

BUILD-AN-ENTREE

Serves 1 adult. *This is a simple and easy way to eat a nutritious and delicious meal. Use MyPlate as an example to follow in creating a well-balanced meal. This meal may be served for dinner, lunch, or even breakfast!*

✦ **3-4 oz protein (grilled, baked, or sautéed)** ✦

Chicken breast, turkey breast, fish, beans, eggs

✦ **2 cups vegetables (raw, grilled, roasted, sautéed, or steamed)** ✦

Tomatoes, corn, carrots, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower, green beans, summer squash, asparagus, bell peppers, onions, greens

✦ **½ cup starch** ✦

Brown rice, quinoa, (1) whole wheat tortilla, (1) slice whole wheat bread, sweet potato, potato, winter squash

✦ **2 Tbsp garnishes (optional)** ✦

Nuts and seeds, avocado, crumbled cheese

✦ **Sauce and seasonings** ✦

½ tsp of extra virgin olive oil,
1 tsp of lemon juice,
Dash of fresh or dried herbs, garlic powder, salt, pepper

Place protein, veggies, and starch on a dinner plate and top with optional garnish, olive oil, lemon juice, and seasonings.

*Entrees are a great way to create a **MyPlate balanced meal**. Make ½ of your plate vegetables and fruit, ¼ of your plate a starch or whole grain, and ¼ of your plate a protein.*

PREPARE-UNA-COMIDA COMPLETA

Para 1 adulto. Este plato es una manera fácil de obtener una comida deliciosa y nutritiva. Siga los consejos de MyPlate como un ejemplo a seguir para crear una comida balanceada. Esta comida podría prepararse para la cena, almuerzo, o incluso para el desayuno!

✦ **3-4 onzas de proteína horneada, a la parrilla, o salteada** ✦
Pechugas de pollo, de pavo, pescado, frijoles, huevos

✦ **2 tazas de vegetales crudos, a la parrilla, asados, salteados o al vapor** ✦

Tomates, maíz, zanahorias, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, ejotes, calabaza de verano, espárragos, pimientos, cebolla, hojas verdes

✦ **½ taza de almidones** ✦

Arroz integral, quínoa, (1) tortilla integral, (1) rebanada de pan integral, camote, papas, calabaza de invierno

✦ **2 cucharadas de guarniciones opcionales** ✦

Nueces y semillas, aguacate, queso en grumos

✦ **Sazón y salsas opcionales** ✦

½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharadita de jugo de limón, un toque de hierbas frescas o secas, ajo en polvo, sal y pimienta

Coloque la proteína, los vegetales y almidones en un plato llano y adórnelo con las guarniciones opcionales, aceite de oliva, jugo de limón, y la sazón de su gusto.

Las comidas completas son geniales para crear una comida balanceada como lo explica MyPlate. Recuerde que la mitad de su plato deben ser vegetales y frutas, una ¼ parte de su plato debe tener un almidón o granos integrales y la otra ¼ parte una proteína.