

JUNIO

ENFOQUE NUTRICIONAL

THE NEW YORK CITY DEPARTMENT FOR THE AGING
SNAP-ED NEW YORK



El potasio es un mineral que contiene sales minerales (electrolitos) esencial para el adecuado funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso. El potasio también nos ayuda a normalizar la presión de la sangre. También nos ayuda a reducir el riesgo de reincidir cálculos en los riñones y la pérdida ósea que ocurre con la edad.

Existen muchos alimentos con un gran contenido de potasio. Entre ellos se encuentran las frutas, vegetales (verduras), carnes (res, aves, y pescado), frijoles y alimentos lácteos como yogurt, leche, y quesos.

Advertencia: las personas que sufran de enfermedades de riñón deben consultar con su médico quien podrá recomendarle un consumo adecuado de potasio para su organismo.

**FIND US ON
FACEBOOK, OR
CLICK [HERE](#) TO
WATCH THE
RECORDING!**

NYCTM
**Department for
the Aging**

This project was supported, in part by grant number 90INNU0027-01-0, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201



DELICIOSA TOSTADA CON HUEVO, PIMIENTO Y AGUACATE

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 pimiento amarillo cortado de forma redonda
- 1 huevo egg
- 1/2 aguacate
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- 1 rebanada de pan integral
- 1 una pizca de sal
- 1/2 cucharadita de perejil picado

Indicaciones:

- 1, Calentar el aceite verde en una sartén a fuego medio alto. Colocar un anillo de pimiento en la sartén. Romper el huevo y colocarlo dentro del anillo de pimiento. Cubrir por 2-4 minutos.
2. Mientras tanto, en un repositorio pequeño. colocar la pulpa del aguacate y machacarlo con un tenedor. Exprimir el cuarto de un limón. Mezclar bien. Untarlo en el pan tostado.
3. Una vez que el huevo está cocido, colocarlo cuidadosamente encima de la tostada. Disfrutelo!

Estén pendiente de nuestro boletín mensual de consejos de nutrición y deliciosas recetas.

Look out for our monthly nutrition newsletters for nutrition tips and recipes!

This project was supported, in part by grant number 90INNU0027-01-0, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201



SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.