

# calendario de la Herencia Hispana

## Septiembre 15- Octubre 15

<p><b>Celebra los sabores latinos y una buena salud todos los días</b></p>	<p><b>¡APROVECHA LAS HIERBAS Y LAS ESPECIAS!</b>                  En vez de sal, use especias y hierbas como paprika, cilantro o salsa para agregar sabor a su comida.</p>	<p><b>MIÉRCOLES DE MÉXICO</b>                  Imagine que esta en México y cocine una sopa Mexicana con verduras y coditos.</p>	<p><b>GRANITA GRANDE</b>                  Haga un postre de granita con fruta. A sus invitados y familiares les encantará este postre lleno de sabor y bajo en calorías.</p>	<p><b>VEGETALES ASADOS</b>                  Intente asar maíz, rodajas de papas, calabacitas hasta cebollas enteras en una parrilla- esto da un sabor dulce y reduce los platos por lavar.</p>	<p><b>AGREGUE SABOR A SUS COMIDAS</b>                  Utilice salsas de diferentes platillos— en el pescado, con frijoles o en pizza para una pizza Latina.</p>	<p><b>OMEGA 3 S</b>                  Busque pescados que sean altos en Omega 3s—salmón, sardinas, caballa, atún blanco y arenque—y deles un sabor latino.</p>
<p><b>TORTILLA DE GRANOS ENTEROS</b>                  Prepare un burrito vegetariano con una tortilla integral, frijoles, vegetales y chiles.</p>	<p><b>DESAYUNO DE GRANOS ENTEROS</b>                  Prepare su desayuno integral con cereales, pan tostado o tortillas que sean de granos enteros.</p>	<p><b>EL ARROZ Y LOS FRIJOLES</b>                  Cocine este plato típico agregando nuevas especias y arroz integral.</p>	<p><b>FRUTA COMO POSTRE</b>                  La fruta es perfecta para terminar nuestras comidas—un dulce saludable con mucho sabor y pocas calorías.</p>	<p><b>INTERCAMBIE LAS SALSAS CREMOSAS</b>                  Deje que sus hijos coman verduras y papitas con salsa casera en lugar de salsas a base de queso o crema.</p>	<p><b>INTENTE SER VEGETARIANO</b>                  Use frijoles, cacahuates, nueces o tofu en lugar de la carne de res, pollo o pescado.</p>	<p><b>EL ARROZ - NO ES SOLO PARA SUSHI</b>                  Cocine una paella de mariscos para obtener los beneficios de los granos enteros y la proteína del pescado.</p>
<p><b>TOMATES—UN INGREDIENTE LATINO</b>                  Los tomates contienen vitamina C y licopeno, agregando una buena nutrición a cualquier comida.</p>	<p><b>DISFRUTE UN CEVICHE REFRESCANTE</b>                  ¡Apague su horno! El pescado fresco, jugo de limón, cebolla, ajo y cilantro es todo lo que necesita para disfrutar.</p>	<p><b>¡PÓNGASE SUS ZAPATOS PARA BAILAR!</b>                  No importa si le gusta bailar salsa, tango o rumba. ¡El baile es ideal para hacer ejercicio, conocer gente y divertirse!</p>	<p><b>¡DISFRUTE UN PASTEL!</b>                  Usted puede comer un poco de pastel—casero usando menos grasa y con substitutos de azúcar para un postre con menos calorías.</p>	<p><b>PASTA PARA TODOS</b>                  ¡La pasta no es solo para los italianos!. Cocínela y agregue frijoles, pimientos y especias. En menos de 15 minutos usted tendrá una comida saludable.</p>	<p><b>PAPAS SALUDABLES</b>                  Las papas no tienen que ser fritas para ser ricas—córteles, agregue aceite de oliva, sal, pimienta y coloque en el horno—doraditas y deliciosas.</p>	<p><b>FRUTA CONGELADA</b>                  Prepare paletas heladas de fruta. Agregue pedazos de fruta a un jugo de frutas natural, congelé y disfrute.</p>
<p><b>VIVA COMO LOS INCAS</b>                  Use quinoa—un grano parecido al pilaf rico en proteína—en sus ensaladas o como un plato para acompañar.</p>	<p><b>EL VINO Y EL QUESO LATINO</b>                  Invite a sus amigos a su casa para una degustación de vinos y quesos latinos. Para empezar, pruebe el queso panela o cotija.</p>	<p><b>ESTILO CARIBEÑO</b>                  Utilice una salsa a base de frutas para dar sabor a los vegetales, carne, pescado o pollo.</p>	<p><b>¡USE NUECES!</b>                  Escoja cacahuates, almendras, nueces o macadamias para llevar al trabajo o la escuela.</p>	<p><b>LIQUADO DE DESAYUNO</b>                  Mezcle frutas frescas o congeladas, yogur, leche o leche de soya y licue.</p>	<p><b>AGUA DE SABOR</b>                  Agregue un poco de limón, lima o naranja a un vaso de agua natural o con gas para dar sabor a su bebida sin agregar calorías.</p>	<p><b>MEZCLE UNA SANGRÍA</b>                  Agregue trozos de naranjas, fresas y manzanas a un vino tinto- esta bebida es perfecta para una noche calurosa.</p>
<p><b>RETIRE LA MANTEQUILLA</b>                  En lugar de mantequilla para cocinar, utilice aceite de oliva para saltear sus vegetales, huevos y pescado.</p>	<p><b>AHORRE CUANDO VAYA AL SUPER</b>                  Prepare una olla grande de sopa o guisado. Lleve un poco cada día al trabajo y agregue cilantro y salsa casera.</p>	<p><b>BOTANAS PARA NIÑOS</b>                  Prepare trozos de manzanas o apio con mantequilla de maní o muele un aguacate para servir con tallos de apio para una botana después de la escuela.</p>	<p><b>GRASAS SALUDABLES</b>                  En lugar de mayonesa, use aguacate molido como su crema favorita. El sabor es cremoso, sustancioso y contiene grasas saludables.</p>	<p>Oldways desarrolla materiales prácticos y conscientes en Inglés y en Español de la cultura Latina, que ayudan a combinar lo mejor de la cocina tradicional casera de una manera saludable con la realidad de la vida Americana moderna.</p> <p>Para aprender más, por favor visite: <a href="http://www.oldwayspt.org">www.oldwayspt.org</a></p> <p>Si requiere materiales en Español o tiene dudas, por favor contacte a: Paola Garza, <a href="mailto:paola@oldwayspt.org">paola@oldwayspt.org</a></p> 		