




**Champions for Change**  
Arizona Nutrition Network

# CHEF SMART

Chef Smart is planning a dinner for his friends. Chef Smart's friends are really healthy eaters and especially love protein because it makes their muscles strong, gives them energy, and helps them remember important things. He needs your help planning the menu! Help Chef Smart create a healthy menu by giving him ideas for a protein-packed appetizer, main course and side dish.

CHEF SMART'S  
M·E·N·U



APPETIZERS:

SIDE DISH:

MAIN COURSE:

For more fun games, visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org).

**APPETIZERS:**

- Chicken skewers
- Celery and peanut butter
- Salad with toasted sunflower seeds

**ENTREES:**

- Grilled salmon
- Pasta with white beans
- Spaghetti with lean ground beef

**SIDE DISHES:**

- Lentils
- Minestrone soup
- Black beans and rice



This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.



**Campeones del Cambio**  
La Red de Nutrición de Arizona

# CHEF SMART

El Chef Smart está planeando una cena para sus amigos. A los amigos del Chef Smart les gustan las comidas saludables y especialmente les encantan las proteínas, porque fortalecen sus músculos, les da energía y les ayuda a recordar cosas importantes. ¡Necesita tu ayuda para planear el menú! Ayuda al Chef Smart a crear un menú saludable, dándole ideas para una botana, plato principal y un plato adicional repletos de proteínas.

M·E·N·Ú  
DEL CHEF SMART

APERITIVOS:

PLATILLO PRINCIPAL:

PLATILLOS ADICIONALES:

Para más juegos divertidos, visite: [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).

## APERITIVOS:

- Brochetas de pollo
- Apio y crema de cacahuete
- Ensalada con semillas de girasol

## PLATILLO PRINCIPAL:

- Salmón a la parrilla
- Pasta con frijol blanco
- Espagueti con carne molida de res baja en grasa

## PLATILLOS ADICIONALES:

- Lentejas
- Sopa minestrone
- Frijoles negros con arroz



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.