



Dear Parent,

This week, your child has been learning about the importance of eating a variety of fruit and vegetables. Because each color group gives our bodies different nutrients, make sure your child eats from all parts of the rainbow throughout the week:

- ◆ **Red:** Tomato, watermelon, strawberries, beets, apples, grapefruit
- ◆ **Yellow/Orange:** Mango, peach, winter squash, carrot, yam, corn, summer squash
- ◆ **Green:** Broccoli, kale, collards, romaine, spinach, kiwi, bell peppers, green beans
- ◆ **Blue/Purple:** Blueberries, purple grapes, plums, eggplant, purple cabbage
- ◆ **White:** Cauliflower, onion, garlic, turnip, potato, radish, banana

Give your family a rainbow of nutrition with our *Tropical Salsa* recipe below!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Tropical Salsa

### Ingredients:

- 1 15-ounce can peaches, drained & chopped
- 1 20-ounce can pineapple tidbits, drained
- $\frac{1}{2}$  cup diced cucumber
- $\frac{1}{4}$  cup finely chopped red onion
- $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh cilantro (or parsley if you prefer)
- Juice of  $\frac{1}{2}$  lime
- $\frac{1}{2}$  cup canned black beans, drained



### Directions:

1. Drain peaches and pineapple well.
2. In a large bowl, gently combine all ingredients.
3. Serve with tortilla chips, or on top of cheese quesadillas.

**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 ha aprendido sobre la importancia de comer una variedad de frutas y verduras. Porque cada grupo de colores les da a nuestros cuerpos nutrientes específicos, asegúrese que su hijo/a come de todas partes del arco iris durante la semana:

- ♦ **Rojo:** Tomate, sandía, fresas, remolachas, manzanas, toronja
- ♦ **Amarillo/Naranja:** Mango, durazno, calabaza de invierno, zanahoria, camote, maíz, calabacín
- ♦ **Verde:** Brócoli, col rizada, col berza, lechuga romana, espinacas, kiwi, pimiento, judías verdes
- ♦ **Azul/Morada:** Arándanos, uvas moradas, ciruelas, berenjena, repollo morado
- ♦ **Blanco:** Coliflor, cebolla, ajo, nabo, papa, rábano, banana

Dé a su familia un arco iris nutricional con la receta más abajo para *Salsa Tropical*.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Salsa Tropical

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) duraznos, drenados y cortados
- 1 lata (20 onzas) pedacitos de piña, drenados
- $\frac{1}{2}$  taza pepino picado
- $\frac{1}{4}$  taza cebolla roja, picada
- $\frac{1}{4}$  taza cilantro fresco, cortado (o perejil si lo prefiere)
- Jugo de  $\frac{1}{2}$  lima fresca
- $\frac{1}{2}$  taza frijoles negros de lata, drenados



### Preparación:

1. Drene bien los duraznos y la piña.
2. En un tazón, combine todos los ingredientes.
3. Sirva con tortillas fritas, o encima de las quesadillas.

**¿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.