



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Celebremos Nuestra Cosecha de Verano

¡La sandía y los calabacines están de temporada!



En los últimos meses de verano saben mejor y están a bajo costo.

¡Refréscese con la Sandía!

- Haga una **Salsa de Sandía**: un aderezo sabroso para las verduras o marinar las carnes a la parrilla. ¡También pueden servirla en sus ensaladas! Vea la receta al reverso de esta página.
- Haga un licuado de sandía con bananas, kiwis o fresas y un poco de leche, yogur o jugo de manzana. También se puede hacer un **agua fresca de sandía**.
- ¡Congele trozos de sandía para enfriar su agua y darle más sabor!

¡Disfrute los calabacines (Zucchini) de varias maneras!



- ✿ Pruebe nuestra receta **Calabacines con Tomates al Horno**, que se encuentra en la página de Héroe de Alimentos.
- ✿ Corte y sirva con su aderezo favorito o crema para untar.
- ✿ Agréguelos a sus ensaladas, pizza, enchiladas, sopas de frijoles (chili).
- ✿ Agregue un puñado de calabacín (zucchini) rallado a sus panqueques o a su mezcla para hacer panquecitos.
- ✿ Hágalas asadas o doradas, que queden crujientes y sirva como guarnición.

Mantente Conectado



Los Niños Pueden....

- ✿ Ayuda a lavar los calabacines.
- ✿ Ayudar a escoger la sandía.
- ✿ Medir los ingredientes para preparar un licuado.



Consejos para escoger una sandía

Observe: Escoge la sandía que no esté golpeada, cortada o con abolladuras.

Levante: La Sandía debe de pesar de acuerdo con su tamaño.

Gírela: Busque que tenga una mancha cremoso amarillo, que es donde la sandía estaba reposada en la tierra creciendo en el sol. Esta mancha significa que la sandía maduro lo suficiente en la parra y estar más dulce.

Guarde: Cuando la sandía esta sin cortar puede durar de 7 a 10 días en un lugar oscuro y fresco. Cuando está cortada debe guardarse en el refrigerador no más de 4 días.

Fuente: Boletín Nacional de Promoción a la Sandía

Lista de Héroe de Alimentos

- Haga la Salsa de Sandía.
- Ponga a sus hijos a que le ayuden a lavar los calabacines.
- Agregue los calabacines a una comida.
- _____



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Salsa de Sandía



Ingredientes

- 2 tazas de **sandía**, cortada en cubos muy pequeños
- 1/4 de taza de cebollin (**cebolla verde**) **lavada** y picada
- 1/4 de taza de **cebolla roja**, finamente picada
- 1 cucharada de **vinagre de arroz**
- 1 cucharada de **cilantro** picado
- 1/4 de cucharadita de **comino molido**

Porciones: 1/2 taza
Tiempo de preparación:
15 minutos



Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

1. Sirva la salsa con burritos, tacos, pescado o con carne a la parrilla.
2. Ensaye añadiendo maíz, chile pimiento, o aguacate picado.
3. Si no tiene vinagre, ensaye con limón o con jugo de limón.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (91g)
Porciones por Envase 4

Cantidad por Porción

Calorías 30 **Calorías de Grasa** 0

% Valor Diario*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 80mg **3%**

Carbohidratos Total 9g **3%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 8g

Proteínas 0g

Vitamina A 6% •Vitamina C 10%

Calcio 2% •Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.