

# Fresa



## Compre lo que esté en temporada

Las frutas y verduras frescas son más baratas cuando están en temporada, por lo que es el momento perfecto para incluirlas en su plan de comidas. Durante los meses de verano, busque estas frutas y verduras en su supermercado local: fresas, cerezas, melones, pimientos, ejotes, okra, tomates y verduras. Consulte la guía de productos de temporada en <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>.



## Comidas de verano para niños

Los niños necesitan alimentos saludables durante todo el año para prosperar y alcanzar sus metas. El Programa de Servicio de Comidas de Verano del USDA sirve comidas a niños de 18 años y menores. No hay requisitos de ingresos ni registro. Para encontrar un sitio de comidas en su comunidad, llame al **1-866-3-HUNGRY** o envíe un mensaje de texto con el texto "Food" al **877-877**. También puede ir en línea: [www.fns.usda.gov/summerfoodrocks](http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks).

# Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Llame al 2-1-1 para obtener ayuda con la asistencia de alimentos durante el verano

## Pizza de frutas

Sirve: 1 panecillo con fruta

### Ingredientes

- ◆ 1 panecillo inglés (pruebe de grano integral)
- ◆ 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa o sin grasa
- ◆ 2 cucharadas de piña machacada
- ◆ 2 cucharadas de fresas cortadas en rodajas
- ◆ 2 cucharadas de arándanos

### Instrucciones

- 1** Abra el panecillo inglés y tueste las mitades hasta que estén ligeramente doradas.
- 2** Unte el queso crema en ambas mitades.
- 3** Divida la fruta entre las dos mitades del panecillo y colóquela encima del queso crema.
- 4** Estos son mejores cuando se sirven pronto.
- 5** Refrigere las sobras en un lapso de 2 horas.

Receta de <http://foodhero.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.

