

# Protein Foods

Show Me Nutrition Parent Newsletter

The nutrients in protein foods are important for your skin, muscles, organs, bones, and blood. Protein foods also supply iron to carry oxygen in blood, magnesium for building bones, and zinc for fighting off infections such as colds and viruses.

## Quick and Healthy Protein Foods Your Family will Enjoy

- Hummus on whole-wheat crackers or cut-up raw vegetables
- Peanut butter spread on whole-wheat pita bread or celery
- Hard-boiled egg
- Low-fat deli turkey breast with mustard and rolled up in a lettuce or spinach leaf

## Build Strong Muscles 3 Times a Week

Build strong muscles with your child three times a week by doing pull-ups, sit-ups, or push-ups. Play games like tug-of-war, follow the leader, or dance to music. Strong muscles help bones get stronger so your child can run and play. You can maintain a healthy weight and keep up with your kids!

*Children love to get involved in the kitchen, make this recipe together.*

## Black Bean Soup

serves 8

- 1 cup onion, chopped
- $\frac{3}{4}$  cup celery, chopped
- 4 cloves fresh garlic, chopped or  $\frac{1}{2}$  teaspoon garlic powder
- $1\frac{1}{2}$  cup beef broth, low-sodium
- 2 (15-ounce) cans black beans, drained, rinsed
- 1 (15-ounce) can corn, drained, rinsed
- $\frac{1}{2}$  cup salsa

- 1  $\frac{1}{2}$  teaspoon ground cumin
- $\frac{1}{2}$  teaspoon onion powder
- $\frac{1}{4}$  teaspoon dried oregano

1. Wash and prepare fresh vegetables.
2. Combine all ingredients in a sauce pan.
3. Cover and simmer for 20-25 minutes or until vegetables are tender.

**Nutrition Facts:** Serving size: 1 cup; Calories: 210; Fruits and Vegetables:  $\frac{1}{2}$  cup; Fat: 1.5 g; Fiber: 8 g; Sodium 430 mg  
*Adapted from the USDA What's Cooking Mixing Bowl*

Show Me  
Nutrition



# Alimentos con Proteína

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Los nutrientes en alimentos con proteína son importantes para su piel, músculos, órganos, huesos, y la sangre. Alimentos con proteína también brindan hierro para llevar el oxígeno en la sangre, magnesio para el desarrollo de los huesos, y zinc para combatir infecciones tales como resfriados y virus.

## Alimentos con Proteína Rápidos y Saludables que su Familia Disfrutará

- Humus con galletas integrales o con vegetales crudos cortados
- Mantequilla de maní untada en un pan pita integral o con apio
- Un huevo cocido
- Pechuga de pavo baja en grasa tajada con mostaza y enrollada en una hoja de lechuga o espinaca

## Desarrolle Músculos Fuertes 3 Veces a la Semana

Desarrolle músculos fuertes con su hijo(a) tres veces a la semana haciendo flexiones, sentadillas, y flexiones de pecho. Juegue juegos como tira-y-afloja, sigan al líder, bailar con música. Músculos fuertes ayudan a los huesos a ser más fuertes para que su hijo(a) pueda correr y jugar. ¡Usted puede mantener un peso saludable y seguirles el paso a sus niños!

**A los niños les encanta participar en la cocina, hagan esta receta juntos.**

## Sopa de Frijoles Negros – 8 porciones

- 1 taza de cebolla, picada
- ¾ tazas de apio, picado
- 4 dientes de ajo fresco, picado o ½ cucharadita de polvo de ajo
- 1½ taza de caldo de res, bajo en sodio
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos, enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de maíz, escurrido, enjuagado
- ½ taza de salsa

- 1½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ cucharadita de orégano seco

1. Lave y prepare los vegetales frescos.
2. Combine todos los ingredientes en una cacerola.
3. Cubra y cocine a fuego lento por 20-25 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.

**Datos de Nutrición:** Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 210; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 1.5 g; fibra: 8 g; sodio: 430 mg  
Adaptado de *What's Cooking Mixing Bowl* del USDA

Muéstrame  
Nutrición

