

Diversión con las Fresas



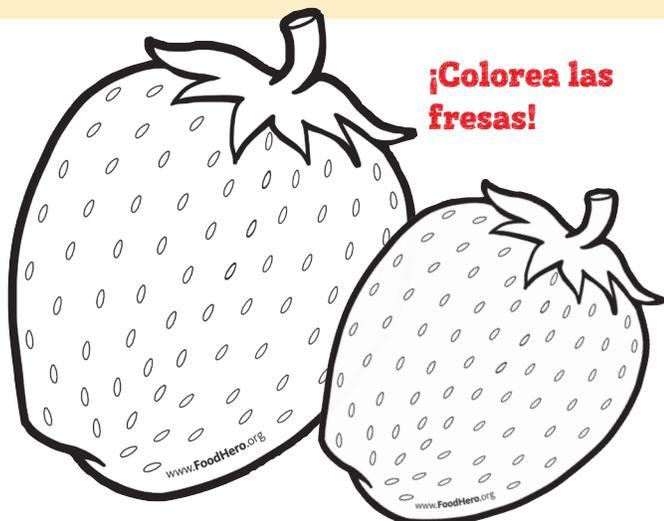
Utilice el banco de palabras para encontrar las frutas escondidas.

Las palabras se pueden encontrar en horizontal, vertical, diagonalmente o hacia atrás.

A Z N I Ñ F A E U G Y P L A
 R C O M I D A B V N M C R X
 Á H J Q M R G S A T O S G N
 N T L Z A E T W S C E O T N
 D R K M E L R S Z P N S W A
 A N A Z N A M D H A R U I R
 N E S A M P Ñ Z T E I Q N A
 O N O G Á H O Á D Á S É A N
 S U F Q V N L P H S B X O J
 Ó V R D Z P C K Ó A M F J A
 S Á G A K P A L W Z J N K Á
 J Y R Z F Q E C P E R A S I
 D U R A L R O J O R Y O I B
 D E S K F S E S T E P U Ñ X
 G L A U F P H S Z C O A R Á
 S O N R E Í R A A Z Ñ J E X

Banco de Palabras

Arándanos	Fresa	Manzana
Cerezas	Peras	Naranja
Durazno	Plátano	Uvas



Yogur de Fresa Congelado

Ingredientes

- 4 tazas de **fresas** (sin endulzar)
- 1 taza de **yogur natural** bajo en grasa
- 3 cucharadas de **azúcar**

Preparación

1. Combine los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta que esté completamente batido.
2. Sirva inmediatamente o congele en un recipiente hermético o moldes para hacer meriendas congeladas por hasta 1 mes. Las sobras congeladas estarán muy frías. Sirva en tazones con una cuchara.

Para recetas sabrosas y saludables que se ajusten a su presupuesto, visite [Food Hero.org/es](http://FoodHero.org/es)



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñales a los niños a:

- ★ Lavar las fresas bajo agua fría corriente y quitar los pedúnculos
- ★ Cortar las fresas en rodajas, trozos o hasta formas divertidas. Las fresas maduras se cortan con facilidad.
- ★ Llenar una licuadora solo medio llena y asegurarse que la tapa esté bien apretada.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados.

©2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.