

¿Estás Comiendo 2 Tazas de Frutas + 2 Tazas de Verduras Todos los Días?

Aquí hay algunas maneras fáciles de agregar frutas y verduras a tus comidas y meriendas.

Desayuno



Agrega pimienta y cebolla picada a los huevos revueltos y haz un burrito.

Merienda de la A.M.



Toma tu merienda de frutas y verduras en la escuela.

Almuerzo



No te olvides de visitar el carrito de ensalada en la escuela. Elige ensalada para acompañar tu almuerzo y fruta para el postre.

Merienda de la P.M.



Agrega mantequilla de maní o de semillas de girasol a una manzana entera. Es una merienda fácil que detendrá el sentir hambre hasta la cena.

Cena



¡Agrega una ensalada o mezcla verduras picadas a tu plato de pasta favorito!

Aquí está una receta fácil y saludable para que la hagas en casa...

Dip Cremoso Estilo "Ranch"

6 porciones, 2 cucharadas cada una

Qué necesitas:

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogurt natural bajo en grasa
- 1/4 cucharadita eneldo
- 1/2 cucharadita sal de apio
- 3 tazas de tus verduras favoritas en rebanadas



Qué hacer:

1. En un tazón pequeño, revuelve la mayonesa, yogurt, eneldo y sal apio. Bate hasta cremoso.
2. Sirve con zanahorias pequeñas, palitos de apio, rodajas de pepino, tomates cherry o cualquier otra verdura fresca.