

ENSALADA CROCANTE DE FRUTA

¡Disfrute de las frutas del otoño en este plato de acompañamiento o postre rápido y fácil!

SPENDSMART
EATSMART

Consejos para la preparación

- Pruebe frutas secas como cranberries (arándanos) en vez de pasas.
- Asegúrese de cortar la fruta en pedazos pequeños (1/2 pulgada o menos) para los niños pequeños.
- Para un plato principal, añada trozos de pollo cocido o atún o salmón enlatado.
- Busque manzanas y peras en el mercado agrícola en el otoño.

Idea para una comida de MyPlate (MiPlato)

- Cerdo, pollo o pavo asado
- Frijoles verdes
- Arroz integral
- Ensalada crocante de fruta
- 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.

Maneras fáciles de añadir verduras y frutas a las comidas

¿Cuáles ideas ya usa usted? ¿Cuáles piensa probar?

- * Ponga verduras como brócoli, pimientos y espinaca encima de una pizza.
- * Mezcle en la licuadora verduras como zanahorias y calabacines (zucchini) con la salsa para espagueti.
- * Añada más verduras frescas, congeladas o enlatadas a la sopa.



- * Escorra, enjuague y muele frijoles negros enlatados y añádalos a la carne molida para que le cunda más.

- * Añada repollo rojo, zanahorias ralladas y manzana cortada a una ensalada.

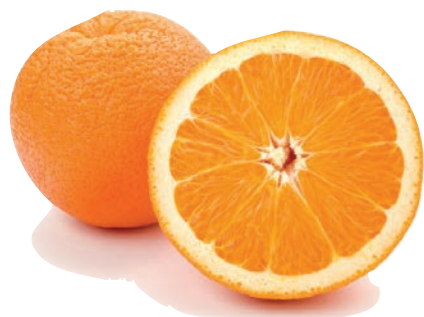


- * Incluya espinaca, torrejitas de pepino y tiras de pimiento frescas en emparedados o envoltorios.
- * Añada color a su plato con tomates cereza, trozos de naranja o rebanadas de kiwi.



Preparen comidas juntos y creen recuerdos

Las comidas familiares tienen muchos beneficios:



- La hora de comer es una oportunidad excelente para que las familias desarrollen vínculos y compartan sus vidas.
- Es más probable que los niños que comen con su familia consuman más fruta, verduras y granos integrales.
- Las investigaciones demuestran que hay una menor probabilidad de que los adolescentes fumen, beban alcohol y usen drogas cuando comen con su familia.
- Los niños aprenden acerca de los valores y la cultura de su familia.

