja, en el refrigerador.
3. Calentar el aceite en un sartén. Cocinar los trozos de pollo, revolviendo en forma constante durante 5 minutos, hasta que esté bien cocido. Sacar del sartén utilizando una cuchara con ranuras.
4. Agregar las zanahorias en el sartén, y freír revolviendo durante 3 minutos. Agregar las cebollas verdes, el repollo y el brócoli. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos y crocantes, más o menos otros 2 minutos. Sacar del sartén.
5. Mezclar el almidón de maíz, el ajo en polvo y el jengibre con el caldo de pollo. Volcar en el sartén.
6. Revolver hasta que haya espesado y tenga burbujas.
7. Volver a poner el pollo y las verduras en el sartén. Cocinar hasta que se haya calentado, más o menos 1 minuto. Servir caliente.