

## CLASSICS MADE HEALTHY

*Get creative in the kitchen and enjoy these popular dishes with a healthier twist!*

**LASAGNA:** LIGHTEN UP THIS POPULAR ITALIAN DISH.

- Replace pasta with eggplant and zucchini by slicing into long, thin strips.
- Make your own sauce with fresh or canned tomatoes, garlic, and dried herbs such as basil and oregano.
- Use low-fat mozzarella cheese and lean ground turkey meat.

**TACOS:** POPULAR IN MEXICAN CUISINE, CONSIDER THESE SUBSTITUTES FOR A HEALTHIER VERSION OF THIS DISH.

- Instead of tortillas, try wrapping taco fillings with romaine lettuce leaves for some added freshness and a crisp bite!
- Incorporate black beans, brown rice, and sautéed, grilled, or roasted veggies for a filling protein option instead of ground beef.
- Use low-fat cheese or 0% fat Greek yogurt as a low calorie dairy option.

**CHICKEN NUGGETS:** SERVE UP MOIST AND CRUNCHY CHICKEN WITHOUT A FRYER BY OVEN BAKING INSTEAD.

- Use white meat such as chicken breast cut in small portions.
- Coat with whole-wheat flour and whole-wheat panko crumbs or crushed whole wheat crackers for crunch.
- Use a healthy non-stick cooking spray to coat baking pan rather than vegetable oil or butter.

**FROZEN TREATS:** WHO SCREAMS FOR ICE CREAM?! THESE HEALTHY TREATS ARE SURE TO BE SUMMER FAVORITES TO HELP COMBAT THE SUMMER HEAT.

- Puree your choice of frozen berries with water in a blender until smooth. Sweeten with a small amount of honey if needed. Flavor with lemon or mint.
- Blend, frozen bananas, low-fat milk, and vanilla extract to make a substitute for ice cream. Top with chopped fruit or nuts.

**ADDITIONAL HEALTHY RE-MAKES:**

- **Goopy Grilled Cheese:** Use whole grain bread and low-fat cheese with a bit of non-stick cooking spray instead of butter. Add sliced tomatoes instead of serving with sugary ketchup.
- **Creamy Mashed Potatoes:** Sneak in fiber and nutrients by adding boiled and mashed cauliflower to mashed potatoes.
- **French Fries:** Mix it up with sweet potatoes, parsnips, kohlrabi, or even carrots, and bake with a bit of canola oil, salt, garlic powder, and herbs for great taste and variety.
- **Turkey Burgers:** Use ground, lean turkey meat and chopped, sautéed mushrooms to form the patties, and substitute lettuce in place of buns to lower fat and calories.

## CONSEJOS SALUDABLES: CLÁSICOS HECHOS SALUDABLES

*¡Póngase creativo en la cocina y disfrute estos platos populares con un toque saludable!*

### **LASAÑA:** REALCE EL SABOR DE ESTE POPULAR PLATO ITALIANO.

- Reemplace la pasta por berenjena y calabacín cortándolos en tiras largas y delgadas.
- Prepare su propia salsa con tomates frescos o enlatados, ajo, y hierbas frescas como albahaca y orégano.
- Use queso mozzarella descremado y carne de pavo magra molida.

### **TACOS:** POPULARES EN LA COCINA MEJICANA, CONSIDERE ESTOS SUBSTITUTOS PARA OBTENER UNA VERSIÓN MÁS SALUDABLE DE ESTE PLATO.

- En lugar de tortillas, trate de enrollar el relleno de su taco con hojas de lechuga romana para hacer su bocado fresco y crujiente.
- Incorpore frijoles negros, arroz integral, y vegetales salteados, a la parrilla o rostizados para reemplazar la opción de un relleno de proteínas en lugar de carne molida.
- Use queso descremado o yogurt griego al 0% de grasa, como una opción de lácteos bajos en calorías.

### **NUGGETS DE POLLO:** SIRVA UN POLLO JUGOSO Y CRUJIENTE SIN NECESIDAD DE FREÍRLO METIÉNDOLO AL HORNO.

- Use carne blanca como la pechuga de pollo picada en pequeñas porciones.
- Cúbralos con harina integral o migas de panko integral, o galletas integrales trituradas para hacerlo crujiente.
- Use un aceite de cocina en aerosol saludable para untar la bandeja de cocina en lugar de usar aceite vegetal o mantequilla.

### **GOLOSINAS CONGELADAS:** ¿QUIÉN PIDE UN HELADO A GRITOS!? SEGURAMENTE ESTAS GOLOSINAS SALUDABLES SERÁN LAS FAVORITAS DEL VERANO PARA COMBATIR EL CALOR.

- En una licuadora con agua haga puré su elección de bayas congeladas favoritas hasta que queden cremosas. Endúcelas con una pequeña cantidad de miel de abejas si es necesario. Dele sabor con limón o menta.
- Licúe bananas congeladas, leche descremada, y extracto de vainilla para hacer un sustituto de helado. Colóquele por encima frutas y nueces.

### **NUEVAS VERSIONES SALUDABLES:**

- **Delicioso Sándwich de Queso a la Plancha:** Use pan integral y queso descremado con un poco de aceite en aerosol en lugar de mantequilla. Añada rebanadas de tomate en lugar de servirlo con ketchup azucarada.
- **Puré de Papas Cremoso:** Esconda fibra y nutrientes agregando coliflor hervido y triturado a su puré de papas.
- **Papas Fritas:** Mezcle con batata, chirivía, colinabo, o hasta zanahorias, y hornee con un poco de aceite de canola, sal, ajo en polvo, y hierbas para realzar el sabor y tener variedad.
- **Hamburguesas de Pavo:** Use carne de pavo magra y molida, píquele champiñones salteados para formar las hamburguesas, y sustituya los bollos de pan por lechuga para reducir la cantidad de grasa y las calorías.



**brighter**bites®

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

[WWW.BRIGHTERBITES.ORG](http://WWW.BRIGHTERBITES.ORG) © 2016 Brighter Bites