

# 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](http://www.mycountyparks.com). Para aprender sobre los muchos parques estatales de Iowa, visite [www.iowadnr.gov/Places-to-Go](http://www.iowadnr.gov/Places-to-Go).

**Fuel  
your  
fun**  
Eat fruits  
and veggies.



## 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™

