



¡Diversión con los Alimentos Congelados!



¡Congelar es una buena manera de almacenar frutas y verduras!

Visita **FoodHero.org/es** para aprender consejos sobre cómo congelar frutas y verduras.



¿Sabías que?

Las frutas y verduras son igual de nutritivas congeladas como cuando se comen frescas. ¡Al elegir alimentos congelados, puedes disfrutar de tus frutas y verduras favoritas durante todo el año!

¿Qué fruta le pondrías a tu Yogur Congelado con Frutas?

Dibújala a continuación.



Yogur Congelado con Frutas



Ingredientes

- 4 tazas de **fruta congelada** (pruebe con su fruta favorita o con varias—duraznos, bayas, piña)
- 1 taza de **yogur natural** sin grasa o baja en grasa
- 3 cucharadas de **azúcar**

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos.
- Combine la fruta congelada, yogur y azúcar en una licuadora o un procesador de alimentos. Revuélvalos hasta que la mezcla esté cremosa, aproximadamente de 2 a 4 minutos.
- Sirva el yogur inmediatamente o guárdelo en un recipiente herméticamente sellado en el congelador por hasta 1 mes.
- Congele o refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



¡Los Niños Pueden!

Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

¡Es divertido probar alimentos que ayudaste a preparar! Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- seleccionar la fruta para la receta de yogur congelado
- medir ingredientes



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.