

Naranja

Coma un bocadillo antes de ir de compras

Comprar cuando tiene hambre le hace gastar más dinero porque lo aleja de su lista de compras y lo tienta a comprar más comida. Trate de comer un bocadillo ligero (galletas saladas, queso en tiras, yogur o frutas y verduras) antes de ir al supermercado.



Lilly Lake, Colonias Amana. Foto de Bill Nellans cortesía de la Oficina de Turismo de Iowa.

Diversión familiar gratis

Los parques son recursos gratuitos que le ayudan a usted y a su familia a estar activos y al aire libre. Iowa tiene parques en la ciudad, en los condado y parques estatales cerca de usted. Aprenda más sobre la recreación en su condado en www.mycountyparks.com. Para aprender sobre los muchos parques estatales de Iowa, visite www.iowadnr.gov/Places-to-Go.

Fuel
your
fun
Eat fruits
and veggies.



Los parques son un gran recurso gratuito para ayudar a su familia a salir al aire libre.



Parfait de naranja y plátano

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- ◆ 1 naranja o 2 clementinas (peladas, sin semillas y picadas)
- ◆ 1 plátano (en rodajas finas)
- ◆ ¼ taza de nueces, almendras o nueces tostadas picadas* (*Si es alérgico a las nueces, sustituya ¼ taza de avena tostada, germen de trigo o linaza).
- ◆ 1 taza de yogur

Instrucciones

- 1 Divida la naranja picada en cuatro porciones.
- 2 Divida el plátano rebanado en cuatro porciones.
- 3 Divida las nueces picadas en cuatro porciones.
- 4 Ponga una de las porciones de naranja en 1 vaso. Cubra con ¼ taza de yogur. Cubra con una porción de plátanos. Espolvoree con una de las porciones de nuez. Repita el mismo procedimiento una vez más en el mismo vaso.
- 5 Repita el paso 4 en el segundo vaso. Sirva de inmediato.

Receta de <http://www.chopchopmag.org>.



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™

