

FEARLESS FOODIES

Waltham School Nutrition
Feeding Hungry Minds

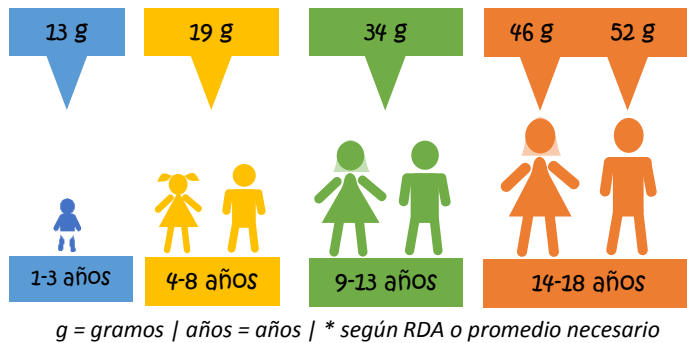
healthy Waltham

Marzo 2018

El poder de la proteína

Este mes, la Sra. Toots y los Fearless Foodies visitaron nuestra escuela para explorar. La proteína es un nutriente valioso, especialmente para las mentes y cuerpos en crecimiento. ¡El cuerpo usa proteínas para fabricar hormonas y es importante para el sistema inmunológico! También es el componente básico de los huesos, músculos, piel y sangre. Los alimentos con proteínas son satisfactorios; te ayudan a sentirte más lleno durante más tiempo y pueden ayudarte a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Cuántas proteínas necesitan los niños?



Fuentes de Proteínas



Fuentes Vegetal

1 taza de soya (edamame) / Frijoles de soya	15 g
½ pedazo de tempeh	15 g
1 taza frijoles/lentejas cocida	15 g
½ pedazo de tofu	10 g
1 hamburguesa de vegetales	3-12 g
1 taza de chicharos	8 g
2 cucharada mantequilla de maní	8 g
1 taza de quínoa	7 g
1 oz nueces	6 g

Fuentes Animal

4 oz Ave de corral / carne / pescado	28 g
1 taza de requesón	25 g
6 oz yogur griego	10-20 g
1 huevo grande	7 g
6 oz yogur regular	4-7 g
1 clara de huevo	4 g
1 pedazo / 1 oz de queso	7 g
8 oz leche	7 g

No Bake Energy Bites

(20 porciones)

- ✓ 1 taza de avena
- ✓ ½ taza de krispies de arroz
- ✓ ½ taza de mantequilla de nueces y semillas
- ✓ ½ taza de miel
- ✓ ½ cucharadita de canela
- ✓ ½ taza de arándanos secos



* Agregue semillas de lino molidas, semillas de chía, secas fruta (arándanos, pasas, albaricoques)

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Enrollar en bolas de 1½ a 2 pulgadas.
3. Colocar en una bandeja para hornear refrigerar por 1 hora.
4. Almacenar en el refrigerador por hasta una semana o congelador hasta 1 mes

Nutrición por 1 bola: 70 calorías | 3 g de grasa | 9 g carb. | 1 g de fibra | 4 g de azúcar | 2 g de proteína

Esta receta es similar a las barras de cereal. Añadir más alimentos ricos en fibra (semillas de lino/chía) y experimentar con frutas y nueces. ¡Los niños les encantan hacerlos y comerlos!

La Gastronomía Intrépida es traído a usted por el Departamento de Nutrición Escolar de Waltham y Waltham Saludable. El objetivo es presentar a los niños desde el Kínder hasta el 5º grado alimentos nuevos de una manera divertida y emocionante.

Follow us online!

