



Dear Parent,

This week, your child is learning about the importance of eating variety of different colors of fruit and vegetables. Here are some ideas for how to fit more color into your family's diet.

- ◆ **Serve up smoothies**—Toss frozen berries into a blender with orange juice and a banana. That's three different colors in one cup!
- ◆ **A week of colors**—Serve a different colored veggie each night for dinner. Green broccoli on Monday, red tomatoes on Tuesday, orange sweet potatoes on Wednesday...
- ◆ **Mix & match fruit & veggies**—Try out our recipe for *Apple Cole Slaw* below! How many fruit and vegetable color groups can your child find in it (answer below)?

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Apple Cole Slaw

Ingredients:

- 1 small head purple cabbage (about 3 cups shredded)
- 2 medium red apples
- 1 large carrot
- 2 medium scallions
- 1/3 cup light mayonnaise
- 1/3 cup unpacked brown sugar
- 2 tablespoons lemon juice (fresh or bottled)

Directions:

1. Wash all produce. Finely chop or shred cabbage. Core apples and chop into bite-size pieces. Grate carrot. Finely chop scallions.
2. In a large bowl, combine cabbage, apple, carrot, and scallions.
3. In a small bowl, beat together mayonnaise, brown sugar, and lemon juice. Pour dressing over salad and mix well.

Answers: Cabbage=blue/purple; Apples=red; Carrot=orange; Scallions=green; FOUR color groups!

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana su hijo/a está aprendiendo sobre la importancia de comer una variedad de colores de fruta y verduras. Aquí hay unas ideas para añadir más color a la dieta de su familia.

- ♦ **Servir batidos**—Eche bayas congeladas en la licuadora con jugo de naranja y una banana. ¡Ya tendrá tres colores en una taza!
- ♦ **Una semana de colores**—Sirva una verdura de color diferente cada noche para la cena. Brócoli verde el lunes, tomates rojos el martes, batatas anaranjadas el miércoles...
- ♦ **Mezcle fruta con verduras**—Pruebe la receta más abajo para *Ensalada de Manzana y Repollo*. ¿Cuántos grupos de colores puede encontrar su hijo/a (respuesta más abajo)?

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Ensalada de Manzana y Repollo

Ingredientes:

- 1 cabeza pequeña de repollo morado (3 tazas rallado)
- 2 manzanas rojas
- 1 zanahoria grande
- 2 cebolletas medianas
- 1/3 taza mayonesa baja en grasa
- 1/3 taza azúcar morena
- 2 cucharadas jugo de limón (fresco o embotellado)

Preparación:

1. Lave todos los productos agrícolas. Corte bien o ralle el repollo. Quite los corazones de las manzanas y corte en trocitos. Ralle la zanahoria. Corte bien las cebolletas.
2. En un tazón, combine el repollo, las manzanas, la zanahoria y las cebolletas.
3. En una taza, mezcle la mayonesa, el azúcar y el limón. Eche la mayonesa sobre la ensalada y mezcle bien.

Respuesta: Repollo=azul/morado; Manzanas=rojo; Zanahoria=anaranjado; Cebolletas=verde; 4 grupos de colores

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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