



Eat More Fruits and Veggies

Healthy Snacks

Fruits and vegetables can be part of a healthy snack. Here are some snack ideas.

- A piece of fruit such as a banana, orange or apple.
- Carrot or celery sticks with hummus.
- Trail mix of raisins, nuts and cereal.
- Yogurt with fresh fruit.

A Meal Is a Family Affair!

Experts have found that kids who eat regularly with their families are more likely to eat fruits, vegetables, and whole grains. So, no matter how busy life may seem, it's important to make family meals a priority.

What is a serving?

Young Children

- Size of the palm of their hand

Adolescents and Adults

- A whole fruit the size of a tennis ball
- ½ cup of chopped fruit or veggies
- 1 cup of raw, leafy greens
- ¼ cup of dried fruits

DID YOU KNOW?

A diet rich in fruits and vegetables provides vitamins, minerals, and phytonutrients, important for supporting growth and development, and for optimal immune function.

- Kids may have to try a new food 7 to 10 times before they like it, so be patient and keep offering it to them.
- It may become your kid's new favorite food.



¡Coma más frutas y vegetales!

Bocadillos saludables

Las frutas y verduras pueden ser parte de una merienda saludable. Aquí están algunas ideas de bocadillos.

- Una pieza de fruta como un plátano, naranja o manzana.
- Zanahoria o apio con puré de garbanzos.
- Una mezcla de pasas, frutos secos y cereales.
- Yogur con fruta fresca.

¡Una comida es un asunto de familia!

Los expertos han encontrado que los niños que comen regularmente con sus familias son más propensos a comer frutas, verduras y grano enteros. Por lo tanto, no importa lo ocupado que pueda parecer la vida, es importante hacer una prioridad las comidas familiares.

¿Qué es una porción?

Niños

- Tamaño de la palma de su mano.

Adultos

- Una fruta entera del tamaño de una pelota de tenis.
- ½ taza de frutas o verduras picadas.
- 1 taza de hojas verdes crudas.
- ¼ taza de frutas secas.

¿SABIAS?

Una dieta rica en frutas y verduras proporciona vitaminas, minerales, y fito nutrientes, importante para apoyar el crecimiento, desarrollo y para la función óptima inmune.

- **Los niños puedan tener que probar un nuevo alimento de 7 a 10 veces antes de que les guste, hace que sea paciente y sigue ofreciéndoselo a ellos. Puede que alcance ser la nueva comida favorita de su niño.**

.....

Tips for Parents

TRY IT!

- Try fruits and veggies different ways and try at least a couple of bites each time.
- Many fruits and veggies taste great with a dip or dressing.
- Try salad dressing, yogurt, nut butter or hummus.
- Aim to have at least one veggie at every meal.

MIX IT!

- Add veggies to foods you already make like pasta, soups, casseroles, pizza, rice, etc.
- Add fruit to your cereal, pancakes or other breakfast foods.

SLICE IT!

- Keep washed and chopped veggies and fruits in the fridge so they are ready to grab and eat.
- Enjoy vegetables fresh or lightly steamed for crunchy foods.

Healthy Shopping on a Budget

- Make a list and stick to it.
- Shop when you are NOT hungry or stressed.
- Compare unit prices. Bigger is not always better.
- Try frozen and canned instead of fresh.
- Try store brands.
- Buy in bulk when foods are on sale.

Have fresh veggies available for kids to snack on while they wait for dinner.

.....

Let the kids help you cook! They are more likely to try something they helped make.

DID YOU KNOW?

Fresh fruit has everything kids need to refresh after a practice or game! Serve along side bottles of water for re-energized kids!

Consejos para los padres

¡INTÉNTALO!

- Trate las frutas y verduras de diferentes maneras y probar al menos un par de bocados cada vez.
- Muchas frutas y verduras son muy ricas o con una salsa o aderezo.
- Trate aderezo para ensaladas, yogur, mantequilla de nuez, o humus.
- Hacer un batido de frutas.

¡MEZCLARLO!

- Anadir las verduras a los alimentos ya listos como pasta, sopas, guisos, pizza, arroz, etc.
- Agregue fruta a su cereal, panqueques, u otros alimentos para el desayuno.

¡CORTARLO!

- Mantener las verduras y frutas lavadas y troceadas en la nevera para que estén listos para tomar y comer.
- Disfrute de las verduras frescas o ligeramente cocidos al vapor para los alimentos crujientes.

