



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Sirva Frutas de una Forma Divertida

Haga Bocadillos Fáciles y Saludables

- Mantenga frutas frescas y enlatadas a la mano y a la vista para usarlas en bocadillos y comidas.
- Lave las frutas frescas y córtelas en trozos del tamaño de un bocado y que estén listas para servir.
- Para la fruta enlatada pre-cortada, drene el líquido y ponga los trocitos de fruta en un recipiente para un bocadillo en la marcha.
- Guarde las frutas cortadas en un recipiente tapado en el refrigerador o el congelador para usarlas después.



¡Juegue con Su Comida!

- Déles a los niños un plato limpio para que hagan caritas con la fruta cortada. ¡Cuando hayan terminado pueden comerse su obra de arte!
- Sumerja las rebanadas de fruta en su yogur favorito o sívalas poniéndole por encima requesón.
- Mezcle la **Ensalada de Fruta Cremosa** (ver receta al dorso).



Manténgase Conectado



Los Niños Pueden...

- ✿ lavar las frutas frescas para comerlas.
- ✿ hacer una figura con su fruta en su plato.
- ✿ ayudar a hacer la **Ensalada de Fruta Cremosa**.



Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Hacer que los niños ayuden a lavar las frutas.
- Hacer un bocadillo divertido usando las frutas.
- _____



FoodHero.org/es





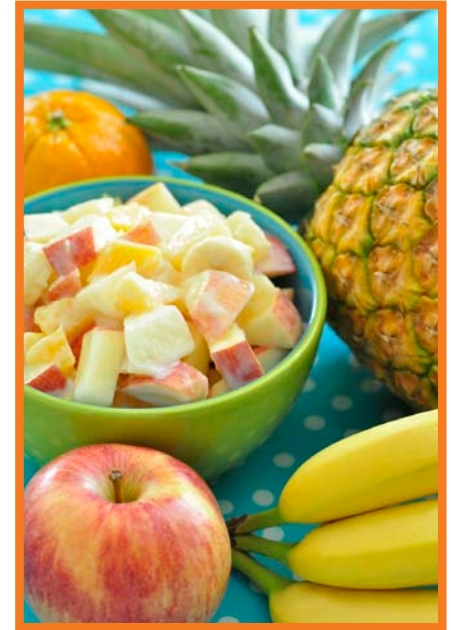
Ensalada de Fruta Cremosa



Ingredientes

- 1 taza de **piña en trozos**
- 1 **manzana** grande, picada
- 1 **plátano** en rodajas
- 1 **naranja** picada
- 3/4 de taza de **yogur de piña colada** bajo en grasa

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



Preparación

1. Ponga los pedazos de piña en un recipiente hondo mediano.
2. Prepare la manzana, la banana, y la naranja como está indicado en la lista de ingredientes, y añádalas al recipiente.
3. Añada el yogur al recipiente y mezcle delicadamente con una cuchara, hasta que la fruta esté bien cubierta.
4. ¡Sirva y disfrútela!

Notas

Para un sabor diferente para esta ensalada, pruebe añadiendo varias frutas, como uvas, arándanos, “huckleberries,” o rebanadas de durazno.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (99g)
Porciones por Envase 8

Cantidad por Porción

Calorías 70 **Calorías de Grasa 5**

% Valor Diario*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 15mg **1%**

Carbohidratos Total 16g **5%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 13g

Proteínas 1g

Vitamina A 4% • Vitamina C 30%

Calcio 4% • 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/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.