

Durazno

¡Las elecciones saludables cuentan!

¿Qué es 5-2-1-0? Es una manera fácil de recordar los objetivos de salud diarios de su hijo. Toma tiempo hacer un cambio. Elija un área, como bebidas azucaradas, para concentrarse en eso esta semana. Cambie la limonada de su hijo por agua con infusión de limón. Para obtener más ideas, visite www.iowahealthieststate.com.



Donde vive importa

El Departamento de Salud Pública de Iowa tiene un mapa de propiedades en alquiler registradas que son libres de humo. También puede usar el mapa para encontrar parques cercanos, paradas de autobús, supermercados y mercados de agricultores. Vivir cerca de parques y paradas de autobús puede ayudarlo a mantenerse activo. ¡Deles un vistazo! <https://smokefreehomes.iowa.gov/>.



Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Quesadillas de pollo agridulces

Ingredientes

- ◆ 1 lata (15 onzas) de duraznos en 100 % jugo
- ◆ 1 taza de pollo deshuesado y sin piel, cortado en trozos pequeños
- ◆ ¾ taza de queso rallado
- ◆ 4 tortillas (8 pulgadas) de trigo integral
- ◆ Ingredientes opcionales: frijoles negros, cilantro, maíz, chile jalapeño, cebolla, salsa.

Instrucciones

- 1 Cuele el jugo de los duraznos en un tazón. Corte los duraznos en trozos pequeños. Póngalos a un lado.
 - 2 Caliente una sartén a fuego medio. Rocíela con aceite en aerosol. Agregue el pollo y el jugo de los durazno.
 - 3 Cocine el pollo, revolviendo ocasionalmente, hasta que la temperatura interna alcance 165° F. Retire el pollo y el jugo de durazno de la sartén.
 - 4 Ponga ¼ de cada ingrediente (mezcla de pollo, duraznos, queso, ingredientes opcionales) en la mitad de cada tortilla.
 - 5 Doble el lado vacío de la tortilla sobre los ingredientes, como cerrar un libro.
 - 6 Cocine las quesadillas en una sartén hasta que estén ligeramente doradas por ambos lados. Asegúrese de que se calienten bien y el queso se derrita.
- Esta receta es proporcionada por Spend Smart de la Universidad Estatal de Iowa. Eat Smart.®



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

