

FAMILY CHALLENGE 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:									
Add 3 servings of vegetables to your day (<i>2 points per day</i>) 1 serving = 2-4 cups 1 cup = 1 ear of corn or 1 small pepper	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (<i>5 points</i>)	Points*								
	# of family members								
Call a Living Healthier Coach Hotline this week (<i>5 points</i>) 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	Points*								
	# of family members								
*Points are earned per family member. E.g. if 2 family members go bowling for 60 minutes, a total of 4 points are earned.								TOTAL POINTS	

Veggie Burger with Gruyère and Mushrooms

INGREDIENTS

1 Veggie/Turkey Burger, 1 slice Swiss cheese, 1/2 teaspoon vegetable oil, 1/2 cup sliced fresh mushrooms, 1 thin slice red onion, separated into rings, 1 lettuce leaf, 1 thin slice tomato, 1 whole grain hamburger bun, split and toasted

DIRECTIONS

1. **Morningstar Farms®** Grillers Prime® Veggie Burger according to package directions. Immediately top with cheese. Let stand about 1 minute or until cheese melts.
2. Meanwhile, in small nonstick skillet heat oil. Add mushrooms and onion. Cook, stirring frequently, over medium heat for 3 to 5 minutes or until tender.
3. Place lettuce leaf, tomato and veggie burger on bun bottom. Top with mushrooms mixture and bun top.



**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:									
Agregue 3 porciones de verduras a su día. (<i>2 puntos por día</i>) 1 porción = 2-4 tazas 1 taza = 1 mazorca de maíz o 1 pequeño pimiento	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. (<i>5 puntos</i>)	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Llame la línea directa Living Healthier Coach Hotline esta semana <i>(5 puntos)</i> 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	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	

Hamburguesa Vegetariana con Queso Gruyere y Champiñones

INGREDIENTES

1 hamburguesa Vegetariana/Pavo, 1 tajada de queso suizo, ½ cucharadita de aceite vegetal, 1/2 taza de champiñones frescos tajados, 1 cebolla roja finamente tajada, separada en anillos, 1 hoja de lechuga, 1 tomate finamente tajado, 1 pan de hamburguesa integral, dividido y tostado

DIRECCIONES

- Cocine la hamburguesa vegetariana Morningstar Farms® Grillers Prime® y siga las instrucciones del paquete. Inmediatamente ponga el queso encima. Espere 1 minuto o hasta que el queso se derrita.
- Mientras, en un sartén antiadherente caliente el aceite vegetal, agregue los champiñones y la cebolla. Cocine, revolviendo frecuentemente, con una temperatura media alta por 3 a 5 minutos o hasta que estén blandos.
- Coloque la hoja de lechuga, tomate y hamburguesa vegetariana en la parte de abajo del pan de hamburguesa, y ponga encima la mezcla de los champiñones y la parte de arriba del pan de hamburguesa.

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