



Marzo 2012

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Coman de lo verde oscuro



### ¡El día de San Patricio es este mes!

¡Es un recordatorio perfecto para comer vegetales de color verde oscuro! Las frutas y vegetales verdes son una gran fuente de vitaminas y minerales.

### Pruebe brócoli o espinacas frescas ó congeladas:

Compare los precios de vegetales frescos y congelados para decidir cuales comprar. Elija cómo preparar estos vegetales, dependiendo si la receta necesita vegetales frescos o congelados. Algunas recetas se pueden variar usando vegetales frescos o congelados.

- ♣ Agregue brócoli o espinaca fresca a las ensaladas.
- ♣ Pruebe brócoli con aderezo bajo en grasa.
- ♣ Descongele y drene espinaca congelada y añada a una crema de untar (dip). Sirva con panes o galletas integrales.
- ♣ Agregue vegetales verdes a las pastas, como a los Macarrones con Queso.
- ♣ Ofrezca una sorpresa a su familia en servir el Licuado Poderoso de Popeye. ¡A los niños les encanta aunque salga de color verde!

Convierta en un evento divertido el comer frutas y vegetales llevando a sus hijos a la tienda para una búsqueda de tesoros verdes. ¡Deje que ellos elijan una fruta o un vegetal verde que quieran probar! A los niños muchas veces les gustan comidas que ayudaron a seleccionar o preparar.



## Lista de los Héroes de Alimentos

Aquí hay algunas maneras de mantener a su familia saludable durante todo el año.

- Consuman brócoli o espinaca
- Prueben frutas y vegetales verdes que nunca han probado
- Deje que sus hijos elijan unas frutas y vegetales verdes

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



# Licuada Poderoso de Popeye

## Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja** (100% jugo)
- 1/2 taza de **jugo de piña** (100% jugo)
- 1/2 taza de **yogur** de sabor natural o de vainilla
- 1 **banana**, pelada y en pedazos
- 2 tazas de **hojas de espinaca** frescas
- hielo**

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúe los ingredientes hasta que quede bien mezclados.
3. Sirva inmediatamente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts	
Serving Size about 1 cup (166g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 15g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 70%
Calcium 8%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org](http://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) provee 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.