

Espinacas



La escuela termina para el verano (¡casi!)

El verano es un momento divertido para nadar, acampar y hacer fogatas y paseos en bicicleta. Pero el final de la escuela también puede significar una falta de comidas saludable. El Programa de Servicio de Alimentos de Verano ofrece comidas gratis a niños menores de 18 años. Muchos lugares también tienen actividades divertidas para los niños. Para encontrar un sitio de comidas, envíe un mensaje de texto con la palabra "Food" al 877-877 o visite <https://www.fns.usda.gov/summer-foodrocks>.



Juega a tu manera

¿Ha visto nuestra campaña? **Play Your Way One Hour A Day** (Juega a tu manera una hora al día) anima a los niños a estar activos durante al menos 60 minutos todos los días. El mensaje es que los niños hagan lo que les gusta para mantenerse activos y saludables. Encuéntranos en línea en www.idph.iowa.gov/inn/play-your-way o síganos en las redes sociales y comparta cómo juega su familia. #PlayYourWay @IowaDepartmentOfPublicHealth

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



Batido de frutas

Ingredientes

- ◆ 3 tazas de fresas u otras bayas frescas
- ◆ 2 tazas de leche baja en grasa y congeladas (u otra fruta)
- ◆ 1 banano
- ◆ 1 taza de espinacas crudas
- ◆ 1 taza de yogur bajo en grasa (simple, vainilla o cualquier sabor de fruta)

Instrucciones

1 Ponga la fruta en la licuadora. Puede primero descongelar un poco la fruta congelada para que se mezcle más fácilmente.

2 Agregue el banano y el yogur.

3 Vierta la leche en la licuadora.

4 Mezcle hasta que esté suave, aproximadamente 45 segundos.

Consejos: ¿Demasiado espeso? Agregue más leche o 100 % jugo. ¿Demasiado raro? Use menos líquido la próxima vez.

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov>.



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™

