



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## ¡Vamos a Recibir la Primavera con el Color!



### ¡Celebre de la primavera verde con estos consejos saludables y fáciles!

- Añada espinacas frescas a los sándwiches, ensaladas, o también a los licuados.
- Coma brócoli como un bocadillo con salsa o cocínelo al vapor para comerlo como guarnición con queso.
- Sirva uvas verdes, manzanas y kiwis con el yogur como un bocadillo delicioso.



### ¡Disfrute un arco iris de verduras!

Mezcle las verduras y cree un plato colorido en sus comidas. ¡He aquí algunas ideas de recetas!

- Tacos de arco iris
- Guisado con verduras de colores brillantes
- Chips de kale (tipo lechuga) horneada crujientes (en la página 2)

Para más recetas brillantes consulte [Foodhero.org](http://Foodhero.org)

Mantente Conectado   

## Los niños pueden...

- ★ Ayudar a lavar y romper las hojas de kale (tipo lechuga) para hacer los chips.
- ★ Buscar las frutas y verduras de color verde en las tiendas.
- ★ Escoger qué verdura comer para la cena.



No olvide - ¡siempre lavar bien sus manos y las verduras!

## Lista de Héroe de Alimentos

- Como un bocadillo combinando las verduras como un arco iris.
- Coma una fruta o verdura de color verde.
- Prepara chips de kale (tipo lechuga) con la familia
- \_\_\_\_\_.



**FoodHero.org**

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



## Fritos Crujientes de Col Rizada



### Ingredientes

- 1 racimo de **col rizada** fresco (aproximadamente 8 tazas picada)
- 1 cucharada de **aceite de canola o aceite de oliva**
- 1/2 cucharada de **sal**

**Porciones** 1/2 taza  
**Rinde** 6 porciones  
**Tiempo de preparación:** 30 minutos

### Preparación

1. Lave las hojas de col.
2. Corte las hojas del tallo grueso y completamente seque las hojas en una secadora giratoria de ensalada o con toallas de papel. Deseche los tallos.
3. Rompa o corte las hojas en pedazos del tamaño de un bocado. Ponga en un tazón grande.
4. Rocíe aceite sobre la col y revuelva para bañarla bien.
5. Ponga las hojas de col rizada en un molde para hornear galletas.
6. Espolvoree con sal.
7. Hornee a 350 grados Fahrenheit hasta que los bordes se doren, aproximadamente 10 a 15 minutos.
8. Sirva caliente.



### Datos de Nutrición

Tamaño de la Ración 1/2 taza (92g)  
Porciones por Envase 6

**Cantidad Por Ración**  
**Calorías** 60    **Calorías de Grasa** 25

	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 3g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans (transgénica) 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 290mg	<b>12%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 9g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 0g	

### Proteínas 3g

Vitamina A 270% • Vitamina C 180  
Calcio 10% • Hierro 8%

\*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