



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Refréscase y llene el tanque con frutas y vegetales

Muchas frutas y vegetales están en su mejor temporada durante el verano.

¡Hay tantas maneras de disfrutarlas! Siempre recuerde lavar los vegetales y las frutas antes de comerlas.

- Frescas - pepinos, tomates
- A la parrilla - calabacín, ejotes
- Congeladas - frambuesas, moras azules, plátanos
- Asadas - cebollas, papas, berenjena
- Salteadas - champiñones, apio, zanahoria
- En un licuado - ¡pruebe una mezcla de frutas y verduras también!



¡Escoja un arcoíris de colores!

Coma hortalizas de todos los grupos de colores para obtener una variedad de nutrientes.

Vegetales

Remolacha
Zanahoria
Ejotes
Berenjena
Cebolla

Frutas

Manzanas
Duraznos
Uvas Verdes
Moras azules
Plátano

Los niños pueden...

- Lavar las frutas y los vegetales.
- Ayudar a hacer paletas de hielo de frutas y vegetales machucados o licuados.
- Escoger una fruta y verdura de cada color para probar



¡Haga Golosinas Congeladas!

Utilice vasos de papel y palitos de madera para manualidades o moldes para hacer paletas de hielo de verano deliciosas!

- Pruebe yogur y jugo de fruta de 100%.
- Haga un puré de varias frutas.
- Utilice cualquier receta de licuado sin hielo.



Lista de Héroe de Alimentos

- Compre vegetales y frutas de cada color.
- Pruebe una verdura a la parrilla u/o horneada.
- Congele una fruta o paleta de hielo.
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Héroe de Alimentos

Frambuesa Escalofriante Paletas de Yogur



Frambuesa Escalofriante

Ingredientes

- 1 taza de **frambuesas**
- 2 **bananas**
- 1/2 taza de **yogur** natural, bajo en grasa
- 1/4 de taza de **leche** baja en grasa
- 1 cucharadita de **azúcar**

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que esté sin grumos.
2. Divida la mezcla entre 4 recipientes pequeños.
3. Congele por aproximadamente 2 horas. ¡Disfrute como si fuera nieve o helado!

Notas

- ¿No tiene licuadora? Machaque bien las frutas con un tenedor.
- ¡Haga paletas de hielo! Sirva la mezcla con una cuchara en vasos de papel pequeños o moldes para hacer paletas de hielo. Añada un palito de madera para manualidades. Congele hasta que quede firme para que no se salga el palito.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Ración 1 taza (134g)	
Porciones por Envase 4	
Cantidad Por Ración	
Calorías 100	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 30mg	1%
Carbohidratos Total 21g	7%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 12g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	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	

Paletas de Yogur

Ingredientes

- 1 **yogur** de vainilla de 32 onzas bajo en grasa
- 1 lata (6 onzas) de **jugo de naranja concentrada congelada**

Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes juntos.
2. Con una cuchara ponga la mezcla en los moldes para paletas o en tacitas de papel de cera.
3. Inserte en el centro de cada paleta, los palitos o palillos de madera que se usan en las manualidades.
4. Congele de 2 a 3 horas, dependiendo del tamaño de la paleta.

Notas

Para una variedad, sustituya por cualquier otro jugo de fruta concentrado como de uva, frambuesa, piña o use yogur con fruta.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Ración 1 paletas (93g)	
Porciones por Envase 12	
Cantidad Por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 55mg	2%
Carbohidratos Total 12g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 12g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 40%
Calcio 10%	Hierro 0%
*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

©2011 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) es el programa de 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.