



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡Ponga en marcha su menú a la parrilla con vegetales y frutas!

Algunos pasos sencillos para cocinar la mayoría de los vegetales y las frutas a la parrilla:

1. Córtalos para tener pedazos grandes, planos, y gruesos que no se van a caer a través de la parrilla.
2. Sazone or añada un adobo como aderezo de ensalada tipo italiana.
3. Cocine directamente sobre la parrilla o envuelva la comida con papel de aluminio grueso o dos capas de papel de aluminio normal.
4. Cocine sobre a fuego medio-alto hasta que esté a su gusto.

¡Pruebe estas frutas y verduras para agregar muchos colores y sabores a su plato!

- esparrago
- cebolla
- elote/maíz
- durazno
- col
- piña
- berenjena
- calabacín

* Use los sobrantes de vegetales en ensaladas, sándwiches, o pizzas.

* Pruebe con duraznos o rodajas de piña calientes cubiertos con yogur de vainilla.



Los Niños Pueden:

- Elegir vegetales y frutas coloridas
- Lavar las hortalizas
- Cortar mientras estén supervisados
- Medir y mezclar los aderezos
- Llevar los platos para servir
- Controlar el tiempo de cocción
- Guardar las sobrantes



Mantenga los alimentos seguros.

Lavar los platos y utensilios después de usarlos para carnes crudas o antes de poner los alimentos cocinados.

Lista de Héroe de Alimentos

Aquí hay unas formas de agregar frutas y vegetales a su menú a la parrilla:

- Agregue vegetales asados a sus platillos favoritos
- Pruebe con frutas cocidas a la parrilla
- Use los sobrantes de los vegetales y las frutas como parte de otras comidas

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Botes de Bananas

Ingredientes

- 1 **banana**
- 1 cucharada de **piña** aplastada
- 1 cucharada de **coco rallado**

Preparación

1. Sin sacarle la piel, hago un corte profundo a lo largo a la banana, cortando la piel y la carne de la banana, pero sin cortarla completamente en dos pedazos.
2. Con cuidado, abra la banana para hacer un bolsillo.
3. Llena el bolsillo con la piña aplastada y rocíe con el coco rallado.
4. Cubra la banana con papel de aluminio y caliente sobre una parrilla o en los carbones si van de campamento. Esto tardara más o menos 5 minutos a fuego medio alto.
5. Con cuidado, retire el paquete del fuego. Deje que se enfríe un poco antes de abrir el paquete. Puede ser que la piel de la banana se ha oscurecida pero la sorpresa adentro va a estar calientita y deliciosa.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Notas

- ¿No está usando la parrilla? Caliente el paquete de aluminio un el horno a 350 grados Fahrenheit por 15 minutos.
- Pruebe otros rellenos – manteca de cacahuete, nueces picadas, otras frutas, un poco de miel, o un polvoreo de canela.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 banana (136g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 18g	
Protein 2g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 20%
Calcium 0%	Iron 2%
*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

©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) pone 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.