



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡Celebrar el Día de las Madres con Héroes de Alimentos!

La mejor forma de celebrar el día de las madres es cocinando con los niños recetas de Héroes de Alimentos.

Aquí tenemos algunas recetas que los niños pueden hacer para sus madres:

- Medallones de Banana: Embarre las bananas en yogur y enróllelas en granola.
- Mi Pizza Personal: Mini pizzas en panques Ingleses (English muffins).
- Helado de Fresas: Una mezcla de fresas y jugo de manzana.

¡Competencia especial para los padres de Héroe de Alimentos!

¡Gane un premio y comparta sus consejos de frutas y verduras!



¿Usted tiene un consejo creativo sirviendo frutas y verduras a su familia? ¡Déjenos saber y quizás sea puesto en Héroe de Alimentos mensual y ganaran un premio!

Para más detalles visite la página: <https://www.foodhero.org/contests>. Pueden mandar sus ideas a través de esta página food.hero@oregonstate.edu con su nombre y información para contactarlos. ¡Si usted tiene alguna foto de su idea mándela también!

Mantente Conectado



Las Madres y Los Niños Pueden...



- ✿ Escoger o cortar frutas para hacer un licuado.
- ✿ ¡Hacer panqueques (hotcakes)!
- ✿ Planee una comida o bocadillo para el día de las madres.
- ✿ Puede ser divertido usar un molde pequeño de hacer galletas para cortar en pedazos los melones o pepinos o sus panqueques (hotcakes).

Lista de Héroes de Alimentos

- Haga una comida con sus hijos.
- Sirva un vegetal nuevo.
- Haga que los niños prepare un licuado.
- _____



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Helado de Fresas



Ingredientes

- 1 taza de **fresas** descongeladas
- 1 taza (8 oz) de **jugo de manzana**

Porciones: 1 taza
Tiempo de preparación: 5 minutos

Preparación

1. Combine los ingredientes en una licuadora hasta que estén completamente batidos.
2. Sirva o congele por 1 ó 2 horas para hacerlo tipo raspado.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

Si no tiene licuadora, haga puré de las fresas con un tenedor. Agregue el jugo y utilice un batidor para licuarlo.



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (194g)
Porciones por Envase 2

Cantidad por Porción	
Calorías 80	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 16g	

Proteínas 0g

Vitamina A 0% • Vitamina C 50%
Calcio 2% • 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/es

©2013 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) por e 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.