

Dear Parent,

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

Fruit is an important part of a healthy diet, yet most of us do not eat enough throughout the week. Aim for your child to get 2 cups of fruit every day. Fresh, frozen, or canned in 100% juice—they're all good choices!

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

- ◆ **Breakfast**—Add sliced banana or berries to cold or hot cereal.
- ◆ **Lunch**—Pack a bunch of grapes or an orange instead of chips.
- ◆ **Dinner**—Follow the meal with a fresh fruit salad for dessert. Try the recipe below!
- ◆ **Snacks**—Try a fruit smoothie.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Fruit Salad with Lime Dressing

Fruit Ingredients:

- 1 small watermelon, seeded & cut into 1 inch chunks
- 1 small pineapple, peeled, cored, & cut into 1 inch chunks
- 1 mango, pitted & cubed
- 1 cup green or red grapes
- 1 pint strawberries

Note: You can use any fruit that's on sale this week.

Dressing Ingredients:

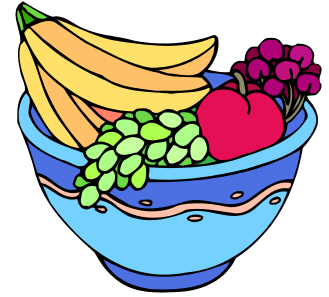
- 2 cups plain low fat yogurt
- $\frac{1}{4}$ cup lime juice (about 2 limes)
- $\frac{1}{4}$ cup honey

Directions:

1. Wash & prepare all fruit. Combine in a large bowl.
2. In a small bowl, whisk together yogurt, lime juice, and honey. Pour over fruit and toss.
3. Serve for breakfast, snack, or dessert.

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 la fruta.

La fruta forma una parte importante de una dieta saludable, pero la mayoría de nosotros no come bastante durante toda la semana. Su hijo/a debe comer 2 tazas de fruta cada día. Fresca, congelada o enlatada en jugo natural—todas son buenas opciones.

Aquí hay unos consejos para ayudar a su hijo/a a comer más fruta:

- ◆ **Desayuno**—Echar rodajas de banana o fresas en los cereales fríos o cocidos.
- ◆ **Almuerzo**—Poner un racimo de uvas o una naranja en vez de los chips en la lonchera.
- ◆ **Cena**—Escoger una ensalada de frutas frescas como postre. ¡Prueba la receta abajo!
- ◆ **Meriendas**—Probar un licuado de frutas.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Ensalada de Frutas con Salsa de Lima

Frutas:

- 1 sandía pequeña, sin semillas y cortada en cubitos
- 1 piña pequeña, pelada y cortada en cubitos
- 1 mango, deshuesado y cortado
- 1 taza uvas, verdes o rojas
- 1 pinta fresas

Nota: Puede usar cualquier fruta que está rebajada esta semana.

Ingredientes para la salsa:

- 2 tazas yogur natural, bajo en grasa
- $\frac{1}{4}$ taza jugo de lima (unos 2 limas)
- $\frac{1}{4}$ taza miel

Preparación:

1. Lave y corte toda la fruta. Combine en un tazón.
2. En una taza, bata el yogur, la lima y la miel. Póngalo sobre la fruta y mezcle.
3. Sirva para desayuno, merienda o postre.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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