

Mango

¡Disfrute de las frutas y verduras congeladas!

Las frutas y verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas. No solo son más baratas, sino que también están pre-cortadas, lo que las hace convenientes para añadir a cualquier plato. Utilice los mangos congelados de su congelador para cubrir el yogur o mezcle en un batido.



IOWA WIC

¿Tiene hijos menores de 5 años en casa? WIC puede ayudar a proporcionar alimentos mensuales, incluyendo frutas y verduras. Llame al **1-800-532-1579** para obtener información sobre cómo presentar la solicitud.

¿Es seguro comerlas?

No hay descripciones uniformes para las fechas estampadas en los productos alimenticios. Ejemplos de frases que puede encontrar:

- ♦ “Mejor si se usa para/antes de” significa que un producto tiene el mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de expiración.
- ♦ “Vender antes de” indica a la tienda cuánto tiempo debe mostrar el producto en venta para gestionar su inventario. No es una fecha de expiración.
- ♦ “Usar antes de” es la última fecha recomendada para el uso del producto en condiciones de máxima calidad. No es una fecha de expiración excepto cuando se usa en preparados para lactantes.

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Las frutas y verduras congeladas son más baratas y son igual de nutritivas.



Salsa de aguacate y mango

Sirve: 4

Ingredientes

- ♦ 1 aguacate maduro, pelado, sin semillas, cortado en cubos
- ♦ 1 cucharada de aceite de oliva
- ♦ 1 mango maduro, pelado, sin semillas, cortado en cubos
- ♦ 1 cucharada de jugo fresco de limón o lima
- ♦ 12 tomates cherry cortados por la mitad
- ♦ ¼ taza de queso feta desmenuzado
- ♦ Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- 1 Ponga el aguacate, el mango, los tomates y el queso feta, si lo usa, en el tazón y revuelva suavemente con la cuchara grande.
- 2 Rocíe con el aceite, jugo de limón o lima, sal y pimienta. Ahora Pruébalo. ¿Necesita más jugo de limón o lima? ¿Más sal o pimienta? Si es así, añádale y pruebe de nuevo.
- 3 Cubra y refrigere hasta 4 horas o sirva de inmediato, sobre granos o verduras.

Adaptado de <http://www.chopchopmag.org/recipe/avocado-and-mango-salsa>.



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™

