

FAJITAS DE POLLO

Una
comida
rápida y
fácil para
todos

SPENDSMART
EATSMART

Consejos para la preparación

- Busque pimientos en el mercado agrícola local desde julio a septiembre.
- Lávese las manos, la tabla de cortar y el cuchillo antes y después de preparar pollo crudo.
- Cubra tortillas frías con una toalla de papel húmeda y póngalas en el horno microondas por 30 segundos para que sea más fácil doblarlas.
- Para una comida sin carne, use 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados) en vez de pollo.

Idea para una comida de MyPlate (MiPlato)

- Fajitas de pollo
- Mangos
- Leche con poca grasa



UW
Extension
University of Wisconsin-Extension

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension



Busque esta receta en el sitio web **Spend Smart. Eat Smart.** (Gaste y coma sabiamente) de Iowa State University Extension: www.extension.iastate.edu/foodsavings.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa, proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria de USDA) (SNAP), UW-Extension, FoodShare Wisconsin y organizaciones asociadas locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta sana. Para saber más, comuníquese con la oficina local de FoodShare o visite <http://access.wisconsin.gov>. Esta presentación ha sido adaptada con el permiso de *Healthy and Homemade*, 2014 Nutrition and Fitness Calendar (Calendario de Nutrición y Buen Estado Físico 2014 *Saludable y Hecho en Casa*) producido por Iowa State University Extension.

Compre alimentos frescos y otras cosas en los mercados agrícolas

¿Por qué es buena idea comprar en el mercado agrícola local?

1. Es un lugar divertido para ir con la familia y encontrarse con otras personas.
2. Es un lugar excelente para comprar frutas y verduras frescas cultivadas en la zona.
3. Es un lugar excelente para que los niños aprendan cómo se cultivan los alimentos.
4. El dinero que usted gasta vuelve a la economía local.
5. Usted puede ahorrar dinero.
6. En muchas comunidades, los agricultores mantienen los vínculos culturales cultivando alimentos tradicionales.

¿Qué comparación hay entre el número de mercados agrícolas en los Estados Unidos en 2013 y 2003?

- a. Permaneció igual
- b. Aumentó en un 10%
- c. El número se duplicó
- d. Disminuyó en un 10%

Respuesta:

- c. El número se duplicó



Cocinen juntos. Coman juntos. Hablen juntos.

Convierta la hora de la comida en la hora familiar.

¿Qué pueden hacer los niños en la cocina?

Los niños de 2 años pueden:

- Cortar la lechuga con las manos, separar los ramilletes de brócoli o partir frijoles verdes. Anímelos a probar verduras y frutas lavadas.
- Lavar platos u ollas que no se quiebren. Prepárese ya que habrá derrames y se mojará la ropa y el mesón de la cocina.

Los niños de 4 años pueden:

- Pelar frutas como plátanos o naranjas con los dedos.
- Moler alimentos blandos con un tenedor.

Los niños de 3 años pueden:

- Usar jarros de agua pequeños para servir agua o leche.
- Mezclar ingredientes con una cuchara.

Los niños de 5 años pueden:

- Medir. Muéstreles cómo llenar al ras una cuchara o taza para medir con ingredientes secos y cómo medir líquidos en una taza transparente.
- Cortar alimentos medianamente blandos como queso y plátanos con cuchillos de plástico.

