Agregue Frutas y Verduras Fácilmente

Los adultos necesitan al menos **2 tazas de frutas** y **3 tazas de verduras** todos los días para estar y mantenerse saludables. Aquí hay algunas maneras fáciles de agregar frutas y verduras a sus comidas y meriendas.

Comidas

- **Licue yogurt, fruta y verduras de hoja verde (como espinaca) para un sabroso batido**
- **Agregue fruta fresca a la avena o al cereal**
- **Añada rodajas de banano a un sándwich de mantequilla de maní**
- **Acompañe pollo a la parrilla con una ensalada de verduras de hoja verde**
- **Agregue coliflor y un poco de queso al puré de papa.**
- **Haga un parfait de queso cottage y fruta fresca**
- **Agregue verduras picadas a los huevos revueltos**
- **Rellene una quesadilla con espinacas y champiñones**

Meriendas

- **Use aderezo para ensalada bajo en grasa o hummus como dip para rebanadas de verduras**
- **Esparza una cucharada de mantequilla de maní sobre rebanadas de manzana**
- **Sumerja brochetas de fruta en yogurt bajo en grasa**
- **Congele uvas o blueberries para un postre refrescante**
- **En unos palillos de madera, coloque tomates cherry y cubitos de queso bajo en grasa**

Para Llevar

- **Mantenga bolsitas con verduras frescas como zanahorias y pepinos en su refrigerador**
- **Haga su propia mezcla de frutos secos y nueces**
- **Coja un pedazo de fruta fresca**
- **Empaque una cajita de bayas o de tomates cherry**

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

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.

¿Cómo Se Ve Una Taza de Frutas o Verduras?

Cantidad	Cómo se ve	
1 taza de fruta	1 manzana chica	1 bola de tennis
½ taza de fruta	16 uvas	ratón de computadora
1 taza de verduras	1 taza de brócoli	1 bola de béisbol
½ taza de verduras	6 zanahorias pequeñas	ratón de computadora

Ensalada de Zanahoria

6 porciones, ½ taza cada una

Ingredientes

1 libra zanahorias frescas
¼ taza perejil fresco, picado
2 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas jugo de limón
1 cucharadita mostaza Dijon
¼ cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta

Preparación

1) Pele y ralle las zanahorias en un tazón mediano.
2) Agregue el perejil, aceite, limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle bien.
3) Sirva, o refrigere para después.

Batido de Bayas

4 porciones, 1 taza cada una

Ingredientes

1 taza blueberries congeladas
1 taza fresas congeladas
1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
1 taza leche baja en grasa

Preparación

1) Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2) Licue hasta suave y sirva en tazas. ¡Disfrute!

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM SNAP Ed