

Banana en Tortilla

1 porción

- 1 (6-pulgadas) tortilla de trigo integral
 - 1 cucharada de mantequilla de maní
 - 1 cucharada de cereal crujiente
 - 1 banana
 - 1 cucharadita de miel o syrup
1. Ponga la tortilla en un plato.
 2. Unte la mantequilla de maní sobre la tortilla.
 3. Rocié el cereal sobre la mantequilla de maní.
 4. Pele la banana y póngala en la tortilla.
 5. Rocié la miel sobre la banana.
 6. Envuelva la tortilla y disfrute.

Datos de Nutrición por Porción: Calorías 330, Grasa Total 9 g (14% VD), Grasa Saturada 1.5 g (9% VD), Colesterol 0 mg (0% VD), Sodio 300 mg (12% VD), Total Carbohidratos 64 g (21% VD), Fibra Dietética 7 g (30% VD), Azúcares 29 g, Proteína 9 g, Vitamina A 2%, Vitamina C 15%, Calcio 2%, Hierro 20%.

Esta es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.



Nebraska ocupa el puesto No 44 entre 51 estados/DC en el consumo de frutas y verduras. (Origen: 2005 BRFSS)

En un esfuerzo para mejorar esta estadística, el 'Community Nutrition Partnership Council' (CNPC) esta promoviendo, la campaña de "Pick a Better Snack" para aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska. Esta campaña se creó en Iowa, pero el CNPC la adaptó para ayudar a cubrir las necesidades de Nebraska. El CNPC está compuesto por profesionales de nutrición a través de todo el estado de Nebraska que tienen interés en mejorar la salud de las personas con un presupuesto limitado. Con su ayuda esperamos hacer llegar nuestro mensaje a más personas y así aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska.



Origen: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>

Fundada por el Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos 2008.

EL GRUPO BLANCO



¡Comer una variedad de frutas y verduras del grupo BLANCO puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, puede mejorar la salud del corazón, y puede ayudar a mantener un nivel de colesterol saludable!

Frutas BLANCAS

- Bananas
- Peras
- Chirimoyas
- Dátiles
- Nectarinas Blancas
- Duraznos Blancos



Verduras BLANCAS



- Coliflor
- Ajo
- Jengibre
- Alcachofas de Jerusalén
- Jicama
- Col Blanco
- Hongos/Champiñones
- Cebolla
- Parsnips
- Papas
- Cebollitas
- Turnips
- Maíz Blanco

Frijoles y Granos BLANCOS

- Frijoles de Ojo Negro
- Lentejas Morenas
- Garbanzos
- Frijoles Norteños (Northern Beans)
- Frijoles Blancos (Navy Beans)
- Frijoles de Soya
- Frijoles Blancos (White Beans)

