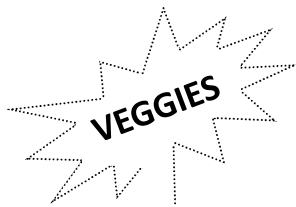
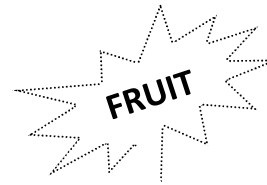


Dear Parent,

This week, your child is adding another color to their rainbow of nutrition knowledge. The focus of this week's learning is **blue and purple** fruit and vegetables. The foods in this group boost brain function and help your body fight disease. Give your family a boost with these super foods:



- ◆ Eggplant
- ◆ Purple cabbage
- ◆ Purple potatoes
- ◆ Purple peppers



- ◆ Blueberries
- ◆ Plums
- ◆ Grapes
- ◆ Pomegranate

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Blueberry Pancakes

### Ingredients:

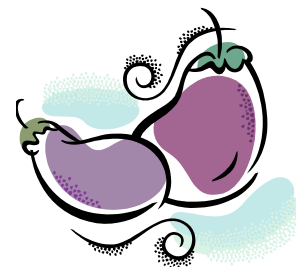
- $\frac{3}{4}$  cup whole wheat flour
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon baking powder
- $\frac{1}{4}$  teaspoon salt
- 1 egg
- 1 cup low fat milk
- $\frac{1}{2}$  cup frozen blueberries

### Directions:

1. In a large bowl, mix together flour, sugar, baking powder, and salt.
2. In small bowl, beat egg and milk together. Add to flour mixture and stir.
3. Put pan over medium heat and spray with non-stick cooking spray. Ladle  $\frac{1}{4}$  cup of batter into pan for each pancake. Sprinkle blueberries on top.
4. Cook pancakes about 2 minutes, then flip and cook another 2 minutes. Serve immediately.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a añade otro color al arco iris de sus conocimientos nutricionales. El foco de la clases esta semana es el grupo de frutas y verduras **azules y moradas**. Los alimentos en este grupo estimulan la función cerebral y apoyan a combatir los enfermedades. Levante la dieta familiar con estos alimentos muy nutritivos:



- ◆ Berenjena
- ◆ Repollo morado
- ◆ Papa morada
- ◆ Pimiento morado



- ◆ Arándanos (Blueberries)
- ◆ Ciruela
- ◆ Uvas
- ◆ Granada

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Panqueques con Arándanos

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  taza harina integral
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharadita levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita sal
- 1 huevo
- 1 taza leche baja en grasa

### Preparación:

1. En un tazón, mezcle la harina, el azúcar, la levadura y la sal.
2. En otra taza, bata el huevo con la leche. Agregue a la harina y mezcle.
3. Ponga un sartén sobre fuego medio y ponga aceite en espray. Ponga  $\frac{1}{4}$  taza de la masa en el sartén para cada panqueque. Esparza con unos arándanos.
4. Déjelos cocer por 2 minutos, délos la vuelta y déjelos cocer 2 minutos más. Sírvalos.

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

**Llame al 1-877-FOOD-URI o email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.