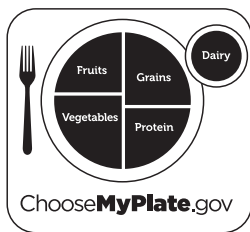


## HEALTHY TIP:

# WHAT DOES MYPLATE LOOK LIKE?

*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

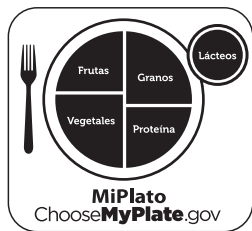
- 3 oz baked or grilled salmon
- Salad with
  - 2 cups leafy greens
  - 1 cup mixed vegetables of choice (carrots, bell peppers, tomato, etc.)
  - 2 Tbsp Feta or parmesan cheese
  - ¼ cup chopped dried fruit (no sugar added)
- Side of whole grain bread

### **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

## 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, pimiento, 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, pimiento, 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, pimiento, y cebolla picados mezclados
- 2 cucharadas de queso fresco
- 1 tortilla de maíz o de harina integral
- 1 naranja pequeña como acompañante