CONOZCA SUS PROTEÍNAS

Macarrones con queso, congelados (1 taza)

Pechuga de pollo, sin piel, asada (6 onzas)

Atún, enlatado en agua (6 onzas)

Huevo, crudo (1 grande)

Hamburguesa con queso, comida rápida (8 onzas)

Mantequilla de maní (cacahuate) (2 cucharadas)

Tilapia, al horno (6 onzas)

Chuleta de lomo de cerdo con hueso, cocida (6 onzas)

Lentejas, cocidas (1 taza)

Queso cottage (requesón), 2% (1/2 taza)

Frijoles (habichuelas) rojos, cocidos (1/2 taza)

Palitos de queso mozzarella, bajo en grasa (1 onza)

Pizza de queso, 1 pedazo (6 onzas)

Chili con carne, comida rápida (1 taza)

2 burritos, frijoles con queso, comida rápida (3.3 onzas cada uno)

Filetitos de pollo, cocidos (6 onzas)

Tocineta, una tira mediana, cocida (1)

Salchicha alemana de carne, hervida (1 pequeña)

2 tacos suaves de carne, comida rápida (3.5 onzas cada uno)

RESPUESTAS AL REVÉS
(Gramos de proteína):