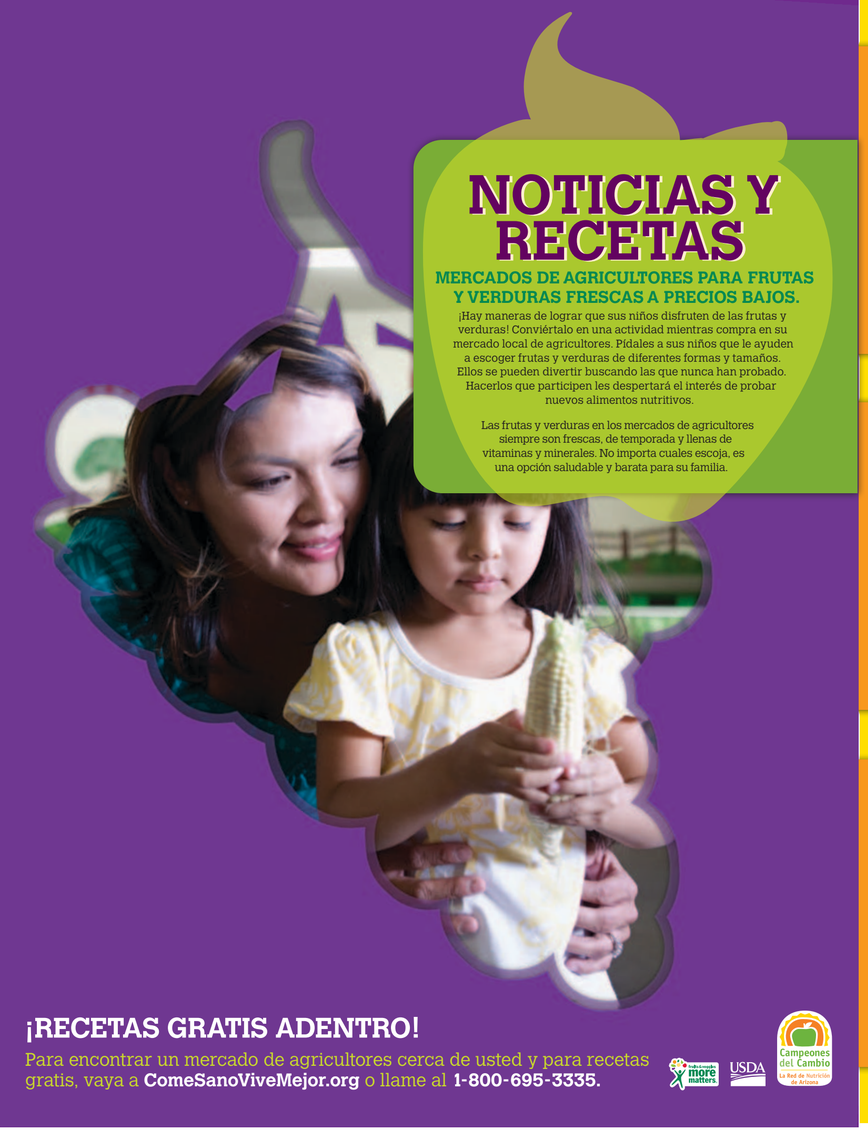

NOTICIAS Y RECETAS

MERCADOS DE AGRICULTORES PARA FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS A PRECIOS BAJOS.

¡Hay maneras de lograr que sus niños disfruten de las frutas y verduras! Conviértalo en una actividad mientras compra en su mercado local de agricultores. Pídales a sus niños que le ayuden a escoger frutas y verduras de diferentes formas y tamaños. Ellos se pueden divertir buscando las que nunca han probado. Hacerlos que participen les despertará el interés de probar nuevos alimentos nutritivos.

Las frutas y verduras en los mercados de agricultores siempre son frescas, de temporada y llenas de vitaminas y minerales. No importa cuales escoja, es una opción saludable y barata para su familia.

¡RECETAS GRATIS ADENTRO!

Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted y para recetas gratis, vaya a **ComeSanoViveMejor.org** o llame al **1-800-695-3335.**

CACEROLA DE VERDURAS ITALIANAS

INGREDIENTES

1 calabacita italiana, en rebanadas
1 calabaza amarilla, en rebanadas
½ pimientos rojos, picados
2 tomates, picados
¼ de taza de aderezo italiano bajo en grasa
2 tazas de arroz integral cocinado
¼ de taza de queso parmesano, rallado

RINDE 6 PORCIONES
1 TAZA DE DE VERDURAS Y ½ TAZA DE ARROZ CADA UNA

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
por porción

calorías	181
carbohidratos	30 g
proteínas	6 g
grasa total	3.8 g
grasa saturada	1.7 g
grasa artificial	0 g
colesterol	10 mg
fibra	3 g
sodio	268 mg
calcio	133 mg
ácido fólico	27 mcg
hierro	1 mg
total de azúcar	4.8 g
calorías de grasa	19 %

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Mezcle las verduras y el aderezo.
3. Coloque 4 cucharadas de agua y verduras mixtas en la vaporera para microondas y tápela (use menos agua para verduras crujientes).
4. Coloque la vaporera en el microondas y cocine en "high" de 8-10 minutos. (Si usa una olla vaporera en la estufa regular, vierta una taza de agua en la olla. Introduzca la vaporera y agregue las verduras mixtas. Cuando comience a hervir, tape y cocine a fuego lento de 8 a 10 minutos, revolviendo cada 2 ó 3 minutos o hasta que esté blanda, pero firme (el tiempo de cocción puede variar dependiendo del método de cocinar al vapor). Revise el nivel de agua periódicamente cuando use la estufa regular.)
5. Sirva las verduras sobre arroz y ponga arriba un poco de queso parmesano.

