

# Guisantes en vaina

## Desayuno escolar

Los estudios muestran que los estudiantes que desayunan obtienen mejores resultados en la escuela. ¿No hay tiempo para desayunar en casa? Su hijo puede tomar un desayuno saludable en la escuela. ¡Celebre la Semana Nacional del Desayuno Escolar y desayune con su hijo en la escuela! #NSBW20



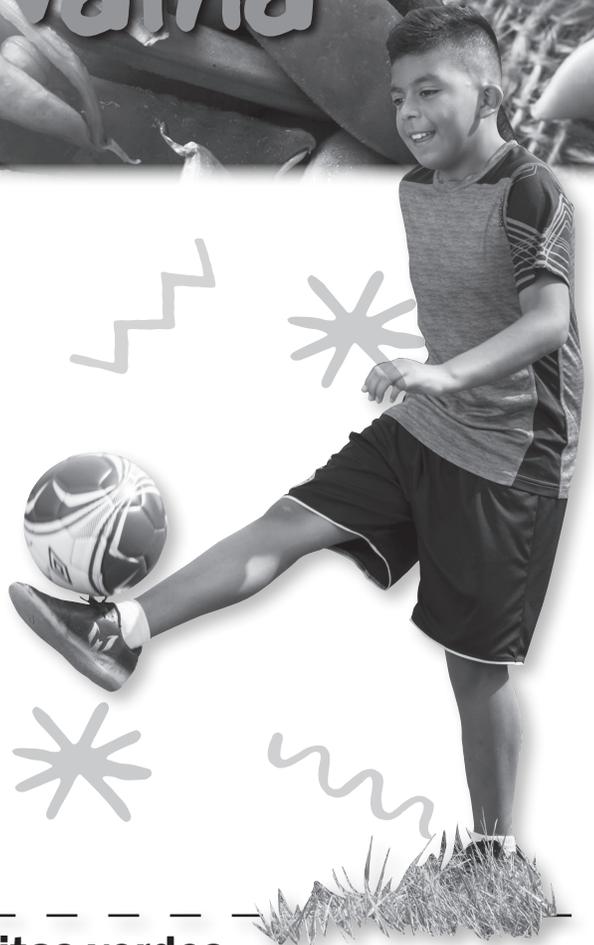
## ¡Reto individual!

¡Hy-Vee KidsFit es un programa en línea gratuito que presenta elecciones saludables, fáciles y divertidas! Aprenda nuevos movimientos, haga recetas fáciles y participe en retos mensuales a través del Hy-Vee KidsFit™ Club. ¡Incluso puede ganar premios por sus elecciones saludables! Obtenga más información e inscribese en <https://hy-veekidsfit.com>.



# Fuel your fun

Eat fruits  
and veggies.



## Salteado de vainitas verdes

### Ingredientes

- ◆ 2 Cda. de aceite de ajonjolí
- ◆ 1 libra de vainitas verdes
- ◆ 1 cda. de ajo picado
- ◆ 2 cebollas verdes picadas
- ◆ 1 Cda. de tamari o salsa de soya
- ◆ 1 Cda. de vinagre de manzana
- ◆ 1 cda. de aceite de chile
- ◆ semillas de ajonjolí (opcional)

### Instrucciones

- 1 Caliente el aceite de ajonjolí a fuego medio.
- 2 Agregue las vainitas verdes al aceite caliente. Cocine por 5-7 minutos.
- 3 Agregue el ajo, cebolla, salsa de tamari o soya y vinagre. Cocine por 1-2 minutos. Tenga cuidado de no quemar la salsa; el tamari y la salsa de soya se queman rápidamente.
- 4 Retire del fuego y agregue el aceite de chile. Espolvoree con semillas de ajonjolí

¡Disfrute!

Receta de Nathan Spalding.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El programa de elegir mejores bocadillos '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 2019

Pick a better snack™

