

Calabacín

Diversión en el parque

Visite un parque mientras el clima sigue siendo agradable. Si los senderos, lagunas y juegos no son suficientes para mantenerle ocupado, construya un fuerte con palos grandes contra un árbol caído o roca grande. En las zonas de pasto, construya un nido con hierba fresca cortada, hojas y ramas. Encuentre más cosas que hacer en un parque en

www.traveliowa.com. #99Parks



Duplique su dinero

Puede duplicar su dinero, hasta \$10 por día, para frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores, Fareway y cooperativas de alimentos. Encuentre lugares donde puede duplicar su dinero (Double Up Food Bucks) en <http://www.iowahealthieststate.com/resources/communities/double-up-food-bucks/locations/>.



Puesto de Storybook Orchards en Beaverdale Farmers Market.

**Fuel
your
fun**
Eat fruits
and veggies.



Pasta con carne y queso

Ingredientes

- ◆ 1 libra de carne molida sin grasa
- ◆ 1 cebolla pequeña, picada (1 taza)
- ◆ ½ cdta. de ajo en polvo
- ◆ 1 cdta. de ajo picado
- ◆ 1 calabacín pequeño, picado (1 ½ tazas)
- ◆ 1 bote de 24 onzas de salsa de tomate para pasta
- ◆ 1 cdta. de condimento italiano
- ◆ ¼ cdta. de hojuelas de chile rojo (opcional)
- ◆ 1 caja de 16 onzas de pasta tipo rotini
- ◆ ½ taza de queso cheddar rallado
- ◆ 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado

Instrucciones

1 En una sartén grande, cocine la carne, la cebolla, el ajo y el calabacín a fuego medio-alto hasta que la carne se dore y se rompa en trozos. Escurra la grasa.

2 Agregue la salsa de tomate, el condimento italiano y las hojuelas de chile rojo (opcional). Caliente hasta hervir y luego cocine a fuego medio bajo por 15 minutos. Agregue una pequeña cantidad de agua para formar más salsa, si lo desea.

3 Cocine la pasta en agua hirviendo de acuerdo con las instrucciones del paquete.

4 Escurra la pasta y agregue a la salsa de carne en la sartén. Agregue el queso y cubra hasta que el queso se derrita.

5 Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.

Adaptado de www.foodhero.org.



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™

