

Formas fáciles de comer más frutas y verduras

Pruebe estos consejos para comer cinco tazas de frutas y verduras todos los días.

FRUTAS

Rápido y Fácil

- Agregue fruta a su cereal, yogur bajo en grasa o avena. En vez de azúcar, trate de añadir a su té frutas como el durazno.
- De postre coma frutas, como manzanas horneadas con canela y pasas o peras hervidas con jengibre y miel. O para un sorbete rápido sin azúcar añadida, un puré de frutas congeladas.
- Consuma frutas listas para comer, como manzanas, duraznos, uvas o pasas.



Ideas divertidas para bocadillos y comidas

- Unte manteca de maní a pedazos de manzana o banana.
- Añada bayas congeladas a las mezclas para panqueques o waffle.
- Haga un licuado de frutas con yogur bajo en grasa y frutas. Incluya una banana para hacerlo más espeso.

Añada su propia idea

- _____



VERDURAS

Rápido y Fácil

- Coma por lo menos dos verduras en la cena.
- Agregue frijoles enlatados a las ensaladas, sopas y salsa para pasta.
- Coma verduras crudas, como zanahorias, apio y pepino.

Ideas divertidas para bocadillos y comidas

- Agregue hongos o pimientos a los huevos revueltos o la sopa.
- Haga una salsa saludable mezclando maíz y frijoles negros.
- Cubra la pizza hecha en casa o de la tienda con verduras coloridas como espinaca, pimientos rojos y calabaza amarilla.

Añada su propia idea

- _____



Para obtener más información sobre Stellar Farmers' Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). 02/13