

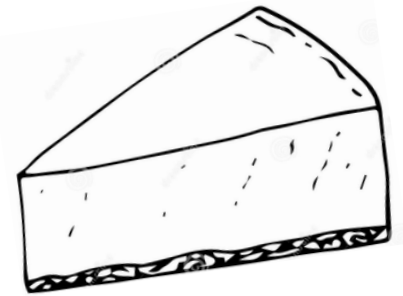
ee

PARA CUANDO SE TE
ANTOJE UN POSTRE
DELICIOSO BAJO EN
CALORÍAS



LA IUPI
UPRPA

CHEESECAKE DE YOGUR BAJO EN CALORÍAS



PREPARADO POR:
VERÓNICA SÁNCHEZ GONZÁLEZ
NATALIA M. ALBORS RIVERA
ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DEL
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INGREDIENTES

- 2 galletas María
- 2.5 oz de yogur de fresa sin azúcar
- 1/4 taza de cubierta batida (*Cool Whip*)
- 1 cucharada de mantequilla o margarina *light*

PREPARACIÓN

1. En una bolsa zip lock coloca las dos galletas y sállala sacando todo el aire. Tritura las galletas con un rolo hasta que quede un polvo.
2. Derrita la mantequilla y mezcla con las galletas trituradas. Esto lo echarás en el envase donde se servirá el cheesecake. Presiona la mezcla (galleta con la mantequilla) en el fondo.
3. En otro envase mezcla el yogur y la cubierta batida. Añada la mezcla encima de la galleta con mantequilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR SERVICIO

Servicio (1): 1 taza

Calorías Totales = 176
Grasa total = 8.2 g
Carbohidratos = 18.5 g
Azúcar = 4.8 g
Proteína = 6.3 g



ee

PARA CUANDO SE TE
ANTOJE UNA
MERIENDA
DELICIOSA Y
NUTRITIVA.



LA IUPI

ENSALADA DE HABICHUELAS Y MAÍZ



PREPARADO POR:
VERÓNICA SÁNCHEZ GONZÁLEZ
NATALIA M. ALBORS RIVERA
ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DEL
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INGREDIENTES

- 1 lata (15 oz) de habichuelas rojas
- 1 lata (15 oz) habichuelas negras
- 1 lata (15 oz) de garbanzos
- 1 lata (15 oz) de maíz bajo en sodio
- 1 cebolla violeta mediana finamente picada
- 1 tomate mediano finamente picado
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/4 taza vinagre blanco
- zumo de 1 limón
- 1/8 cucharadita de adobo

PREPARACIÓN

1. Enjuaga los alimentos enlatados.
2. Mezcla todos los ingredientes en un envase.
3. Lo puedes consumir después de preparar, de lo contrario refrigerar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR SERVICIO

Servicio (1): 1/2 taza
Total de servicios: 14

Calorías Totales = 164
Grasa = 7.6 g
Sodio = 204 mg
Carbohidratos = 17.2 g
Fibra = 4.8 g
Azúcar = 2 g
Proteína = 4.6 g

