

## Ideas de Comida de WIC Simples y Sabrosas

Los alimentos en el programa de WIC son saludables y han sido escogidos porque contienen nutrientes importantes. Aquí hay algunas ideas simples de como agregarlas a los hábitos de su dieta diaria sin necesidad de mucho tiempo de preparación. Intente una de las ideas de abajo para aumentar la salud familiar. ¡No necesita receta!

### Granos Enteros

1. Pan: sándwiches creativos a la plancha con queso: agregue sazónador italiano, tomates o aguacate
2. Pan: haga pan tostados de lujo: agregue aguacate, tomates, pepinos, zanahoria rayada, crema de cacahuate con plátano, o cualquier ingrediente favorito
3. Pan o tortilla integral: derrita con crema de cacahuate
4. Tortillas: haga burritos de frijoles o tacos suaves, agregue sus ingredientes favoritos
5. Avena: agréguelo a los licuados
6. Avena: prepare avena con leche en la noche, agregue fruta y yogur en la mañana
7. Avena: agregue galletas, panqueques o panecillos



### Cereal

1. Cómalo seco como merienda
2. Haga su combinación de meriendas: agregue semillas secas, frutas secas, coco u otro tipo de cereal
3. Sírvese en una bolsa de sándwich y téngalo listo para comer si está embarazada y siente náuseas
4. Triture y úselo como una capa crujiente para comidas horneadas como pollo o chuletas de puerco
5. Combine con yogur y fruta para un parfait
6. Agregue algo crujiente a las ensaladas utilizando cereal en vez de panecillos crujientes



### Leche Baja En Grasa

1. Combine leche baja en grasa con leche entera para hacer su propia leche de "2 %"
2. Utilice leche evaporada para cocinar o hornear
3. Utilice la leche para hacer pudines
4. Agréguele a los licuados
5. Haga sopa cremosa o hornea cacerolas cremosas



### Queso

1. Compre queso mozzarella y haga pizza
2. Derrítalo en tortilla para una merienda rápida



3.

## Yogur

1. Agregue miel o mermelada para agregar sabor al yogur
2. Agregue a los licuados
3. Haga licuados y congélelos para hacer “helados de licuados”
4. Utilice yogur griego en vez de crema
5. Agregue sazónador de taco o aderezo ranch para hacer una salsa
6. Utilizar para hacer una salsa con Mac N Cheese o Alfredo



## Crema de Cacahuete

1. Combínelo con cereal o avena
2. Agréguelo a los licuados
3. Mézclelo con yogur
4. Embárrelo en manzanas, peras, plátano o apio



## Jugo

1. Congélelo como helado
2. Agréguelo al yogur y congélelo para hacer “sorbete”
3. Agréguelo a los licuados
4. Agréguelo al agua mineral o agua pura
5. Bébalolo con comida que contenga hierro, como los cereales de WIC, para que su cuerpo absorba el hierro más fácilmente
6. Compre jugo de vegetales V8 y agréguelo al chile
7. Utilice concentrado de jugo de naranja congelado y salsa soya para hacer un escabeche



## Comida Infantil de Frutas y Verduras Envasadas

1. Agréguelo al yogur sin sabor
2. Revuelva cantidades pequeñas con comidas para aumentar el contenido de nutrientes (zanahorias con espagueti)
3. Utilícelo en vez de aceite en panqueques, panecillos o muffins
4. Agréguelo a los licuados
5. Vea todas las diferentes opciones de comidas infantiles que tiene y compre la opción que usted no cocinaría en casa



## Cereal Infantil

1. Agréguelo a los panqueques
2. Hornéelo con galletas o muffins
3. Úselo en lugar de migas de pan en pastel de carne o albóndigas
4. Revuélvelo con otras comidas para bebés



## Comida Infantil de Carnes Envasadas

1. Agréguelo al chile, sopas o guisos
2. Conviértalo en bolitas de carne o hamburguesas para bebé
3. Agréguelo a salsa de espagueti
4. Haga sus propias cenas combinadas de comidas para bebés