Presupuesto para Compras Sanas:

- Haga una lista y se adhieren a ella.
- Vaya a la tienda cuando no tiene hambre o este estresado.
- Compare los precios unitarios. Más grande no es siempre mejor.
- Trate congelados y enlatados en lugar de frescos.
- Trate las marcas de la tienda.
- Comprar al granel cuando los alimentos están a la venta.

¡Deje que los niños le ayuden a cocinar! Ellos van a ser más predispuestos a probar algo que ayudaron a hacer.

Tenga verduras frescas disponibles para que los niños coman mientras esperan la cena esté lista.

¿SABIAS?

¡La fruta fresca tiene todo lo que los niños necesitan para refrescarse después de un entrenamiento o un partido! ¡Para reactivar los niños, ofrécele botellas de agua!

Vegetable Roll-Up

Recipe Information

Serving Size: 1 tortilla roll

Total time: 15 minutes

Ingredients

- 1 package whole wheat tortillas (10-12)
- 1 container hummus (any flavor)
- Fresh spinach or lettuce
- Shredded carrots
- Diced cucumbers
- Feta cheese

Directions

1. Spread hummus on tortilla
2. Add vegetables
3. Roll tortilla tightly
4. Slice roll-up into rounds

Try Different Fillings

- Use herb, garlic, or plain cream cheese
- Add vegetables
- Add beans, chicken, ham, or turkey

Enrollado De Verduras

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 enrollado de tortilla

Tiempo total:

15 minutos

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de trigo integral (10-12)
- 1 contenedor de hummus (crema de puré de garbanzos de cualquier sabor)
- Espinacas frescas o lechuga
- Zanahorias ralladas
- Pepinos en cubitos
- Queso feta

Instrucciones

1. Extender hummus sobre tortilla.
2. Agrega las verduras
3. Enrolle la tortilla firmemente
4. Cortar el rollo en rondas

Pruebe diferentes rellenos

- Use queso crema de ajo
- Añadir verduras
- Agregue frijoles, pollo, jamón o pavo

Pizza

Recipe Information

Serving Size: 1 small pizza

Cooking time: 15 minutes

Total time: 30 minutes

Ingredients

- 1 package small tortillas, bagel thins, or English muffins
- 1 small can pizza sauce
- Shredded mozzarella cheese
- Grated Parmesan cheese
- Toppings
- Pepper strips
- Fresh spinach
- Onion slices
- Pineapple tidbits (fresh or canned)

Directions

1. Spread 1 spoonful of sauce on tortilla, bagel or English muffin
2. Add topping choices and cheese
3. Bake or microwave until cheese melts

Try Different Toppings

Sliced mushrooms, olives, hot peppers, tomatoes, artichoke hearts, asparagus, eggplant, etc.

Add meat: chicken, pepperoni, sausage, ham, etc.

Add fresh or dried herbs: basil, oregano, chives, etc.

Pizza

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 pizza pequeña

Tiempo de cocción:

15 minutos

Tiempo total:

30 minutos

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas pequeñas, roscas de pan o muffin inglés
- 1 salsa de pizza lata pequeña
- Queso mozzarella rallado
- Queso parmesano rallado
- Ingredientes de pizza
- Tiras de pimienta
- Espinacas frescas
- Rodajas de cebolla
- Trozos pequeños de piña (frescos o enlatados)

Instrucciones

1. Unte 1 cucharada de salsa en tortilla, rosca de pan, o muffin inglés.
2. Añadir los ingredientes de la pizza y el queso.
3. Hornee o cocine en el microondas hasta que el queso se derrita.

Pruebe diferentes ingredientes:

Rodajas de champiñones, aceitunas, pimientos picantes, tomates, alcachofas, espárragos, berenjenas, etc.

Agregue carne: pollo, salchichón, salchicha, jamón, etc.

Agregue hierbas frescas o secas: albahaca, orégano, cebollino, etc.

