

Piña



Formas de comer piña

- ◆ Fresca o enlatada
- ◆ Congelada en un batido
- ◆ Picada en una salsa
- ◆ Agregada a otros ingredientes salteados en aceite
- ◆ Encima de una pizza
- ◆ Mezclada con queso cottage



Fuel
your
fun

Eat fruits
and veggies.

¿Artículos del hogar como equipo de ejercicio?

¿Alguna vez ha pensado usar lo que tiene en casa para hacer ejercicio? Puede usar jarras de leche en lugar de pesas, una toalla en lugar de una banda de resistencia, las escaleras para hacer algo de ejercicio cardio y fortalecer las piernas. Haga una mini sesión de ejercicio en casa con su familia, ¡especialmente en estos fríos días de nieve!



Asistencia alimentaria de Iowa

La asistencia alimentaria (también llamada SNAP) puede ayudarle a comprar alimentos saludables. Para solicitar la asistencia por teléfono, llame a la Línea Directa de la Asociación de Bancos de Alimentos de Iowa al **855-944-3663**. Para solicitar la asistencia en línea, vaya a www.oasis.iowa.gov.

Arroz con piña

Pruebe este platillo acompañante, saludable y sabroso con su próxima comida.

Ingredientes

- ◆ 6 cebollas verdes
- ◆ 10 onzas (media lata) de rodajas de piña en 100 % jugo, escurridas
- ◆ 2 tazas de arroz integral instantáneo

Instrucciones

- 1 Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Rocíe la sartén con aceite de cocina en spray.
- 2 Coloque la piña y las cebollas verdes en la sartén. Cocine 5 minutos o hasta que estén bien tostadas, revolviendo para que se tuesten bien.
- 3 Retire las cebollas y la piña de la sartén. Corte en trozos del tamaño de un bocado.
- 4 Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Agregue la piña y las cebollas.
- 5 Sirva caliente. Agregue sal y pimienta al gusto.

Adaptado de www.Cooking Light.



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. www.fns.usda.gov/cr/fns-nondiscrimination-statement. Creado en agosto de 2019.



Pick a better snack™

