

FAMILY SCORE SHEET

Name: _____ How many family members live in your home? _____ Challenge another family for friendly competition

Healthy Habit For help, give the Living Healthier Hotline a try! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)		Mon.	Tues.	Wed.	Thurs	Fri.	Sat.	Sun.	Total
EXERCISE-Recreational (bowling, golf, gardening, etc.) <i>2 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE- Moderate/Low Intensity (yoga, dog walking, weight lifting) <i>3 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Vigorous/High Intensity Cardio (Zumba class, run, bike, etc.) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Muscle-strengthening activities that work all major muscle groups (weight-lifting, fitness class, boot camp, stair-climbing) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
WEEKLY:									
Drink half your weight in ounces of water each day <i>2 points each day</i>	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (5 points)	Points*								
	# of family members								
Do an activity from the Choose Healthier website this week (5 points)	Points*								
	# of family members								
<i>*Points are earned per family member. E.g. if 2 family members go bowling for 60 minutes, a total of 4 points are earned.</i>	TOTAL POINTS								

Farfalle with Mushrooms and Spinach

Ingredients: 6 ounces dried farfalle (bow-tie pasta), 1 tablespoon olive oil, 1 medium onion, chopped, 1 cup sliced portobello or other fresh mushrooms, 2 cloves garlic (minced), 4 cups thinly sliced fresh spinach, 1 teaspoon snipped fresh thyme, 1/8 teaspoon pepper, 2 tablespoons shredded Parmesan cheese

Directions: Cook farfalle according to package directions. Drain well. Meanwhile, in a large skillet, heat oil over medium heat. Add onion, mushrooms, and garlic; cook and stir for 2 to 3 minutes or until mushrooms are nearly tender. Stir in spinach, thyme, and pepper; cook 1 minute or until heated through and spinach is slightly wilted. Stir in cooked pasta; toss gently to mix. Sprinkle with cheese. Makes 4 side-dish servings.



**TEXAS IS
BEST WHEN
TEXANS ARE
HEALTHY**

HOJA DE PUNTAJE DE LA FAMILIA

Nombre: _____ Cuantos miembros de su familia en su hogar? _____ Desafíe a otra familia para una competencia amistosa

Healthy Habit ¡Para obtener ayuda, pruebe la línea directa Living Healthier! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)			Lun.	Mart.	Miér.	Juev	Vier.	Sáb.	Dom.	Total
EJERCICIO -Recreacional (Bolos, golf, jardinería, etc.) <i>2 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO - Moderado/Intensidad Baja (yoga, caminar al perro, levantar pesas) <i>3 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Cardiovascular Vigoroso/Intensidad Alta (Clase de Zumba, correr, bicicleta, etc.) <i>5 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Actividades para fuerza muscular que trabaja todos grupos musculares principales (levantar pesas, clase de acondicionamiento físico, campo de entrenamiento, subir escalones) <i>5 puntos por 30 minutos</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
SEMANAL:										
ome mucha agua cada día - su meta puede ser el número de onzas iguales a la mitad de su peso. <i>2 puntos por día</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. <i>(5 puntos)</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Participe esta semana en una actividad del sitio Choose Healthier <i>(5 puntos)</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
<i>* Los puntos se ganan por cada miembro de la familia. Por ej. si dos miembros de la familia van a jugar bolos por 60 minutos, un total de 4 puntos se ganan.</i>								TOTAL DE PUNTOS		

Pasta en Corbatín (Farfalle) con Champiñones y Espinaca

Ingredientes: 6 onzas de pasta en corbatín seca, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cebolla mediana, cortada, 1 taza de champiñón portobello tajado u otro champiñón fresco, 2 dientes de ajo picados, 4 tazas de espinaca fresca finamente tajada, 1 cucharadita de tomillo fresco tijereteado, 1/8 cucharadita de pimienta, 2 cucharadas de queso parmesano rayado

Direcciones: Cocinar el farfalle de acuerdo a las direcciones del paquete. Ecurrir bien. Mientras tanto, en una sartén grande, calentar el aceite a temperatura media. Agregar la cebolla, champiñones, y ajo; cocinar y revolver por 2 a 3 minutos o hasta que los champiñones estén casi blandos. Revolver con la espinaca, tomillo y pimienta; cocinar 1 minuto o hasta que este caliente completamente y la espinaca este ligeramente marchita. Revolver con la pasta cocinada; revolver suavemente para mezclar. Rociar el queso. Hace para 4 porciones de plato adicional.

IT'S TIME TEXAS | www.itstimetexas.org | facebook.com/itstimetx | [@itstimetx](https://twitter.com/itstimetx) | (512) 533-9555