

# Healthy Swaps for Thanksgiving!

## 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. Try roasting veggies instead of preparing them with heavy cream or cheese sauces.

## Mashed Potatoes

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

## Gravy

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

## Sweets

Enjoy smaller portions of sweets and desserts. Try making lower fat, lower sugar versions of your holiday favorites.

## Enjoy Leftovers!

Make a salad with lettuce, leftover turkey, and roasted veggies. Make your own croutons with leftover bread or rolls! Enjoy turkey salad made with low-fat mayo or plain yogurt.

# ¡Alternativas saludables para el Día de Acción de Gracias!

## Muchas verduras

Hay muchísimas recetas que utilizan verduras de otoño. Al incluir muchas verduras en tu dieta, tendrás menos espacio para comidas pesadas. Las verduras contienen fibra, lo que te ayuda a sentirte saciado y, por lo tanto, es probable que comas menos. Cuando prepares platos como guisos, añade espinacas, calabaza o brócoli. Prueba a asar las verduras en lugar de prepararlas con salsas de crema o queso.

## Puré de papas

En lugar de nata espesa o leche entera, usa leche desnatada o crema sin grasa. Usa crema agria baja en grasa o yogur griego en lugar de crema agria o yogur enteros. ¡No abuses de la mantequilla!

## Salsa

Prueba con caldo de res, de verduras o de pollo bajo en sodio. ¡Añade hierbas frescas para darle más sabor! Úsalo salsa con moderación.

## Dulces

Disfruta de porciones más pequeñas de dulces y postres. Prueba a preparar versiones bajas en grasa y azúcar de tus postres navideños favoritos.

## ¡Disfruta de las sobras!

Prepara una ensalada con lechuga, pavo sobrante y verduras asadas. ¡Haz tus propios crutones con pan o panecillos que te hayan sobrado! Disfruta de una ensalada de pavo con mayonesa baja en grasa o yogur natural.