Para más recetas, visite **ComeSanoViveMejor.org** o llame al **1-800-695-3335.**

Receta proporcionada por KidsHealth

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 con 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. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. A/NN 9/10.

ENSALADA DE MANZANA Y BRÓCOLI

INGREDIENTES

3 manzanas
3 tazas de brócoli fresco y crudo, cortado
¼ taza de nueces, picadas
1 cucharada de cebolla morada, picada
½ taza de pasas
½ taza de yogur de vainilla sin grasa
Lechuga (opcional)

RINDE 6 PORCIONES

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
por porción

calorías	96
carbohidratos	15 g
proteínas	3 g
grasa total	4 g
grasa saturada	0 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra	4 g
sodio	27 mg
calcio	70 mg
ácido fólico	31 mcg
hierro	1 mg
total de azúcar	18.5 g
calorías de grasa	31 %

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Corte la manzana y quítele las semillas.
3. Mezcle todos los ingredientes.
4. Sírvala sobre la lechuga.

Para más recetas, visite **ComeSanoViveMejor.org** o llame al **1-800-695-3335.**

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 con 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. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. A/NN 9/10.

BUDÍN DE FLOR DE CALABAZA HAVASUPAI

INGREDIENTES

3 piezas de elote blanco o amarillo
2-3 tazas de flores de calabaza (de temporada, que quizá sólo se puedan encontrar en los mercados de frutas y verduras, si no son cosechadas en casa; se pueden usar flores de cualquier calabaza)
Sal al gusto

RINDE 4 PORCIONES

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN
por porción

calorías	71.2
carbohidratos	14.3 g
proteínas	3.3 g
grasa total	1.9 g
grasa saturada	0 g
grasa artificial	0 mg
colesterol	0 mg
fibra	1.7 g
sodio	73.3 mg
calcio	9.7 mg
ácido fólico	14.6 mg
hierro	0.44 mg
total de azúcar	3.75 g
calorías de grasa	19.5 %

PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Quite los granos del elote y cocínelos en agua, a calor medio por 30 minutos escurra.
3. Lave las flores y quíteles los tallos.
4. Hierva las flores hasta que estén blandas escurra.
5. Machaque las flores hasta hacer una pulpa. Agregue el elote y cocínelos hasta que se espesen.
6. Sazone con sal al gusto.

Para más recetas, visite **ComeSanoViveMejor.org** o llame al **1-800-695-3335.**

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 con 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. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. A/NN 9/10.

NO SE OLVIDE DE ESTOS ARTÍCULOS CUANDO VAYA A LOS MERCADOS DE AGRICULTORES:

Bolsas con agarraderas
Tarjetas EBT
Vales con Valor en Efectivo de WIC
Agua
Dinero en efectivo (con billetes de baja denominación)
Filtro solar

CUANDO LLEGUE:

Busque frutas y verduras maduras y crujientes
Busque frutas y verduras de colores brillantes
Pídales a sus niños que escojan una fruta o verdura nueva para probar
Hable con el agricultor sobre las formas de prepararlas

HAGA QUE A SU FAMILIA LE GUSTEN LAS FRUTAS Y VERDURAS:

LA MANERA MÁS FÁCIL DE PROBAR UNA NUEVA FRUTA O VERDURA ES ¡HACIÉNDOLO DIVERTIDO!

Abajo hay algunas formas creativas de lograr que su familia coma frutas y verduras. ¡Pídales a sus niños que marquen cada casilla después de que usted lo intente!

- ☐ Organice una noche familiar para "preparar su propia pizza o burrito". Use una variedad de ingredientes o rellenos, incluyendo pimientos, piña en cuadritos, espinacas, calabacita italiana, brócoli, cebolla, tomate o cualquier otra fruta o verdura que le guste.
- ☐ Anime a sus niños para que coloquen rebanadas de diferentes frutas y verduras sobre pan u hojas de lechuga para crear formas de animales, insectos y flores, y luego, ¡A comérselos!
- ☐ Lleve a su familia a un mercado de agricultores escojan una fruta o verdura nueva. Hay tantos colores, formas y tamaños diferentes de donde escoger.

Cuando cheque cada casillero, haga una lista de las frutas y verduras que hayan probado con base en estas ideas.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

HAGA RENDIR SU DINERO CON FRUTAS Y VERDURAS. . .

¡HOY Y TODOS LOS DÍAS!

Con los precios en constante aumento, siempre es importante vigilar su presupuesto. Una buena forma de obtener más por su dinero es incluir frutas y verduras en sus comidas y bocadillos de su familia. Las frutas y verduras no solamente están llenas de vitaminas y minerales, le pueden hacer sentir llenura más pronto y retrasar el apetito. Aquí hay algunas formas de hacer rendir su dinero:

- Compare los precios de diferentes tamaños y variedades para obtener lo mejor.
- Planee por anticipado y lleve bocadillos de fruta y verdura. Es saludable, económico y conveniente.

CONSEJOS PARA LOS NIÑOS

- Mantenga frutas y verduras listas para comer en el refrigerador como bocadillos. Pídales a sus niños que le ayuden a prepararlas con anticipación.
- Pídales a sus niños que escojan una fruta o verdura nueva para que la familia la pruebe mientras están en el mercado de agricultores.

Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted y para recetas gratis, vaya a **ComeSanoViveMejor.org** o llame al **1-800-695-3335.**

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 con 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. El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation. A/NN 9/10.