Mango Quinoa

Recipe Information

Serving Size: ½ cup

Cooking time: 10 minutes

Total time: 25 minutes

Ingredients

- 2 cups quinoa
- 1 can black beans
- 1 red bell pepper
- ½ small purple onion
- 1 mango
- 1 fresh lime
- ½ cup fresh cilantro
- 3 tablespoons Olive oil
- 3 tablespoons red wine vinegar
- Salt & pepper to taste
- Hot sauce (optional)

Directions

1. Rinse and cook quinoa
2. Rinse canned black beans.
3. Chop bell pepper, onion, mango, and cilantro.
4. Combine olive oil, vinegar, and juice of one lime.
5. Mix all ingredients in large bowl.
6. Add salt, pepper, and hot sauce to taste.
7. Refrigerate until ready to serve up to 3 days.
8. Serve as a salad or as a dip with whole grain tortilla chips.

Mango Quinua

Información de la receta

Tamaño de la porción:

½ taza

Tiempo de cocción:

10 minutos

Tiempo total:

25 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de quinua
- 1 lata de frijoles negros
- 1 pimienta roja
- ½ cebolla morada pequeña
- 1 mango
- 1 lima fresca
- ½ taza de cilantro fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto.
- Salsa picante (opcional)

Instrucciones

1. Enjuague y cocine la quinua.
2. Enjuague los frijoles negros enlatados.
3. Picar el pimienta, la cebolla, el mango y el cilantro.
4. Combine el aceite de oliva, el vinagre y el jugo de una lima.
5. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande.
6. Agregue sal, pimienta y salsa picante al gusto.
7. Refrigere hasta que esté listo para servir, se puede refrigerar hasta 3 días.
8. Sirva como una ensalada o como un aderezo con chips de tortilla de grano entero.

Roasted Vegetables

Recipe Information

Serving Size: ½ cup

Cooking time: 30-45
minutes

Total time: 60 minutes

Ingredients

- 3 cups root vegetables: carrots, beets, potatoes, radish, etc.
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon dry seasoning
Seasoning ideas: Italian, ranch, curry, garlic, etc.
- ¼ teaspoon salt

Directions

1. Preheat oven to 425 °F.
2. Wash and cut vegetables into even pieces (2-3 inches).
3. Arrange vegetables on a baking sheet in a single layer.
4. Drizzle with olive oil and lemon juice.
5. Sprinkle with salt and seasoning.
6. Cook for 30-45 minutes or until brown, stirring every 15 minutes.

Verduras Rostizadas

Información de la receta

Tamaño de la porción:

½ taza

Tiempo de cocción:

30-45 minutos

Tiempo total de preparación:

60 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de vegetales de raíz: zanahorias, remolachas, papas, rábanos, etc.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de condimento seco

Ideas para sazonar:

italiano, aderezo ranch, curry, ajo, etc.

- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Lave y corte las verduras en trozos (2-3 pulgadas).
3. Coloque las verduras en una bandeja para hornear en una sola capa.
4. Rociar con aceite de oliva y jugo de limón.
5. Espolvorear con sal y condimento seco.
6. Cocine por 30-45 minutos o hasta que esté dorado, revolviendo cada 15 minutos.

Garden Stir Fry

Recipe Information

Serving Size: 1 ½ cups
Cooking time: 20 minutes
Total servings: 4
Total time: 35 minutes

Ingredients

- ½ cup low-sodium chicken broth
- ½ tablespoon cornstarch
- 1 teaspoon reduced-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 2 cloves garlic minced
- 1 teaspoon freshly grated ginger
- 2 cups chopped broccoli
- 1 ¼ cups chopped yellow squash
- 1 ¼ cups carrots cut into thin strips/slices
- 1 ¼ cups sugar snap peas
- 1 cup sliced onion
- 1 cup sliced red bell pepper

Directions

1. In a medium bowl, whisk together the chicken broth, cornstarch, and soy sauce. Set aside.
2. In a wok or sauté pan over medium-high heat, warm the sesame oil.
3. Add the garlic and ginger and cook for 1 minute.
4. Add the broccoli, squash, carrots, sugar snap peas, onion, and bell pepper and cook until tender, 7-10 minutes.
5. Add the soy sauce mixture, reduce the heat to medium, and continue cooking until the sauce is thickened.

