

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 *Ratatouille* recipe below!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Ratatouille

Ingredients:

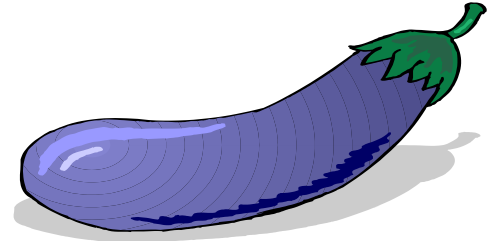
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cloves garlic, crushed or minced
- 1 large onion, thinly sliced
- 1 small eggplant, cubed
- 2 green bell peppers, chopped
- 4 large tomatoes, chopped
- 3 small zucchini, sliced
- 2 teaspoons dried herbs-basil, oregano, thyme, or all three
- 2 tablespoons fresh parsley
- Salt, to taste

Directions:

1. In a 4-quart saucepan, heat olive oil over medium heat. Add garlic and onions and cook, stirring often, until soft, about 6 min.
2. Add eggplant, stir until coated with oil.
3. Add peppers. Stir to combine.
4. Cover and cook for 10 minutes, stirring occasionally to keep vegetables from sticking.
5. Add tomatoes, zucchini and herbs. Mix well. Cover and cook over low heat about 15 min. or until eggplant is tender but not too soft.
6. Add salt to taste.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email 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 *Ratatouille*.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Ratatouille

Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 1 berenjena pequeña, en cubitos
- 2 pimientos verdes, cortados
- 4 tomates grandes, cortados
- 3 calabacines pequeños, en rodajas
- 2 cucharaditas hierbas secas-
albahaca, orégano o tomillo
- 2 cucharadas perejil fresco
- Sal al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola sobre fuego medio. Eche el ajo y la cebolla y cocine, revolviendo, hasta tiernos, unos 6 minutos.
2. Eche la berenjena y mezcle para cubrir en aceite.
3. Eche los pimientos. Mezcle bien.
4. Cubra la cacerola y cocine por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando para que las verduras no se peguen.
5. Eche los tomates, los calabacines y las hierbas. Mezcle bien. Cubra y cocine sobre fuego lento unos 15 minutos o hasta la berenjena esté tierna.
6. Ponga sal al gusto.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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