

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS DE LA MANERA SALUDABLE



EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS SE TRATA DE COMER... ¡Y ESTAR CON TUS SERES QUERIDOS, POR SUPUESTO! CON TANTOS ALIMENTOS Y REFRIGERIOS DISPONIBLES, ¿CÓMO SE PUEDEN TOMAR DECISIONES SALUDABLES?





Según el Consejo de Control de Calorías, el estadounidense promedio consume alrededor de 4,500 calorías y 229 gramos de grasa durante una comida de Thanksgiving, incluida la cena tradicional y los refrigerios durante todo el día.



THANKSGIVING SWAPS

More



TURKEY



CRANBERRY SAUCE



SWEET POTATO



VEGGIES



SALAD



PUMPKIN PIE

Less



HAM



GRAVY



MASHED POTATO



STUFFING



BREAD



PECAN PIE

Pechuga de pavo asada, aliñada con romero, salvia y tomillo



★★★★☆ 43 Puntuaciones



Hace:
8 porciones

Costo total:
\$\$\$\$

Perfecta para una celebración decembrina, esta pechuga de pavo asado se puede preparar en menos tiempo que un pavo entero. ¡Disfrútele!

Ingredientes

- 3 libras de pechuga de pavo (media pechuga, con piel y huesos)
- 1 cebolla grande (cortada en cuartos)
- 1 zanahoria grande (cortada en cuartos)
- 1 cucharadita de salvia (deshidratada)
- 1 cucharadita de tomillo (deshidratado)
- 1 cucharadita de romero
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- consomé de pollo bajo en sodio (o margarina, para bañar, opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque la pechuga de pavo en una cacerola para asar junto con la cebolla y la zanahoria.
4. Mezcle las especias con el aceite de oliva. Frote el pavo con esta mezcla.
5. Ase el pavo a 400 °F durante 15 minutos. Bañelo con margarina y consomé de pollo (opcional).
6. Reduzca la temperatura a 350 °F y ase el pavo, bañándolo cada 20 minutos con los jugos de la cacerola (o la margarina y el consomé de pollo), durante 1 hora y 15 minutos o hasta que el termómetro para carne insertado en la parte gruesa de la pechuga registre 165 °F.
7. Transféralo a la tabla de trincar y deje reposar durante 10 minutos.

<https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pechuga-de-pavo-asada-alinada-con-romero>



Puré de camote



★★★★☆ 12 Puntuaciones



Hace:
4 porciones

Costo total:
\$\$\$\$

El puré de camote es una guarnición nutritiva y fácil de preparar que puede acompañar cualquier plato fuerte. Es una gran idea usarlo como reemplazo de los purés de papa tradicionales.

Ingredientes

- 4 camotes chicos o medianos (pequeños a medianos)
- 3/4 cucharadita de tomillo (fresco o deshidratado)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y pele los camotes (batatas). Córtelos en rebanadas de 3/4 de pulgada de grosor.
3. Colóquelos en una sartén con agua suficiente para cubrirlos.
4. Ponga a hervir el agua a fuego medio.
5. Cueza los camotes durante 20 a 25 minutos hasta que estén suaves.
6. Escorra. Coloque los camotes en un tazón mediano.
7. Utilice un tenedor o un machacador de papas para hacer el puré.
8. Incorpore el tomillo, la sal y la pimienta.



<https://www.myplate.gov/es/recipes/programa-suplementario-de-asistencia-nutricional-snap-por-sus-siglas-en-ingles/pure-de>



Homemade Cranberry Sauce

★★★★★ - 15 Ratings



A tangy and flavorful cranberry sauce that can be prepared in a flash!

Ingredients

- 3 cups fresh cranberries (12 ounces, can also use frozen)
- 1 orange
- 1 cup sugar

Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. Peel orange and remove seeds.
3. Place all ingredients in a blender and blend until mixed well.
4. Heat up and serve over turkey.
5. For thicker sauce to do not blend just heat and serve.