Jardín Salteado

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 ½ tazas

Tiempo de cocción:

20 minutos

Porciones totales: 4

Tiempo total:

35 minutos

Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado
- 1 ¼ tazas de calabaza amarilla picada
- 1 ¼ tazas de zanahorias cortadas
- 1 ¼ tazas de guisantes dulces de azúcar
- 1 taza de cebolla en rodajas
- 1 taza de rodajas de pimiento rojo

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle el caldo de pollo, almidón de maíz y salsa de soja. Póngalo a un lado.
2. En un wok o sartén a fuego medio alto, caliente el aceite de sésamo.
3. Añadir el ajo y el jengibre y cocine por 1 minuto.
4. Añadir el brócoli, calabaza, zanahorias, guisantes dulces, la cebolla y el pimiento y cocínelo hasta que estén tiernos, de 7-10 minutos.
5. Añadir la mezcla de salsa de soja, baje el fuego a moderado, y continúe la cocción hasta que se espese la salsa.

Vegetable Soup

Recipe Information

Serving Size: 1 cup

Ingredients

- 2 cups diced sweet onions
- 1 ½ cups diced carrots
- 1 cup diced tomatoes
- 1 cup chopped green beans
- 1 can (48 ounces) light or fat-free chicken broth (or vegetable broth), divided
- 2 cups peeled and diced potatoes
- 3 tablespoons chopped parsley (optional)

Directions

1. Sauté the onions, carrots, zucchini, and tomatoes. Stir occasionally.
2. Transfer to a large saucepan.
3. Add remaining vegetables, broth and potatoes.
4. Heat to a boil. Reduce heat; simmer for 20–25 minutes or until potatoes are tender.
5. Add parsley.

Sopa de Vegetales

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 taza

Ingredientes

- 2 tazas de cebolla dulce cortado
- 1 ½ tazas de zanahorias en cubitos
- 1 taza tomates cortadas
- 1 taza judías verdes
- 1 lata caldo de pollo o verduras sin grasa, dividido
- 2 tazas papas peladas y picadas
- 3 cucharadas de perejil picado (opcional)

Instrucciones

1. Sofría las cebollas, zanahorias, calabacines y tomates. Estremezca de vez en cuando.
2. Añadir el caldo, papas y otras vegetales.
3. Caliente hasta que hierva. Reduce el fuego; cocine a fuego lento por 20-25 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Añadir el perejil. Sirva como una ensalada o como un aderezo con chips de tortilla de grano entero.

Rainbow Salad

Recipe Information

Serving Size: 1 cup

Ingredients

- 1 can red kidney beans, drained and rinsed
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 3 carrots, sliced
- 1 small yellow squash, sliced
- 1 zucchini, sliced
- ½ cup light Italian dressing
- ½ tsp pepper

Directions

1. Mix all vegetables together in a large bowl.
2. Pour dressing over vegetables. Sprinkle with pepper. Stir gently to coat the vegetables.
3. Cover and refrigerate at least 8 hours.

Ensalada de Arco Iris

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 taza

Ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos
- 1 lata de frijoles negros
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 pequeña calabaza amarilla en rodajas
- 1 calabacín en rodajas
- ½ taza adereza italiano
- ½ cucharilla pimienta

Instrucciones

1. Combine los ingredientes anteriores en un tazón grande.
2. Revuelva suavemente.
3. Refrigere por lo menos 8 horas.

Strawberry-Banana Parfait

Recipe Information

Serving Size: 1 ½ cups

Cooking time: 15 minutes

Total servings: 1

Total time: 15 minutes

Ingredients

- ½ medium ripe banana, mashed
- ⅛ teaspoon vanilla
- ⅓ cup plain non-fat Greek yogurt
- ½ cup sliced fresh strawberries
- ½ cup wheat/bran flakes ready-to-eat cereal

Directions

1. Stir banana and vanilla into yogurt and combine well.
2. In a 10-12 ounce glass, alternate layers of the yogurt-banana mixture, strawberries and cereal.
3. Serve immediately.

**This parfait
makes a great
breakfast or
snack!**

Parfait de Fresas y Plátano

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 ½ tazas

Tiempo de cocción:

15 minutos

Porciones totales: 1

Tiempo total:

15 minutos

Instrucciones

1. Agitar plátano y la vainilla en el yogur y mezcle bien.
2. En un vaso 10-12 onza, alterne como capa de forma el yogur de plátano y fresas y mezcle las hojuelas de salvado.
3. Sirva inmediatamente.

Ingredientes

- ½ plátano, en puré
- ⅛ cucharadita de vainilla
- ⅓ taza de yogur Griego sin grasa
- ½ taza de fresas rebanadas frescas
- ½ cup trigo o hojuelas de salvado listos para comer

¡Este parfait es un gran desayuno o merienda!