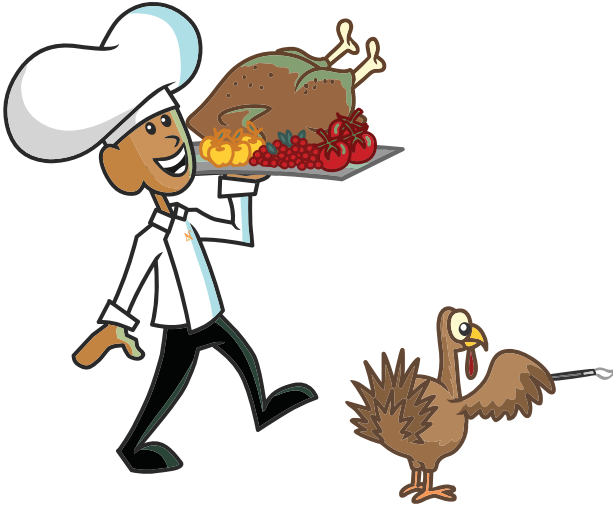


## Contador De Calorías De La Comida Del Día De Acción De Gracias



Food	Amount	Calories
Arándano	1 taza	42
Batatas	1	158
Batatas Confitadas	1/2 taza	225
Ensalada	1 taza	40
Judías Verdes	1/2 taza	15
Maíz en la Mazorca	1 mazorca	155
Pan Francés	1	120
Pechuga de Pavo	3 oz.	88
Pierna de Pavo	6 oz.	245
Puré de Patatas	1 taza	220
Relleno	3 oz	150

Escribe el total de calorías de cada comida.  
Usa la gráfica de calorías para calcular la cantidad de los tamaños de las porciones.

1/2c Judías Verdes    1 Batatas    1c Ensalada  
3 oz Pechuga de Pavo    3 oz Relleno    1/2t Arándano    1/4t Puré de Patatas

Comida 1: \_\_\_\_\_ Total Calories

1 Maiz en la Mazorca    1/2 t Pure de Patatas  
6oz Pierna de Pavo    6 oz Relleno    1 Pan Francés    1/2t Batatas Confitadas

Comida 2: \_\_\_\_\_ Total Calories