

WOMEN GO RED

The fight against heart disease begins at home, in your kitchen.

In the 10th year of Go Red For Women®, heart disease is still the No. 1 killer of Hispanic women. Yes, we've made progress, but there's more to be done. And a great place to start is in the kitchen.

Go Red Por Tu Corazón is a bilingual movement to raise awareness of heart disease among Hispanic women. The focus is on making healthy eating choices for ourselves and those we love.

One of those choices should be having more meals at home. Cooking at home allows you to make healthier foods for you and your family – and save money!



nationally sponsored by



TRY THIS HEART-HEALTHY RECIPE FROM THE AMERICAN HEART ASSOCIATION.

Quick Chicken Fajitas with Black Beans and Spanish Rice

Serves 4

Quick Chicken Fajitas

Cooking spray

- 1 pound boneless, skinless chicken meat sliced in ½ inch strips, visible fat removed (breasts or tenderloins)
- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- 1 medium bell pepper sliced, any color
- 1 medium onion sliced (white, yellow or red)
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon cumin
- 8 taco sized whole wheat or corn tortillas (Choose tortillas with the lowest amount of saturated fat, trans fat and sodium.)
- 1 avocado, sliced
- ½ cup jarred salsa, lowest sodium available
- ½ cup fat-free sour cream



1. Spray a large skillet with cooking spray. Heat to medium-high and add chicken, cook for 3 minutes until browned.
2. Reduce heat to medium and add soy sauce, bell pepper, onions, pepper and cumin. Cover and cook for 8-10 minutes, stirring occasionally.
3. Spoon evenly over tortillas and top with sliced avocado, salsa and/or sour cream (optional).

Beans and Rice

- 1 (16 oz) canned fat-free, no salt added black beans
- 1 cup instant brown rice, prepared to package instructions

1. Spray a small pot with cooking spray, heat beans over low-heat until warmed, stirring occasionally (approx. 10 minutes).
2. Combine cooked rice with 2 tablespoons salsa and stir.

Recipe provided by Simple Cooking with Heart, heart.org/simplecooking

Nutrition Analysis (per serving)

Calories	.63.6	Sodium	.207.1 mg
Total Fat	.2.7 g	Carbohydrates	.5.5 g
Saturated Fat	.1.5 g	Fiber	.1.5 g
Trans Fat	.0.1 g	Sugars	.0.0 g
Polyunsaturated Fat	.0.1 g	Protein	.5.5 g
Monounsaturated Fat	.0.7 g		
Cholesterol	.8.2 mg		

This recipe is reprinted with permission from the American Heart Association. Copyright © by the American Heart Association.

For more recipes and information, plus a free red dress pin, visit GoRedCorazon.org or call 1-888-474-VIVE.

© 2012, American Heart Association. TM Go Red trademark of AHA, Red Dress trademark of DHHS. 9/12DS6242



“Since we started eating healthier, I have lost weight and my son’s cholesterol has gone down significantly.”

Migdalia,
Family History of
Heart Disease

WOMEN GO RED

La lucha contra las enfermedades del corazón comienza en casa, en su cocina.

En el 10° año de Go Red For Women® de la American Heart Association, las enfermedades del corazón continúan siendo la causa de muerte número 1 entre las mujeres hispanas. Sí, hemos avanzado bastante, pero aún queda mucho por hacer, y un lugar excelente por donde comenzar es la cocina.

Go Red Por Tu Corazón es un movimiento, cuyo fin es promover la concientización sobre enfermedades del corazón entre las mujeres de habla hispana. El objetivo es aprender a tomar decisiones de alimentación saludables para nuestro bienestar y el de nuestros seres queridos.

Una de esas elecciones debe ser la de ingerir un mayor número de comidas en casa. Cocinar en casa le permite elaborar comidas más saludables para usted y su familia, ¡y ahorrar dinero!



patrocinado a nivel nacional por



PRUEBE ESTA RECETA CARDIOSALUDABLE DE LA AMERICAN HEART ASSOCIATION.

Fajitas de pollo rápidas con porotos negros y arroz español

Serves 4

Fajitas de pollo rápidas

Rocío vegetal para cocinar

- 1 libra de pollo deshuesado y sin piel, rebanado en tiras de ½ pulgada, sin grasa visible (pechuga o lomo)
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 pimiento mediano rebanado, de cualquier color
- 1 cebolla mediana rebanada (blanca, amarilla o morada)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino
- 8 tortillas de maíz o integrales del tamaño de tacos (elija tortillas con la menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y sodio).
- 1 aguacate rebanado
- ½ taza de salsa de frasco, con la menor cantidad de sodio disponible
- ½ taza de crema agria sin grasa



1. Rociar una sartén grande con rocío vegetal para cocinar. Calentar a temperatura media-alta y agregar el pollo. Cocinar durante 3 minutos hasta que se dore.
2. Reducir a fuego medio y agregar la salsa de soja, el pimiento rojo, las cebollas, la pimienta y el comino. Tapar y cocinar durante 8 a 10 minutos; remover ocasionalmente.
3. Servir en partes iguales sobre las tortillas y colocar aguacate rebanado, salsa o crema agria (opcional) encima.

Porotos y arroz

- 1 lata (16 onzas) de porotos negros sin sal agregada ni grasa
 - 1 taza de arroz integral instantáneo, preparado según las indicaciones del paquete
1. Rociar una olla pequeña con rocío vegetal para cocinar, calentar los porotos a fuego lento y remover ocasionalmente (aproximadamente 10 minutos).
 2. Mezclar el arroz cocido con 2 cucharadas de salsa y remover.

Recipe provided by Simple Cooking with Heart, heart.org/simplecooking

Análisis de Nutrición (por la porción)

Calorías65.6	Sodio207.1 mg
Grasa Total2.7 g	Carbohidratos5.5 g
Grasa Saturada1.5 g	Fibra1.5 g
Grasa Trans0.1 g	Azúcar0.0 g
Grasa Poliinsaturada0.1 g	Proteína5.5 g
Grasa Monoinsaturada0.7 g		
Colesterol8.2 mg		

Esta receta fue reimpressa con permiso de la American Heart Association. Todos los derechos reservados © por la American Heart Association.

Para obtener más recetas e información, además de un prendedor de vestido rojo, visite GoRedCorazon.org o llame al 1-888-474-VIVE.

©2012, American Heart Association. También conocida como "The Heart Fund." Y el vestido rojo es una marca registrada de DHHS. 9/11DS6242



“Desde que empezamos a comer de manera más saludable, he perdido peso y a mi hijo le ha bajado el colesterol”.

Migdalia,
Historia Familiar de
Enfermedades del
Corazón y