

Enero  
2023

# COME MEJOR POR MENOS EatGatherGo.org



## ¿Lista Para Cambiar? ¡Planifica Cuidadosamente y Muévete con Energía!

¡Feliz Año Nuevo! ¿Tenías un objetivo para este año? ¿Y cómo va? Si necesitas motivación para cumplir con tu objetivo, quieres ponerte una nueva meta o hacer algo mejor para ti en el Año Nuevo, aquí tienes algunas ideas:

Planifica tus metas con estas características en mente.

Deben ser:

- Específicas
- Que se puedan medir
- Alcanzables
- Realistas
- Que tengan un tiempo determinado



Esta es una excelente manera de identificar tu meta. Si la haces más específica, será más probable que la cumplas. Un ejemplo de una meta inteligente es: Voy a caminar 30 minutos al día, cinco veces por semana después del trabajo.



¡Tú puedes hacerlo! Aquí te decimos cómo.

 Comienza con algo pequeño. Si cambias muchas cosas al mismo tiempo, te sentirás abrumada y tendrás la tentación de abandonar.

 ¡Piensa en ti! Establece tus metas teniendo en cuenta tus necesidades y gustos.

 ¡Nadie es perfecto! Intenta tomar decisiones inteligentes la mayor parte del tiempo.

Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>



### Pollo al Horno con Papas

#### Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso
- 2 pimientos dulces rojos o verdes
- 3 tazas de papitas pequeñas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de aderezo Cajun
- 1 cucharadita de aderezo italiano en polvo
- Sal y pimienta a gusto

#### Preparación

1. Corta el pollo, los pimientos y las papas en cubitos.
2. Coloca la carne y las verduras en un cuenco grande. Rocía con aceite, el condimento cajun, el aderezo italiano, sal y pimienta. Mezcla para que se cubra bien todo.
3. Coloca el pollo y las verduras en una fuente para horno. Asa a 425 grados por 35 a 45 minutos o hasta que las papas estén tiernas y el pollo ya no esté rosado. Mezcla todo un par de veces mientras se está cocinando.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/4-mindful-tips-to-destress-this-holiday-season>

<https://extension.unh.edu/blog/2019/01/5-tips-more-successful-new-years-resolution> [www.eatgathergo.org/recipe/chicken-pepper-bake](http://www.eatgathergo.org/recipe/chicken-pepper-bake)



@Purdue Extension  
Nutrition Education Program