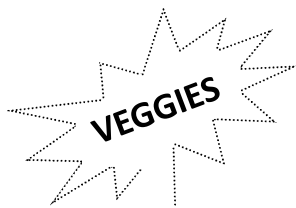


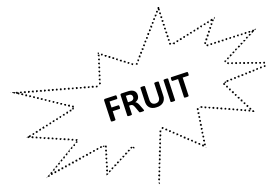


Dear Parent,

This week, your child is continuing to learn about the health benefits of eating more color. The focus of this week's learning is **green** fruit and vegetables. The foods in this group support strong bones and teeth and contain fiber, which promotes digestion. Go green with these choices:



- ◆ Spinach
- ◆ Broccoli
- ◆ Green peppers
- ◆ Green beans



- ◆ Kiwi
- ◆ Honeydew
- ◆ Green apples
- ◆ Green grapes

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Frittata Verde

Ingredients:

- 3 eggs
- 2 tablespoons reduced fat cheddar cheese, shredded
- Dash of salt and pepper
- $\frac{1}{4}$ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon olive oil
- $\frac{1}{2}$ cup sliced zucchini
- 2 tablespoons diced green pepper
- 1 tablespoon diced onion
- 1 cup fresh spinach or Swiss chard, torn into pieces

Directions:

1. In a small bowl, beat the eggs until foamy. Add cheese, salt, pepper, and garlic powder. Mix well.
2. Heat oil in a medium nonstick skillet, then add zucchini, green pepper, and onion. Cook, stirring, for about 4 minutes.
3. Add spinach or chard. Cook, stirring, for about 1 minute. Add egg mixture. Let cook for about 2 minutes, then flip and cook another 2 minutes.
4. Cut into wedges and serve immediately.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu

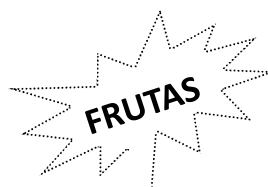


Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a sigue aprendiendo sobre los beneficios de salud de comer más color. El foco de la clase esta semana es el grupo de frutas y verduras **verdes**. Los alimentos en este grupo mantienen los huesos y dientes fuertes y contienen la fibra, que facilita la digestión. Sea verde con estas opciones:



- ◆ Espinacas
- ◆ Brócoli
- ◆ Pimiento Verde
- ◆ Ejotes



- ◆ Kiwi
- ◆ Melón dulce
- ◆ Manzana verde
- ◆ Uvas verdes

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Frittata Verde

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 cucharadas queso cheddar de grasa reducida, rallado
- Poquito de sal y pimienta
- $\frac{1}{4}$ cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza rodajas de calabacín
- 2 cucharadas pimiento verde, picado
- 1 cucharada cebolla, picada
- 1 taza espinacas o acelga, en pedazos

Preparación:

1. En una taza, bata los huevos hasta espumosos. Eche el queso, sal, pimienta y ajo. Mezcle bien.
2. Caliente el aceite en un sartén mediano antiadherente, y después ponga el calabacín, el pimiento y la cebolla. Cocine por 4 minutos, revolviendo.
3. Eche las espinacas o acelga. Cocine por 1 minuto, revolviendo. Eche los huevos. Deje cocer por 2 minutos, déla la vuelta y deje cocer 2 minutos más.
4. Corte y sirva inmediatamente.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu