

CULTURALLY INSPIRED HEART-HEALTHY RECIPE BUILDER

Instructions:

Use this handout to create a heart-healthy meal inspired by your family's culture. Mix and match ingredients and share your creation with the family!

Step 1: Choose Your Base

- Brown rice
- Quinoa
- Corn tortillas
- Whole wheat noodles
- Oats
- Other: _____

Step 2: Add Protein

- Grilled chicken
- Beans (black, pinto, chickpeas)
- Tofu
- Fish (salmon, mackerel)
- Lentils
- Other: _____

Step 3: Load Up on Veggies (Pick at least 3!)

- Spinach
- Tomatoes
- Sweet potatoes
- Okra
- Eggplant
- Cabbage
- Peppers
- Bitter melon
- Other: _____

Step 4: Flavor with Herbs & Spices (Circle your favorites)

- Garlic, ginger, cilantro, parsley, basil, lime, vinegar, black pepper, smoked paprika

Step 5: Healthy Toppings (Optional)

- Avocado
- Pumpkin seeds
- Low-fat yogurt
- Salsa
- Lemon/lime juice

Draw or describe your meal below!



CONSTRUCTOR DE RECETAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN INSPIRADAS EN LA CULTURA

Instrucciones: Usa esta hoja informativa para crear una comida saludable para el corazón inspirada en la cultura de tu familia. ¡Combina ingredientes y comparte tu creación con la familia!

Paso 1: Elige tu base

- Arroz integral
- Quinoa
- Tortillas de maíz
- Fideos integrales
- Avena
- Otro: _____

Paso 2: Agrega proteína

- Pollo a la parrilla
- Frijoles (negros, pintos, garbanzos)
- Tofu
- Pescado (salmón, caballa)
- Lentejas
- Otro: _____

Paso 3: Llena de verduras (¡Elige al menos 3!)

- Espinacas
- Tomates
- Camotes (batatas)
- Quingombó (okra)
- Berenjena
- Repollo
- Pimientos
- Melón amargo
- Otro: _____

Paso 4: Sazona con hierbas y especias (Marca tus favoritas)

- Ajo, jengibre, cilantro, perejil, albahaca, limón, vinagre, pimienta negra, pimentón ahumado

Paso 5: Aderezos saludables (Opcional)

- Aguacate
- Semillas de calabaza
- Yogur bajo en grasa
- Salsa
- Jugo de limón o lima

¡Dibuja o describe tu comida aquí abajo!