

Marzo  
2023

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## Alimentación para el futuro: 50 años celebrando el Mes Nacional de la Nutrición®

Por 50 años, el Mes Nacional de la Nutrición nos ha inspirado para comprometernos con un estilo de vida más sano. Con el tema de este mes: "Alimentación para el futuro", ¿qué mejor oportunidad para considerar los planes para nuestro futuro? Alimentarse con comidas sanas ahora, puede llevar a un futuro más saludable. Celebra el Mes Nacional de la Nutrición con estos consejos:

### Prepara tu propio almuerzo.



Si te llevas tu almuerzo preparado, podrás evitar grasas, elegir comidas nutritivas y controlar el tamaño de las porciones.



### Recluta a un amigo.

Recluta a un amigo. Es muy divertido escoger sanamente si tienes alguien que te acompaña en ese compromiso.

### ¡Inspírate!



¿No estás inspirado en la cocina? Busca en nuestro sitio web recetas nutritivas y accesibles: [www.eatgathergo.org/recipes/](http://www.eatgathergo.org/recipes/)



### ¡Muévete!

Intenta empezar una actividad nueva como Zumba, natación o bicicleta fija. Hazte tiempo para caminar y anótalo en tu calendario. ¡Apenas 5-10 minutos varias veces al día ayudan!

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



### Coliflor al horno

#### Ingredients

- 2 tazas de coliflor rallado (aproximadamente media coliflor)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- 1/4 taza de queso cheddar, rallado
- 1/4 cucharadita de sal

#### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 grados. Rocía con aceite una bandeja para horno o fórrala con papel de aluminio o papel de hornear.
2. Ralla la coliflor con el rallador de agujeros grandes.
3. En un cuenco mediano, combina la coliflor, el huevo, la harina, el queso y la sal. Mezcla bien.
4. Forma 15 bolitas o barritas presionando la mezcla. Colócalas sobre la bandeja de horno dejando espacio entre cada una.
5. Hornea por 20 minutos o hasta que estén cocidas. Para que estén bien crocantes, déjalo un par de minutos más bajo el quemador superior del horno. (broil). Ten cuidado porque se quema fácilmente.



@PurdueNEP



Purdue Extension  
Nutrition Education Program



Purduenep



<https://www.eatright.org/national-nutrition-month>, [www.eatgathergo.org/recipe/baked-cauliflower-tots/](http://www.eatgathergo.org/recipe/baked-cauliflower-tots/)

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).