



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. 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 *Easy Cheesy Chicken and Broccoli*.
- ◆ **Snacks**—Serve baby carrots with low fat dip.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Easy Cheesy Chicken and Broccoli

### Ingredients:

- 1 14.5-ounce can low sodium chicken broth
- 2 cups instant brown rice
- 4 cups fresh or frozen broccoli florets
- 1½ cups shredded reduced fat cheddar cheese
- ¼ cup parmesan cheese
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 cup cooked diced chicken (or 1 10-ounce can chicken, drained)

### Directions:

1. Place broth in medium saucepan. Bring to a boil over medium-high heat.
2. Stir in rice. Place broccoli over rice but do not stir in. Cover and cook 5 minutes. Remove from heat and let stand, covered, for 5 minutes.
3. Stir in cheeses, garlic powder, and chicken. Let stand, covered, for 5 minutes, then serve.

**Questions about nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI or email [nutrition@etal.uri.edu](mailto: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 y Brócoli Fácil con Queso*.
- ◆ **Meriendas**—Servir zanahorias pequeñas con una salsa baja en grasa.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Pollo y Brócoli Fácil con Queso

### Ingredientes:

- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas arroz integral, instantáneo
- 4 tazas trocitos de brócoli, fresco o congelado
- 1½ tazas queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ¼ taza queso parmesano
- ½ cucharadita ajo en polvo
- 1 taza trocitos de pollo cocido (o 1 lata pollo de 10 onzas, desaguada)

### Preparación:

1. Ponga el caldo en una cacerola de tamaño mediano. Llévelo a hervir a fuego medio-alto.
2. Mezcle el arroz con el caldo. Ponga el brócoli encima del arroz. Tape la cacerola y cocine por 5 minutos. Quítela del fuego y déjela al lado, con tapa, por 5 minutos.
3. Mezcle con los quesos, el ajo y el pollo. Déjela al lado, con tapa, por 5 minutos antes de servir.

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

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