



# Market Basket of the month

## Razones para comer habichuelas

- Una ½ taza de habichuelas cocidas es una excelente fuente de fibra y folato; y una buena fuente de hierro, y potasio.
- Las habichuelas son una fuente de proteínas de bajo costo y bajo contenido de grasa que ayuda a que crezcan los huesos, los músculos, el cabello y la piel.
- Las habichuelas son también una importante opción vegetal con alto contenido en fibra. La cantidad necesaria para una buena salud varía de ½ a 2 tazas por semana, según la edad y el sexo.

El vegetal destacado del Market Basket of the month son

## Abril

## HABICHUELAS



### Consejos para el producto

- Las habichuelas están disponibles secas, congeladas o enlatadas e incluyen: garbanzos, guisantes, lentejas, habichuelas blancas, haba lima, habichuelas pintas, habichuelas de riñón, habichuelas del norte y habichuelas negras.
- Guarde las habichuelas secas en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Busque habichuelas congeladas o enlatadas bajas en sal.
- Tenga a mano una pequeña cantidad de habichuelas enlatadas o congeladas para agregar a última hora a sopas, guisos, quesadillas y ensaladas.

### Consejos sencillos para servir

**Salsa de habichuela pinta:** Triturar 1 lata (15 oz, enjuagada y escurrida) o 2 tazas de habichuelas pintas secas cocidas. Añada 1 cucharadita de chili en polvo y 2 cucharadas de cebolla picada. Cubra con queso cheddar rallado y sirva con los vegetales o los chips de tortilla.

### Macarrones con queso con habas cannellini:

Incorpore suavemente las habichuelas cannellini cocidas, secas o en lata, a su receta favorita de macarrones con queso antes de hornearlos.

## Cazuela Fiesta

Para 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de habas pintas cocidas y escurridas o una lata (15.5 onzas)
- ½ lb. carne molida
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- 1 lata (28 onzas) de tomates, sin escurrir, cortados
- 1 lata (4 onzas) de pimientos verdes, cortados
- 1 diente de ajo, picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chili en polvo
- ½ cucharadita comino (opcional)
- ½ cucharadita orégano
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 6 tortillas de maíz (6 pulgadas de tamaño)
- 2 taza de queso rallado bajo en grasa

### Instrucciones:

1. Dorar la carne molida y las cebollas; escurrir la grasa. Agregar sal, pimienta y habas cocidas.
2. En una cacerola mediana, combine los tomates, los chiles, el ajo, el comino, el chili en polvo, el orégano y la salsa de tomate. Llevar a hervir; bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
3. Extienda una fina capa de salsa en el fondo de un molde para hornear de 6x10 pulgadas. Cubra con 3 tortillas, sobreponiéndolas según sea necesario.
4. Extienda la mitad de la mezcla de habichuelas y carne sobre las tortillas. Vierta la salsa para cubrir las. Esparza la mitad del queso.
5. Repetir las capas con el resto de los ingredientes, terminando con una capa de queso.
6. Hornear 30 minutos a 350°. Cortar en 6 rectángulos. Cubra con crema agria baja en grasa, yogur natural o salsa, si lo desea.

Datos nutricionales por ración: 336 calorías; 12 g de grasa total; 36 g de carbohidratos totales; 7 g de fibra; 23 g de proteínas

Fuente: The Bean Institute

### ¡Vamos a movernos!

**Marchando:** Marche en su lugar, ya sea de pie o sentado en una silla. Intente ir tan rápido como pueda. Después, intente marchar levantando las rodillas lo más alto que pueda.

**Círculos de brazos:** Con los brazos estirados hacia los lados, haga 15 pequeños movimientos circulares hacia adelante y luego 15 hacia atrás. Después, haga grandes movimientos circulares, de nuevo hacia delante y hacia atrás 15 veces en cada dirección.

**Caminar de puntillas:** De pie, de puntillas, camine desde un lado de la habitación y de vuelta sin tocar el suelo con los talones. Mantenga los brazos estirados a los lados para ayudarlo a mantener el equilibrio.

### Sólo los hechos

- Las habichuelas han sido cultivadas por humanos durante 6.000 años.
- Las habichuelas son uno de los alimentos proteínicos de menor costo por porción. Si una familia de cuatro personas sustituye las habichuelas pintas secas por carne molida magra dos días a la semana durante un año, ¡podrían ahorrar casi 450 dólares!

### Consejos de alimentación saludable

- Sirva la misma comida a los adultos y a los niños, para que vean que usted disfruta de una variedad de alimentos saludables. Hable de los colores, las formas y las texturas del plato.
- Cuando se les pide a los niños que ayuden a planificar y preparar las comidas, suelen estar más deseosos de probar cosas nuevas.

**Market Basket of the Month** es una iniciativa de WellSpan Community Health & Engagement.

Para ver boletines mensuales, vaya a: [www.wellspan.org/marketbasket](http://www.wellspan.org/marketbasket)

