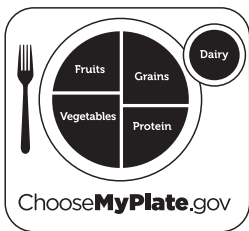




MyPlate teaches us how to build a balanced meal. Here are some Brighter Bites meal ideas that fit in the MyPlate guidelines.

**BREAKFAST:** BREAKFAST SMOOTHIE

- ½ cup nonfat milk
- ½ cup nonfat yogurt + ¼ cup nuts (optional)
- ½ cup frozen berries, banana, or fruit
- ½ cup rolled oats
- 1 cup spinach, kale, or leafy greens

BREAKFAST: LOADED VEGGIE OMELET

- 2 egg omelet
- 1 cup chopped tomato, bell pepper, mushroom, and spinach
- 1 slice whole grain toast
- 1 small apple on the side
- 1 cup nonfat milk

LUNCH: KID FRIENDLY PB & BANANA SANDWICH

- 2 slices whole grain bread
- 2 Tbsp peanut butter (no sugar added)
- ½ cup sliced bananas
- 1 cup baby carrots on the side
- 1 cup nonfat milk

LUNCH: CHICKEN PASTA PRIMAVERA W/ TOMATO SAUCE

- ½ cup cooked whole grain pasta
- 1 cup cooked vegetables (spinach, bell pepper, tomato, mushroom, eggplant, etc.)
- 3 oz cooked chicken breast
- 2 Tbsp parmesan cheese
- ¼ cup tomato sauce (no sugar added)
- 1 small pear on the side

DINNER: SALMON SALAD

- 3 oz baked or grilled salmon
- Salad with
 - 2 cups leafy greens
 - 1 cup mixed vegetables of choice (carrots, bell peppers, tomato, etc.)
 - 2 Tbsp Feta or parmesan cheese
 - ¼ cup chopped dried fruit (no sugar added)
- Side of whole grain bread

DINNER: BLACK BEAN TACOS

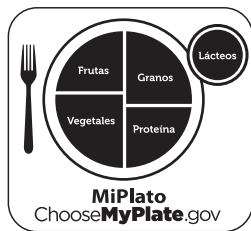
- ½ cup cooked black beans
- 1 cup chopped lettuce, tomato, bell pepper, and onion mix
- 2 Tbsp queso fresco
- 1 corn or whole wheat tortilla
- 1 small orange on the side

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

CONSEJOS SALUDABLES: ¿CÓMO LUCE MIPLATO?



MiPlato nos enseña cómo elaborar una comida balanceada. A continuación algunas ideas de comidas que Brighter Bites nos ofrece y que encajan en las directrices de MiPlato.



DESAYUNO: LICUADO DE DESAYUNO COMPLETO

- ½ taza de leche descremada
- ½ taza de yogur descremado + ¼ taza de nueces (opcional)
- ½ taza de bayas congeladas, banana, o fruta
- ½ taza de hojuelas de avena
- 1 taza de espinacas, col rizada, o hojas verdes

DESAYUNO: TORTILLA DE VEGETALES CARGADA

- 2 huevos para una tortilla
- 1 taza de tomate, pimienta, champiñones, y espinacas
- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 manzana pequeña como acompañante
- 1 taza de leche

ALMUERZO: SÁNDWICH AMIGABLE PARA NIÑOS PB DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE CON BANANA

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (sin azúcar)
- ½ taza de bananas rebanadas
- 1 taza de zanahorias pequeñas como acompañante
- 1 taza de leche

ALMUERZO: PASTA PRIMAVERA C/ POLLO Y SALSA DE TOMATE

- ½ taza de pasta integral cocida
- 1 taza de vegetales cocidos (espinacas, pimienta, tomate, champiñones, berenjena, etc.)
- 3 oz de pechuga de pollo cocida
- 2 cucharadas de queso parmesano
- ¼ taza de salsa de tomate (sin azúcar)
- 1 pera pequeña como acompañante

CENA: ENSALADA DE SALMÓN

- 3 oz de salmón horneado o a la parrilla
- Ensalada con
 - 2 tazas de hojas verdes
 - 1 taza de vegetales mixtos al gusto (zanahorias, pimientos, tomate, etc.)
 - 2 cucharadas de queso feta o parmesano
 - ¼ taza de frutas secas picadas (sin azúcar)
- Pan integral como acompañante

CENA: TACOS DE FRIJOLIOS NEGROS

- ½ taza de frijoles negros cocidos
- 1 taza de lechuga, tomate, pimienta, y cebolla picados mezclados
- 2 cucharadas de queso fresco
- 1 tortilla de maíz o de harina integral
- 1 naranja pequeña como acompañante

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.