



Dear Parent,

This week, your child is learning about vegetables in school.

Vegetables are an important part of a healthy diet. Fresh, frozen, or canned—they all provide us with plenty of essential nutrients. Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Your child should eat 2 cups of vegetables every day.

Here are a few ideas for how to get your child to eat more vegetables:

- ◆ **Breakfast**—Add diced green pepper or tomato to a cheese omelet.
- ◆ **Lunch**—Have your child ask for extra veggies on pizza.
- ◆ **Dinner**—Try out the recipe below for *Lemon Broccoli Chicken*
- ◆ **Snacks**—Serve baby carrots with low fat dip.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Lemon Broccoli Chicken

Ingredients:

- 2 teaspoons olive oil
- 4 boneless chicken breast halves
- 1 10 oz. can low fat cream of broccoli soup
- $\frac{1}{4}$ cup low fat milk
- 2 teaspoons fresh or bottled lemon juice
- $\frac{1}{4}$ teaspoon pepper
- 8 fresh or frozen broccoli spears

Directions:

1. Heat oil in a large skillet or frying pan.
2. Cook chicken breasts for about 5 minutes on each side, or until no longer pink inside. Drain off fat from the pan.
3. Keep chicken in pan. Add the can of soup, milk, lemon juice, and pepper. Stir well. Cover pan tightly and cook over medium-low heat for 5 minutes.
4. Place broccoli spears on top of chicken in pan. Cover pan tightly. Cook for an additional 8-10 minutes, or until broccoli is bright green and tender and chicken is cooked through.

Questions about nutrition?

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



Estimado Padre,

En la escuela esta semana, su hijo/a está aprendiendo sobre las verduras.

Las verduras son muy importantes para una dieta saludable. Frescas, congeladas, o enlatadas—todas nos dan una abundancia de nutrientes esenciales. Su hijo/a debe comer 2 tazas de verduras cada día.

Aquí hay unas ideas a ayudar a su hijo/a a comer más verduras:

- ◆ **Desayuno**—Echar trocitos de pimiento verde o tomate en una tortilla de huevo.
- ◆ **Almuerzo**—Pedirle a su hijo/a que pida más vegetales en la pizza.
- ◆ **Cena**—Probar la receta más abajo para *Pollo con Brócoli y Limón*.
- ◆ **Meriendas**—Servir zanahorias pequeñas con una salsa baja en grasa.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Pollo con Brócoli y Limón

Ingredientes:

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 lata de 10 onzas sopa cremosa de brócoli, baja en grasa
- $\frac{1}{4}$ taza leche baja en grasa
- 2 cucharaditas jugo de limón, fresco o de botella
- $\frac{1}{4}$ cucharadita pimienta negra
- 8 ramitas de brócoli, fresco o congelado

Preparación:

1. Caliente el aceite en un sartén grande.
2. Cocine las pechugas por 5 minutos en cada lado. Drene la grasa del sartén.
3. Guarde el pollo en el sartén. Agregue la sopa, el limón y la pimienta. Mezcle bien. Cúbralo y cocine sobre fuego medio-lento por 5 minutos.
4. Ponga las ramitas de brócoli encima del pollo en el sartén. Cúbralo bien. Cocine por 8-10 minutos más, o hasta el brócoli esté un verde vivo y tierno y el pollo esté cocido.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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