

# ▶ ¿QUÉ EQUIVALE A 1 TAZA?

Este impreso muestra la cantidad de alimentos que equivale a 1 taza de frutas o a 1 taza de verduras.

## ▶ FRUTAS

Muchas personas necesitan comer 2 tazas del grupo de frutas por día\*.



1 taza de fruta picada, como un cóctel de frutas, equivale a 1 taza del grupo de frutas



½ taza de fruta seca, como pasas de uva, equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 banana grande equivale a 1 taza del grupo de frutas



32 uvas rojas sin semillas equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 taza (8 onzas) de jugo de fruta 100% natural equivale a 1 taza del grupo de frutas

## ▶ VERDURAS

Muchas personas necesitan comer 2½ tazas del grupo de verduras por día.\*



2 tazas de hojas verdes, como espinaca cruda, equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 batata grande equivale a 1 taza del grupo de verduras



12 zanahorias mini equivalen a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de frijoles negros cocidos equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de verduras cocidas, como judías verdes, equivale a 1 taza del grupo de verduras

\* Estas cantidades son para una persona en una dieta diaria de 2,000 calorías. La cantidad de frutas y verduras puede variar de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada persona.

Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.

## ▶ ENSALADA CUBANA

**TIEMPO TOTAL:** 20 minutos

**RINDE:** cuatro porciones de 1 taza

### INGREDIENTES:

*Para el aderezo:*

- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de jugo de lima fresca (1 lima grande o 2 limas pequeñas)
- 1 cucharadita de ajo, pelado y picado
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

*Para la ensalada:*

- 1 planta de lechuga romana, lavada, secada con palmaditas con una toalla de papel y trozadas las hojas en pedazos del tamaño de un bocado.
- 2 tomates grandes, cortados en cubos
- 1 cebolla roja, cortada en cubos pequeños
- 6 rábanos, cortados en lonjas finas

### PREPARACIÓN:

*Para el aderezo:*

1. Coloque el aceite, el jugo de lima, el ajo, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño y mezcle bien. Se puede usar jugo de limón, en lugar de lima.

*Para la ensalada:*

2. Coloque la lechuga, los tomates, la cebolla y los rábanos en el recipiente, y mezcle bien. Se puede usar cebolla blanca, en lugar de roja.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechuga y mezcle. Sirva de inmediato.
4. Para que tenga proteínas, agregue atún, sardinas o salmón enlatados y bajos en sodio sobre la ensalada.



### NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 154, Proteína 3 g, Fibra Dietética 7 g, Grasa Total 11 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 194 mg



Para ver más recetas, visite  
[WhatsCooking.fns.usda.gov](http://WhatsCooking.fns.usda.gov).



Noviembre 2014  
Food and Nutrition Service  
*El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.*