



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## **Pan Integral**

El pan integral es una buena fuente de fibra, vitaminas B y ácido fólico. Disfrute del pan integral en sándwiches, pan a la francesa o con queso fundido.

### **Para comprar pan integral...**

- Elija pan que liste como ingrediente primario la **harina de trigo integral**.
- Busque pan integral con la menor cantidad de grasa saturada, grasa hidrogenada trans y sodio.

### **Para almacenar pan integral...**

- Almacene el pan en la bolsa de plástico en la que viene, a temperatura ambiente y en un lugar seco. No refrigere el pan.
- Puede congelar el pan si tiene mayor cantidad del que consumirá antes de que se haga rancio o le salga moho. Descongele el pan a temperatura ambiente cuando lo vaya a consumir.

### **Para disfrutar pan integral...**

- Consuma pan integral de la misma forma en que consume el pan blanco.
- El sabor y la textura del pan integral son diferentes. Es posible que lleve algún tiempo acostumbrarse al pan integral.
- Si no le gusta la primera marca de pan integral que pruebe, haga la prueba con otra marca la siguiente vez.

**Granos  
Enteros**



**Coma más granos enteros.**

**Consuma más fibra.**

# Pan integral a la francesa

Esta receta lleva tres alimentos del programa WIC: pan de trigo integral, leche descremada y huevos.

Rinde  
**8**  
porciones

## Ingredientes...

- 4 huevos
- 1 taza de leche descremada
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de vainilla
- 8 rebanadas de pan de trigo integral
- 1 cucharada de margarina

## Instrucciones...

1. Bata los huevos en un tazón grande. Añada la leche, la canela y la vainilla. Bata todo hasta que quede bien incorporado.
2. Derrita la margarina en un sartén grande, a fuego medio alto.
3. Sumerja una rebanada de pan a la vez en la mezcla de huevo, bañe ambos lados.
4. Póngalas sobre un sartén caliente. Cocine hasta que se doren, aproximadamente 2 minutos o más. Voltee el pan y cocine del otro lado hasta que se dore.
5. Sirva con jarabe o puré de manzana.

## Información nutricional...

Calorías 130, Grasa 4.5g, Carbohidratos 16g, Proteína 7g, Fibra 2g, Sodio 220mg, Colesterol 110mg.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer pan integral.
- Mi familia y yo probaremos de comer sándwiches preparados con pan integral.
- Mi familia y yo probaremos de comer pan integral tostado para el desayuno.
- Mi familia y yo probaremos de comer pan integral tostado a la francesa.
- Otro \_\_\_\_\_