



Dear Parent,

This week, your child is learning about the importance of eating variety of different colors of fruit and vegetables. Here are some ideas for how to fit more color into your family's diet.

- ◆ **Serve up smoothies**—Toss frozen berries into a blender with orange juice and a banana. That's three different colors in one cup!
- ◆ **A week of colors**—Serve a different colored veggie each night for dinner. Green broccoli on Monday, red tomato on Tuesday, orange sweet potato on Wednesday...
- ◆ **Mix & match fruit & veggies**—Try out our recipe for *Butternut Apple Soup* below! How many fruit and veggie color groups can your child find in it (answer below)?

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Butternut Apple Soup

### Ingredients:

- 1 tablespoon butter
- 2 medium white onions, peeled & chopped
- 2 cloves garlic, peeled & chopped
- 4 cups water
- 4 chicken bouillon cubes
- 2 pounds butternut squash, peeled, seeded, & chopped
- 2 red apples, cored & chopped
- Salt & pepper, to taste

### Directions:

1. Heat butter in a pot over medium heat. Add onions and cook until soft, about 6 minutes. Add garlic and cook for 1 minute.
2. Add water, bouillon, squash, and apple to pot. Stir well. Cover and cook until squash is soft, about 20 minutes.
3. Remove soup from heat and let cool. Puree in blender or mash with potato masher. Stir in salt and pepper and serve.

*Answers: Onions/garlic=white; Squash=orange; Apples=red; THREE color groups!*

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 la importancia de comer una variedad de colores de fruta y verduras. Aquí hay unas ideas para añadir más color a la dieta de su familia.

- ♦ **Servir batidos**—Eche bayas congeladas en la licuadora con jugo de naranja y una banana. ¡Ya tendrá tres colores en una taza!
- ♦ **Una semana de colores**—Sirva una verdura de color diferente cada noche para la cena. Brócoli verde el lunes, tomate rojo el martes, batata anaranjada el miércoles...
- ♦ **Mezcle fruta con verduras**—Pruebe la receta más abajo para *Sopa de Calabaza y Manzana*. ¿Cuántos grupos de colores puede encontrar su hijo/a (respuesta más abajo)?

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Sopa de Calabaza y Manzana

### Ingredientes:

- 1 cucharada mantequilla
- 2 cebollas blancas medianas, peladas y cortadas
- 2 dientes de ajo, pelados y cortados
- 4 tazas agua
- 4 cubitos de caldo de pollo
- 2 libras calabaza butternut, pelada, sin semillas y cortada
- 2 manzanas rojas, sin corazón y cortado
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Caliente la mantequilla en una cacerola sobre fuego medio. Eche la cebolla y cocine hasta tierna, unos 6 minutos. Eche el ajo y cocine por 1 minuto.
2. Agregue el agua, el caldo, la calabaza y la manzana a la cacerola. Mezcle bien. Cubre y cocine hasta la calabaza esté tierna, unos 20 minutos.
3. Quite la sopa del fuego y déjela enfriar. Haga un puré de la sopa en una licuadora o muéla la con un majador de papas. Eche sal y pimienta antes de servir.

*Respuestas: Cebolla/ajo=blanco; Calabaza=anaranjado; Manzana=rojo; TRES grupos de colores*

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

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