

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