

Arándanos



¡Apéguese a su lista!

Alimentar a su familia no tiene por qué ser costoso. Planificar de antemano con una lista de compras es su mejor herramienta para ahorrar dinero. No solo le ayuda a establecer un plan para lo que debe comprar, sino que le impide realizar compras impulsivas de artículos que no necesita. Planifique su lista de compras alrededor de anuncios de supermercado para ahorrar más.



¡Manténgase activo por dentro y por fuera!

Pase tiempo al aire libre y esté preparado para todas las condiciones climáticas. ¡Hay muchas actividades que su familia puede disfrutar bajo la lluvia, el lodo y la nieve! Visite <https://www.choosemyplate.gov/kids-move-more> para obtener ideas. Permita que los niños ayuden a elegir y planificar cómo la familia será físicamente activa.

Fuel your fun

Eat fruits
and veggies.



Envoltura de almendras y arándanos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- ◆ 3 tazas de pollo o pavo (cocido o desmenuzado)
- ◆ 1/2 taza de almendras, cortadas en rodajas
- ◆ 1/2 taza de arándanos secos
- ◆ 1/4 taza de mayonesa ligera
- ◆ 6 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
- ◆ 2 tallos (varitas) de apio, cortadas en cubitos

Instrucciones

- 1 Mezcle el pollo o el pavo, las almendras, el apio, los arándanos y la mayonesa en un recipiente. Cúbralos. Refrigere hasta que esté listo para servir.
- 2 Con una cuchara, sierva el relleno sobre cada tortilla. ¡Enrolle la tortilla y disfrute!

Esta receta es proporcionada por Iowa State University Extension and Outreach. Para más recetas como esta, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. en <http://spendsmart.extension.iastate>



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a better snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.

Pick a better snack™

