



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡Usa alimentos del programa WIC para probar estas recetas deliciosas de Foodhero.org!
¡Son fáciles, rápidas y deliciosas!

Ensalada de Elote (Maíz)

Barras de Crema de Cacahuete para el Desayuno

Tostadas Francesas al Horno

Enchiladas Fáciles con Queso

Repollo en Sartén

Licudo Poderoso de Popeye

Ensalada Confeti de Lentejas

Delicia de naranja

Barras de Granola sin Hornear para el Desayuno

Sopa Italiana de Legumbres

Bebida Poderosa de Cacahuates (Maní)

Sopa de Burrito



El programa Héroe Alimenticio ha sido diseñado para inspirar a todos a hacer recetas sencillas y de bajo costo al igual que consejos de planificación de los alimentos que destacan las frutas y verduras como parte esencial de una dieta saludable y balanceada.



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY OSU Extension Service



Licuada Poderosa de Popeye

Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja**
- ½ taza de **jugo de piña**
- ½ taza de **yogur** de sabor natural o de vainilla
- 1 **banana**, pelada y en tajadas
- 2 tazas de **hojas de espinacas** frescas
- Hielo** picado

Preparación

1. Combine todos los ingredients en una licuadora.
2. Licúe completamente hasta que quede sin grumos.
3. Sirva inmediatamente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.



Datos de Nutrición	
Tamaño de la Ración 1 taza (166g)	
Porciones por Envase 4	
Cantidad Por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 5mg	2 %
Sodio 35mg	1 %
Carbohidratos Total 20g	7 %
Fibra Dietética 1g	4 %
Azúcares 15g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 30%	• Vitamina C 70%
Calcio 8%	• Hierro 4%
*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