

CONSEJOS PARA COCINAR SANO

La manera en que cocina su comida puede suponer una gran diferencia en su valor nutricional.

- Use la grasa, el azúcar y la sal con moderación cuando prepare comidas.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, y otros condimentos bajos en grasas en lugar de usar abundante caldo o salsas.
- Opte por postre casero para ahorrar dinero y hacerlo más sano.
- Retire la piel de la carne de las aves de orral antes de cocinarla para bajar el contenido grasa.



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists

Proporcionado por **Integrity Consulting Group**

104 Interchange Plaza, Suite 202

Monroe Township, New Jersey 08831

(888) 737-4313 / customerservice@integritycg.com