

# ENSALADA DE SANDÍA Y ESPINACA

# FPO

Enjuaga todas las frutas y vegetales con agua potable fresca antes de comer o cortar.



ENCUENTRE MÁS RECETAS ESTUPENDAS EN

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Tu Summer Meal Site se encuentra en:

## ¡HAY UN SUMMER MEAL SITE CERCA DE TI!

Tu niño puede disfrutar de una comida saludable con sus amigos en un Summer Meal Site. Muchos también ofrecen juegos divertidos, manualidades y actividades. Los niños y adolescentes de hasta 18 años de edad comen gratis.

**PARA ENCONTRAR UN SUMMER MEAL SITE, LLAMA AL:**  
**1-866-3-HUNGRY**  
**1-877-8-HAMBRE (ESPAÑOL)**

<http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks>  
 Alimentos • Juegos • Manualidades • Actividades educativas

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.  
 FNS XXX Month 2016.

Porciones: 6 | Tamaño de porción: 1 taza | Tiempo de preparación: 15 minutos

Agrega frutas y vegetales a tus comidas con esta deliciosa receta de verano

### Ingredientes

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 sandía pequeña, preferentemente sin semillas  | ¼ de taza de jugo de limón  |
| 2 tazas de espinaca fresca                      | ¼ de taza de aceite vegetal |
| ½ taza de cebolla de verdeo, en rebanadas finas | 2 cucharaditas de comino    |
| 1 puñado de cilantro o perejil, picado          | ½ cucharadita de sal        |

### Instrucciones

1. Para preparar la sandía, córtala en rebanadas, sácale la cáscara y luego córtala en cubos de 1 pulgada.
2. En un recipiente grande, mezcla la sandía, la espinaca, las cebollas de verdeo y el cilantro, .
3. Agrega unas gotas de jugo de limón y aceite vegetal sobre la sandía. Agrega el comino y la sal y mezcla suavemente para distribuir bien los condimentos.
4. Para un mejor resultado, enfría 15 minutos antes de servir.

### Preparaciones con antelación + Sobras

Prepara el aderezo con anticipación combinando jugo de limón, aceite, comino y sal, y enfríalo hasta que esté listo para usar. Cuando esté listo para servir, vierte sobre cada porción. Consejo para las sobras: guarda el aderezo en un envase aparte dentro del refrigerador para mantener la espinaca fresca ¡para otra ensalada más adelante en la semana!

### Información nutricional

Cantidad por porción: 1 taza; **Calorías:** 180; **Grasas totales:** 1.5 g  
 Grasas Saturadas 0 g; **Sodio:** 95 mg (3%); **Potasio:** 760 mg (21%);  
**Carbohidratos totales:** 44 g (14%); Fibra alimentaria: 3 g (12%); Azúcares: 35 g;  
**Proteína:** 4 g; Vitamina A: 100%; Vitamina C: 90%; Vitamina D: 0%, Calcio: 6%; Hierro: 10%.



United States Department of Agriculture

OMB No. 0584-0524  
 Expiration Date: 6/30/16

# ESTE VERANO, ALIMÉNTATE BIEN PARA JUGAR CON GANAS

Guía para padres



Maneras deliciosas para preparar frutas y vegetales de verano

¡Para combatir el aburrimiento!

¡Juega el desafío de recompensas para toda la familia!



## ¡DA LOS PASOS CORRECTOS!

Encuentra adentro las maneras de alimentarse mejor, estar físicamente más activo y ayudar a toda la familia a tener un verano más feliz y saludable.



# UN VERANO SALUDABLE

## LOS 4 PASOS SALUDABLES

### ¡JUEGA EL DESAFÍO PARA TODA LA FAMILIA!

**Cómo jugar:** Escribe una Recompensa Familiar en el centro de la página. Puede ser un paseo a un parque local, un día en un evento deportivo local ¡o lo que quieras! Cada vez que un miembro de la familia elija una opción más saludable de "Los 4 pasos saludables", completa el ícono correspondiente. Cuando todos los íconos estén completos, celebra con tu Recompensa Familiar.

### PASA MENOS TIEMPO SENTADO

No pases más de 1 a 2 horas al día frente a la pantalla.

### COME MÁS SALUDABLE

Haz que la mitad de tu plato tenga frutas y vegetales.

### NUESTRA RECOMPENSA FAMILIAR ES:

---

---

---

---

### TOMA AGUA

El agua no tiene azúcar adicional y es una opción saludable.

### MANTENTE EN MOVIMIENTO

La actividad física puede ayudar a disminuir el estrés, perder peso y crear recuerdos felices con tus niños.

### TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS

- ¿Tienes sed? Toma agua, leche baja en grasa (1%) o sin grasa. Aquí tienes más consejos:
- \* Asegúrate de que tu refrigerador tenga bebidas saludables listas para llevar. Cuando los niños abren el refrigerador y ven agua fría, la agarran
- \* Compra menos gaseosas regulares, bebidas deportivas y otras bebidas dulces
- \* Ofreceles jugo 100% de fruta en cantidades más pequeñas; de ½ a 1 taza por día, según la edad
- \* Agrega frutas o pepinos en rodajas al agua para que sea una bebida más divertida

### COME MÁS FRUTAS Y VEGETALES

- Haz que la mitad de tu plato tenga frutas y vegetales
- \* Organiza los viernes "para probar comidas" y prueben una fruta o vegetal nuevo cada semana
- \* Mantén un recipiente con frutas frescas lavadas sobre la mesa
- \* Visita una granja o el mercado de productos locales frescos
- \* Prueba las opciones de frutas y vegetales en los Summer Meal Sites

### LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

- Haz un acuerdo familiar para no pasar más de 1 a 2 horas al día frente al computador, teléfono y juegos de TV
- \* ¡No permitas que tus niños se pasen la noche escribiendo mensajes de texto! Guarda los cargadores de los teléfonos en la sala de estar, no en la habitación
- \* Vuelve a conectar a tu familia con la naturaleza. Descubre un bosque o parque cerca de ti: <http://www.fs.fed.us>

### MANTENTE EN MOVIMIENTO

- Practica 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día
- \* ¿Están aburridos? Inventen juegos, hagan carreras por turnos o monta la bicicleta, salgan a caminar o jueguen al fútbol
- \* Planifica un evento social: organiza un baile o una competencia de saltar la cuerda
- \* Hagan caminatas juntos en las noches de verano