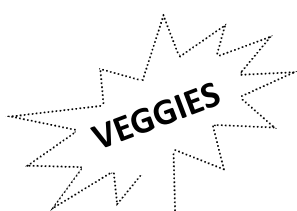
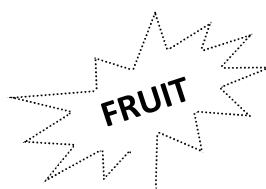


Dear Parent,

This week, your child is learning about the last (and most often overlooked) color group of fruit and vegetables—the **white** group. The foods in this group improve immune function and promote heart health. Don't forget about these delicious choices:



- ◆ Potatoes
- ◆ Onions
- ◆ Mushrooms
- ◆ Cauliflower



- ◆ Bananas
- ◆ Pears
- ◆ White peaches
- ◆ White nectarines

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Oven-Roasted Vegetables

### Ingredients:

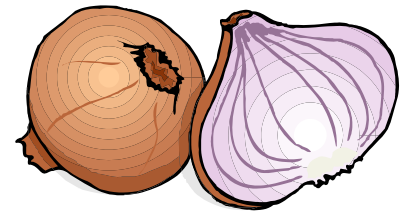
- 2 large potatoes
- 1 medium carrot
- 2 medium onions
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon dried rosemary
- Salt and pepper

### Directions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Scrub potatoes and carrot. Peel onions. Cut all vegetables into 1-inch cubes.
3. In a large bowl, combine oil, lemon, rosemary, salt and pepper. Add vegetables and toss well. Spread over a large baking sheet.
4. Bake at 400°F for 45 minutes, stirring every 15 minutes, until slightly browned.

Questions about nutrition?

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

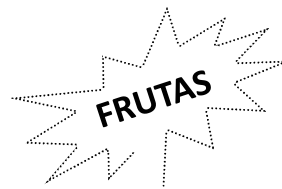


Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a está aprendiendo sobre el último (y) grupo de colores—el grupo de la fruta y las verduras **blancas**. Los alimentos en este grupo aumentan la función inmunológica y mantienen un corazón sano. No se olvide de estas opciones riquísimas:



- ◆ Papa
- ◆ Cebolla
- ◆ Champiñón
- ◆ Coliflor



- ◆ Banana
- ◆ Pera
- ◆ Durazno blanco
- ◆ Nectarina blanca

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Verduras al Horno

### Ingredientes:

- 2 papas grandes
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas zumo de limón
- 1 cucharadita romero seco
- Sal y pimienta negra

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Friegue las papas y la zanahoria. Pele las cebollas. Corte todas las verduras en cubitos de 1 pulgada.
3. En un tazón, combine el aceite, el limón, el romero, sal y pimienta. Eche las verduras y mezcle bien. Ponga en una bandera de horno.
4. Hornee a 400°F por 45 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que las verduras estén doradas.

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

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