Publicaciones en Facebook de SHI, año fiscal 2018

1. **Calabacita**

   ¿No consigue calabacita en ningún lugar? No se preocupe, sabemos cómo ayudarle. (Emoticón de brazo musculoso)

2. **Limones**
   ¿Agregar un toque de limón a la sopa? ¡Por supuesto! Venga por ellos hoy.

3. **Papaya**

   Ahora puede conseguir papaya fresca. ¿Cómo la prefiere? ¿En batido o troceada con miel?

4. **Mango**

   Los mangos frescos son una excelente y nutritiva opción de botana para los niños.

5. **Repollo**

   Si preparará curtido esta semana, asegúrese de llevar algunos de nuestros repollos frescos.

6. **Tomate italiano**

   Ahora puede conseguir tomates italianos frescos para preparar su pico de gallo favorito.

7. **Chiles**
   Hágalo más picante. Ahora puede conseguir chiles frescos. (Emoticón de pimiento picante)

8. **Plátanos**
   Pregunta: ¿Cuál es su forma favorita de comer plátanos?
   - Horneados
   - Fritos
   - Asados

9. **Aguacate**

   Coma aguacates para tener un corazón saludable y un estómago contento.

10. **Jícama**
    Coma sus porciones de verduras reemplazando las galletas con jícama para acompañar las salsas o simplemente agregue limón fresco y chile en polvo para comer una botana rápida.

Publicaciones en Facebook de SHI, año fiscal 2018

Recetas

1. **Salsa de frijoles negros y jícama***

   Texto:

   El verano está repleto de reuniones familiares y entre amigos. Recomendamos traer esta salsa de frijoles negros y jícama como una salsa de bajas calorías o una ensalada complementaria.

   Instrucciones:

   En un bol grande, mezcle lo siguiente:

   1 jícama pequeña (pelada y picada)

   1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)

   1 taza de maíz previamente descongelado

   ½ pimiento verde o rojo mediano (sin semillas y picado) (aproximadamente ½ taza)

   ½ cebolla mediana picada en cubos (aproximadamente ½ taza)

   1/3 de taza de aderezo italiano liviano

   Opcional: 2 cucharadas de cilantro fresco picado o 1 cucharadita de cilantro seco

   Revuelva para cubrir todas las verduras con el aderezo. Agregue sal y pimienta a gusto. Sírvala inmediatamente o cúbrala y guárdela en el refrigerador durante varias horas para que los sabores se mezclen.

   *Esta receta es proporcionada por Iowa State University Extension and Outreach. Para consultar más recetas como esta, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. En http://spendsmart.extension.iastate.edu

2. **Salsa de mango***

   Texto:

   Pruebe una salsa más dulce este verano con esta deliciosa receta de salsa de mango. Puede prepararla con solo 5 ingredientes. Siga estas instrucciones:

   Mezcle 1 mango pelado, sin semilla y picado en cubos, la mitad de una cebolla morada pequeña y picada en cubos, 1 cucharada de cilantro fresco picado, ¼ de cucharadita de sal y jugo de 1 limón. Revuelva los ingredientes en un bol y sírvala inmediatamente, o cúbrala y guárdela en el refrigerador.

   *Esta receta es proporcionada por Iowa State University Extension and Outreach. Para consultar más recetas como esta, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. en http://spendsmart.extension.iastate.edu

3. **Ensalada de frutas espléndida***

Texto:

Puede resultar difícil encontrar botanas de verano para sus hijos. Esta ensalada de frutas espléndida es lo suficientemente fácil para que los niños la preparen y es saludable para ellos.

Instrucciones:

Agregue en un bol 3 cucharadas de jugo de naranja concentrado y congelado o de jugo de limón fresco.

Lave y corte en trozos frutas como manzanas, piña, mango, papaya, melones o bananas o naranjas peladas y rebanadas (aproximadamente 3 tazas de frutas) y colóquelas en el bol.

Mezcle todos los ingredientes en el bol y revuelva.

Sírvala inmediatamente o guárdela en el refrigerador.

*Esta receta ha sido adaptada de Iowa State University Extension and Outreach. Para consultar más recetas como esta, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. en http://spendsmart.extension.iastate.edu

FY18 SHI Facebook Posts

1. **Calabicita Squash**

   Can't find calabicta squash anywhere? Don't worry, we have you covered. (Strong arm emoji)

2. **Limes**
   Add a hint of lime for the soup? Of course! Pick them up today.

3. **Papaya**

Fresh papaya is now available. How do you want it? Smoothie or cut up with honey?

4. **Mango**

   Fresh mangoes are a great nutritious snack replacement for the kids.

5. **Cabbage**

   If you're making curtido this week, make sure to pick up some of our fresh cabbage.

6. **Roma Tomato**

   Get ready to make your favorite pico de gallo, fresh roma tomatoes are available now.

7. **Chiles**
   Make it spicier. Fresh chiles are available now. (hot pepper emoji)

8. **Plantains**
   Poll: What is your favorite way to eat plantains?
   - Baked
   - Fried
   - Grilled

9. **Avocado**

   Eat avocados for a healthy heart and a happy mouth.

10. **Jicama**
    Get your vegetable servings in by replacing crackers with jicama to pair with dips or just add fresh lime and chili powder for a quick snack.

FY18 SHI Facebook Posts

Recipes

1. **Jicama & Black Bean Dip**

   Copy:

   Summer is full of both friend and family gatherings. We recommend bringing this Jicama & Black Bean Dip as a low-calorie dip or side salad.

   Instructions:

   In a large bowl, combine the following:

   1 small jicama (peeled and chopped)

   1 can (15-ounces) black beans (drained and rinsed)

   1 cup frozen corn thawed

   ½ medium green or red bell pepper (seeded and chopped) (about ½ cup)

   ½ medium onion, diced (about ½ cup)

   1/3 cup light Italian dressing

   Optional: 2 tablespoons chopped fresh cilantro or 1 teaspoon dried cilantro

   Stir to coat all vegetables with dressing. Add salt and pepper to taste. Serve immediately or cover and refrigerate several hours for flavors to blend.

   Check out other recipes at https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipes/

2. **Mango Salsa**

   Copy:

   Try a sweeter take on salsa this summer with this delicious Mango Salsa recipe. It can be made with just 5 ingredients. Use these instructions:

   Combine 1 peeled, pitted and diced mango, half of a small, diced red onion, 1 tablespoon of chopped, fresh cilantro, ¼ teaspoon of salt and juice from 1 lime. Stir the ingredients in a bowl and serve immediately or cover and refrigerate.

   Check out other recipes at https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipes/

3. **Splendid Fruit Salad**

   Copy:

FY18 SHI Facebook Posts

It can be hard finding summer snacks for your kids. This Splendid Fruit Salad is easy enough for kids to make and good for them.

Instructions:

Measure 3 tablespoons of frozen orange juice concentrate or fresh lime juice into a bowl.

Wash and dice such fruits as apples, pineapple, mango, papaya, melons or peeled and sliced bananas or oranges and place in the bowl.

Peel and slice 1 orange and 1 banana.

Combine all ingredients together in the bowl and stir.

Serve immediately or store in the refrigerator.

Check out other recipes at https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipes/

Salsa de frijoles negros y jícama

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa

Salsa de mango

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa

Ensalada de frutas espléndida

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa

Jicama and black bean dip

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa

Mango salsa

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa

Splendid fruit salad

Compre Saludable
Shop healthy
Iowa