Makes:
8 Servings



Total Cost:
\$555

Receta de relleno de la abuela

★★★★★ - 115 Puntuaciones



Hace:
8 porciones



Costo total:
\$555

Este relleno es muy crujiente y tiene mucho sabor gracias a las manzanas, el apio y las cebollas. El pan integral le añade a esta receta una explosión de granos integrales.

Ingredientes

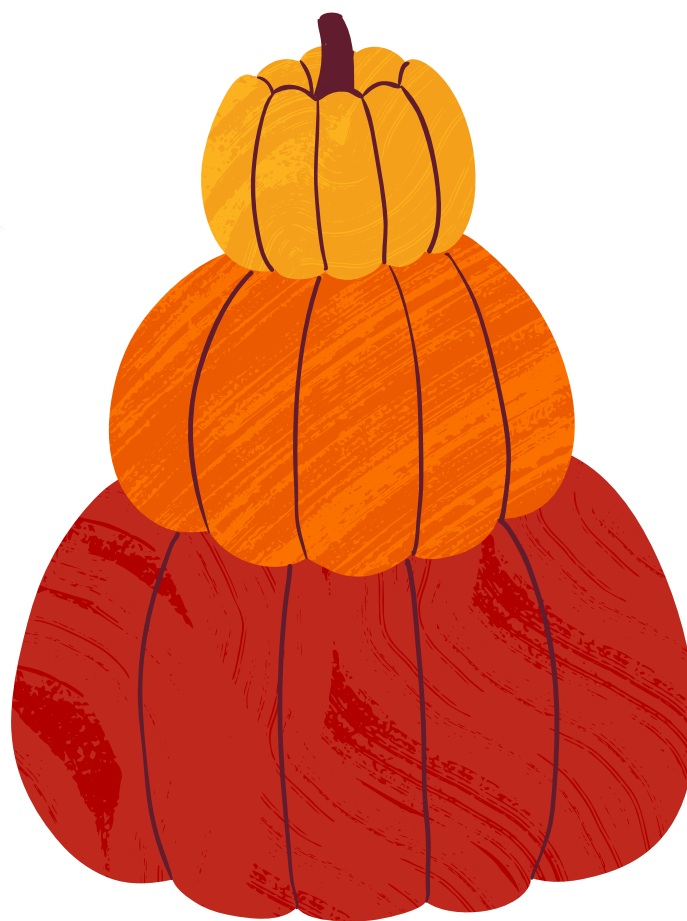
- 10 rebanadas de pan integral cortado en cubos (o pan blanco o panecillos secos)
- 1/3 taza de agua
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/2 taza de apio (picado)
- 1 cucharadita de perejil deshidratado (o 1 cucharada de perejil fresco picado)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 tazas de leche descremada
- 1 huevo (ligeramente batido)
- manzanas medianas (peladas, descorazonadas y picadas, o 1/4 de taza de pasas; opcional)
- pasas (1/4 de taza, opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Coloque los cubos en un tazón grande. Aparte.
4. Vierta el agua en una cazuela mediana. Añada la cebolla, el apio, el perejil, la sal y la pimienta. Cocine durante 5 minutos. No escurra. Vierta sobre los cubos de pan.
5. Integre la leche y el huevo. Lentamente incorpore las manzanas y las pasas, si lo desea.
6. Con una cuchara, coloque la mezcla en una fuente para hornear engrasada de 2 cuartos de galón de capacidad.
7. Hornee a 350 °F durante 1 hora.

<https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/receta-de-relleno-de-la-abuela>

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/homemade-cranberry-sauce>



RESOURCES

<http://www.beachbabefitness.com/2013/11/more-thanks-less-guilt-easy.html>

<https://www.forbes.com/sites/eustaciahuen/2015/11/25/8-ways-to-trim-the-fat-from-your-4500-calorie-thanksgiving-day/>

<https://ilaging.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/aging/aboutus/documents/aginghealthfullynewsletter-attachments-november2019.pdf>

