

Every. Day. Active.



Being healthy means being active every day, whether it's at home, with your family, or in your community. Find your healthy by being active your way.

My Home

- Be a good role model for your kids and set the healthy example for your family
- Start walking your way to a healthy lifestyle

My Kids

- Limit screen time and get active as a family
- Encourage your kids to play and to try new activities

My Neighborhood

- Enjoy the Arizona outdoors! Visit a local park or go on a family hike
- Join community clubs or programs like sports, exercise, gardening, walking or dance

For tips and places to be active near you, visit AZHealthzone.org



Chorizo Slaw Tacos

Ingredients

4 cups red cabbage, thinly sliced
1 cup fresh cilantro leaves, remove stems 3
tablespoons white vinegar, divided
2 tablespoons olive oil, divided
½ teaspoon salt, divided
1 pound lean ground turkey

1 tablespoon paprika
2 teaspoons ground cumin
½ teaspoon ground pepper
6 cloves garlic, finely chopped
8 6-inch corn tortillas
Cooking spray



Makes 4 servings

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	370
Carbohydrates.....	37gm
Protein.....	32 gm
Total Fat.....	11 gm
Saturated Fat.....	1 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	45 mg
Dietary Fiber.....	5 gm
Total Sugars.....	3 gm
Sodium.....	450 mg
Calcium.....	61 mg
Folate.....	16 mcg
Iron.....	3 mg
Calories from Fat.....	27%

Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. In a medium bowl, combine cabbage and cilantro.
3. In a small bowl, combine 1 tablespoon vinegar, 1 tablespoon oil and ¼ teaspoon salt and pour over cabbage mixture; toss and set aside.
4. Heat a large frying pan over medium-high heat. Add turkey and cook until brown.
5. In a small bowl, combine left over vinegar, oil, paprika, cumin, pepper, garlic and salt. Pour into pan with turkey.
6. Cook 2 minutes or until turkey reaches 165°F.
7. Heat large frying pan over medium heat and spray with cooking spray. Heat tortilla until soft and remove.
8. Top each tortilla with meat filling and top with slaw and serve.

Recipe Courtesy of Team 4 Nutrition

Cada. Día. Activo.



Estar saludable significa estar activo todos los días, ya sea en casa, con su familia o en su comunidad. Para encontrar su forma de estar saludable, actívese a su manera.

Mi casa

- Sea un modelo a seguir para sus niños y ponga el ejemplo saludable para su familia
- Empiece a caminar como una forma fácil de comenzar y mantener un estilo de vida saludable

Mis niños

- Limite su tiempo frente a la pantalla y manténganse activos en familia
- Anime a sus niños a jugar e intentar nuevas actividades

Mi vecindario

- ¡Disfruten de la naturaleza de Arizona! Visiten un parque local o vayan a una caminata en familia
- Formen parte de los clubes o programas comunitarios, ya sea deportivos, de ejercicios, jardinería, caminata o baile

Para lugares donde estar activo, cerca de usted, visite: ZONaDeSaludAZ.org



Tacos de chorizo con ensalada de repollo

Ingredients

- 4 tazas de repollo rojo, cortada en tiras finas
- 1 taza de cilantro fresco, en hojas, sin los tallos
- 3 cucharadas de vinagre blanco, repartidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, repartidas
- ½ cucharadita de sal, repartida
- 1 libra de pavo bajo en grasa molido
- 1 cucharada de páprika
- 2 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 dientes de ajo, finamente picados
- Aceite en aerosol para cocinar



4 porciones

Nutrition Facts

per serving	
Calorías.....	370
Carbohidratos.....	37 gm
Proteínas.....	32gm
Grasas totales.....	11 gm
Grasas saturadas.....	1 gm
Grasa artificial.....	0 gm
Colesterol.....	45 mg
Fibra.....	5 gm
Azúcares totales.....	3 gm
Sodio.....	450 mg
Calcio.....	61 mg
Ácido fólico.....	16 mcg
Hierro.....	3 mg
Calorías de grasas.....	27%

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- En un tazón mediano, mezclar el repollo y el cilantro para preparar la ensalada de repollo y reservar.
- En un tazón pequeño, mezclar 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de aceite y ¼ de cucharadita de sal. Colocar sobre la mezcla de repollo; revolver y reservar.
- Calentar una sartén grande para freír a fuego medio alto. Agregar el pavo y cocinar hasta que se dore.
- En un tazón pequeño, mezclar el resto del vinagre, el aceite, la sal, la páprika, el comino, la pimienta y el ajo. Colocar el pavo en la sartén.
- Cocinar durante 2 minutos o hasta que el pavo alcance la temperatura de 165°F.
- Calentar una sartén para freír grande a fuego moderado y rociar con aceite en aerosol para cocinar. Calentar las tortillas de una en una, hasta que estén tiernas.
- Cubrir cada tortilla con relleno de carne y cubrir con ensalada de col y servir.

Receta cortesía de Team 4 Nutrition