

THANKSGIVING SWAPS

Easy swaps to make Thanksgiving healthier!

HEAVY ON THE VEGGIES!

There are SO many recipes that use fall vegetables. By loading up on veggies, there is less room for rich foods on your table, and on your plate! Veggies have fiber which helps fill you up so you are likely to eat less.

When you make dishes such as casseroles, sneak in some spinach, winter squash, or broccoli.

MASHED POTATOES

Instead of heavy cream or full fat milk, use skim milk, or a fat-free cream! Use low-fat sour cream or 2% Greek yogurt instead of full fat sour cream. Go easy on the butter!

GRAVY

Try using low-sodium beef, vegetable, or chicken broth. Add fresh herbs for more flavor!

HOMEMADE CROUTONS: Cut rolls or bread into 3/4" cubes. In a bowl, drizzle olive oil over cubes. Add Italian seasoning, garlic powder, salt, pepper. Toss gently. Spread on a baking sheet. Bake 15-20 minutes at 350° F. tossing half way through toasting. Cool. Store in airtight container for up to 2 weeks.

Find recipe ideas to use more vegetables!



SWEETS

Enjoy smaller portions of your favorite desserts. Try making lower fat, lower sugar versions of your holiday favorites. Serve more fruit for dessert!

LEFTOVERS

Make a salad with lettuce, leftover turkey, and roasted veggies. Make your own croutons with leftover rolls!

INTERCAMBIOS DE ACCIÓN DE GRACIAS

¡Intercambios fáciles para que Acción de Gracias sea más saludable!

¡PESADO EN LAS VERDURAS!

Hay TANTAS recetas que usan verduras de otoño. Al cargar verduras, hay menos espacio para los alimentos ricos en la mesa, y en el plato! Las verduras tienen fibra que ayuda a llenarte, así que es probable que comas menos. Cuando haga platos como cazuelas, scule algunas espinacas, calabaza de invierno o brócoli.

EL PURÉ DE PAPAS

En lugar de crema pesada o leche grasa completa, ¡usa leche desnatada o una crema sin grasa! Usa crema agria baja en grasa o yogur griego al 2% en lugar de crema agria con grasa completa. ¡Tranquilo con la mantequilla!

EL JUGO DE CARNE

Intente usar carne de res, verduras o caldo de pollo con bajo contenido de sodio. Agregar hierbas frescas para obtener más sabor!

CROUTONES CASEROS: Cortar rollos o pan en cubos de 3/4". En un recipiente, rocíe el aceite de oliva sobre los cubos. Añada condimentos italianos, ajo en polvo, sal, pimienta. Sacuda suavemente. Extienda sobre una hoja de hornear. Hornee 15-20 minutos a 350° F. tostar a mitad de camino. Genial. Almacenar en un recipiente hermético durante un máximo de 2 semanas.

¡Encuentra ideas de recetas para usar más verduras!



LOS DULCES

Disfruta de porciones más pequeñas de tus postres favoritos. Trate de hacer versiones de bajo contenido de grasa y azúcar más baja de sus favoritos de vacaciones. ¡Sirve más fruta para el postre!

LAS SOBRAS

Haga una ensalada con lechuga, pavo sobrante y verduras asadas. ¡Haz tus propios croutons con rollos sobrantes!