

Ejemplo de Menú de 1,700 Calorías Diarias

Un menú diario de 1,700-calorías puede ser delicioso a la vez que muy nutritivo. Puedes usar el menú de muestra que te damos o planear tus propios platos cuando entras en www.comidakraft.com/dieta.

DESAYUNO:

Tortilla, u “omelet”, de Queso y Pimientos o Ajíes servida con una bebida Crystal Light Sunrise y frutas en lascas.



Tortilla u Omelet de Queso y Pimientos

Prep: 10 minutos. | **Total:** 25 minutos.

- 1 taza de pimientos (ají verde) cortados bien pequeños
- 1 taza ají de pimiento (ají amarillo) cortados bien pequeño
- 1/2 taza de cebollas bien cortadas
- 4 huevos completos
- claras de huevo
- 1/2 taza de queso KRAFT 2% Milk Shredded Reduced Fat Mild Cheddar Cheese
- 1/2 taza de salsa “Taco Bell Home Originals Thick ‘N salsa”

Rocía con aceite en “spray” una sartén de teflón grande. Añade los pimientos y las cebolla y cocínalo todo a fuego mediano alto por 5 minutos o hasta que se suavicen. Sácalas de la sartén y pónlas a un lado.

En bol bate -con una batidora de metal de mano- los huevos completos y las claras de huevo con ¼ taza de agua.

Vierte la mezcla de los huevos en una sartén, cubre y cocínala por unos 6 minutos. Agrega en ese momento la mezcla de los vegetales y el queso. Usando una espátula dobla la tortilla que se ha ido formando a la mitad. Cocínala unos 3 minutos hasta que el queso se derrita. Sírvela inmediatamente con la salsa por encima.

Rinde 4 porciones

LUNCH O ALMUERZO:

Sandwich Estilo California de Pavo con Vegetales, Vaso de Leche y un Paquete de Galletas Oreo de 100 Calorías.



☀️ Sándwich de pavo y vegetales estilo California

Prep: 10 min. | **Total:** 10 min.

- 1 panecillo o 'kaiser roll', parcialmente abierto a la mitad
- 1 cda. Miracle Whip Light Dressing
- Una pizca de pimienta negra fresca (opcional)
- 1 lasca de queso "Kraft 2% Milk Singles"
- 6 lascas de pavo "Oscar Mayer Shaved Smoked Turkey Breast"
- 2 lascas de tomates
- 1/4 taza de una mezcla de rajas de pimientos o ajíes verdes y zanahorias ralladas

Unta ambos lados del panecillo con el Miracle Whip. Espolvorea la pimienta negra si te gusta su sabor.

Rellena con los otros ingredientes.
Rinde 1 porción.



MI PLAN DE EJERCICIOS

Cuando te registras para tu plan de comidas sanas, también te daremos sugerencias para actividades fáciles de hacer y que te ayudarán a alcanzar tus metas de actividad física.

EJEMPLO DE ACTIVIDADES FACILES

Caminar (lentamente): 15 minutos

Sit-ups: 10 de ellos

SNACK O MERIENDA:

Prueba un “No-Bake Classic Snack Mix” con un vaso de agua.



☀️ Clásica mezcla para antojitos

Prep: 10 min. | **Total:** 13 min.

- 3 tazas de cereal “Post Spoon Size Shredded Wheat Cereal”
- 2 tazas de palomitas o rositas de maíz
- 1 taza de “pretzels” pequeños
- 1/2 taza de maní “Planters Cocktail Peanuts”
- 3 cdas. de mantequilla o margarina derretidas
- 1 cdta de Salsa Worcestershire
- 1/2 cdta. de sal o Seasoned Salt

Mezcla el cereal con las palomitas, pretzels y el maní en un bol grande que puedas usar en el microondas.

Mezcla la mantequilla, la salsa Worcestershire y la sal hasta que esté bien unida y viértela sobre la mezcla anterior. Revuelve para que lo cubra todo bien.

Cocínalo en el microondas en HIGH por 2 o 3 min. O hasta que el cereal se vuelva crujiente. Revuélvelo todo a los 2 minutos de cocinarlo.

Rinde 14 porciones de 1/2 taza cada uno.

CENA:

Carne Salteada con Naranja y Jengibre servida con Cole Slaw con Frutas y Crystal Light Iced Tea



☀️ Sofrito de carne de res con naranja y jengibre

Prep: 10 min. | **Total:** 20 min.

- 3/4 libra (12 oz.) de carne “beef flank steak” cortada en tiras
- 2 cdas. de maicena (almidón de maíz o “cornstarch”)
- 3 cdas. de mermelada de naranja
- 3/4 cdta de jengibre rallado
- 1 cda de aceite de canola
- 1 paquete. (10 oz.) de los que vienen congelado de “broccoli florets”, pero ya descongelados.
- 1 lata (8 oz.) de tallos de planta china, o “water chestnuts”, cortados en lascas, sin el agua con que vienen

- 1/4 taza de salsa de soya baja de sal (low sodium soy sauce)
- 2 tazas de arroz, ya cocinado y caliente de Minute Brown Rice

- 1/4 taza de maní Planters Dry Roasted Peanuts

Coloca las tiras de la carne en un bol mediano. Espolvorea con la maicena y cúbre las bien. Añade la mermelada y el jengibre y únelo todo bien.

Caliente el aceite en una sartén de teflón grande en un fuego mediano-alto. Añade la carne y cocínala entre 4 a 5 minutos o hasta que la carne esté cocinada. Reduce el fuego a mediano-bajo.

Añade el brócoli, los 'water chestnuts' y la salsa de soya. Mézclala bien. Cubre y cocínala a fuego bajo 5 minutos o hasta que la salsa se espese, dándole vueltas frecuentemente.

Sirve la carne sobre el arroz cubierta con el maní.

Rinde 4 porciones.

☀️ **Coleslaw con Frutas:**

Prep: 5 min. | **Total:** 5 min.

- 1 cda. de aliño Kraft Light Done Right! Zesty Italian Reduced Fat Dressing
- 1/4 taza de segmentos de mandarina, sin líquido en el que vienen, el que debes guardar
- 1 taza a col cortada bien fina, de forma ideal para hacer el 'coleslaw' O compra ya la col que viene en bolsas cortadas o "coleslaw blend"

Mezcla el aliño con 1 cda. del jugo que has guardado de la lata de mandarinas. Combina con los demás ingredientes. Refrigérela todo hasta que esté listo para servirla.

Rinde 1 porción.

¡UN SABROSO PLATILLO EXTRA!

Helado o 'Hot Fudge Sundae' con Nueces o Walnuts



☀️ **Helado con cubierta de chocolate y nueces de Castilla**

Prep: 5 min. | **Total:** 5 min.

- 3/4 taza de yogur congelado bajo en grasa o 'low-fat frozen yogurt'
- 2 cdas. de sirope de chocolate reducida en azúcar
- 2 cdas. de nueces o 'Planters Walnuts'
- 2 cdas. de crema 'Cool Whip Free Whipped Topping'

Coloca tu sabor favorito de yogur helado bajo en grasa en un bol, o en vasos para servir "parfait".

Añade el sirope de chocolate, las nueces y la crema batida.

Rinde 1 porción.