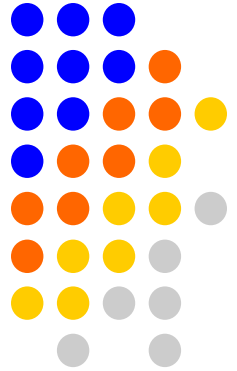


Snack Time: Fruits & Veggies!



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

Strawberry Banana Smoothies

4 servings, 1 cup each

- 1 ripe banana
- 1½ cups frozen strawberries
- 1 cup low fat vanilla yogurt
- 1 cup 100% orange juice



- 1) Peel the banana, break into pieces, and put in the blender.
- 2) Add the strawberries, yogurt, and orange juice.
- 3) Blend until smooth and pour into cups. Enjoy!

Pizza Bites

1 serving, 2 pizza bites

- 1 English muffin
- 2 tablespoons tomato sauce
- 2 tablespoons shredded mozzarella cheese
- 4 slices of tomato or bell pepper



- 1) Split English muffin in half and spread tomato sauce on each half.
- 2) Sprinkle with cheese and vegetables.
- 3) Bake in an oven or toaster oven at 425°F for 10 minutes.

Creamy Ranch Dip

6 servings, 2 tablespoons each

- ½ cup mayonnaise
- ½ cup nonfat plain yogurt
- ¼ teaspoon dried dill weed
- ½ teaspoon celery salt



- 1) Put all ingredients in a small bowl. Mix well.
- 2) Serve with freshly cut carrots, peppers, green beans, broccoli, or tomato.

Roll-Ups

1 serving, 1 wrap each

- 1 teaspoon cream cheese
- 1 whole wheat tortilla
- 1 slice cheese
- 2 apple slices
- 2 slices of turkey
- 1 tablespoon shredded carrots



- 1) Spread cream cheese on whole wheat tortilla.
- 2) Layer cheese, apple, turkey, and carrots.
- 3) Roll up the tortilla and cut in half.

Yogurt Parfait

1 serving, 1 parfait

- ½ cup low fat vanilla yogurt
- ½ cup diced fruit (peach, apple or banana)
- ¼ cup berries (blueberries, strawberries)
- ¼ cup crunchy cereal or granola



- 1) In a clear plastic cup, layer the yogurt, diced fruit, and berries.
- 2) Top with cereal and serve.

Curly Kale Slaw

8-10 servings, 1 cup each

- 8 large kale leaves, washed
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 garlic clove, peeled & minced
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons parmesan cheese



- 1) Remove kale leaves from stems. Discard stems. Chop leaves into strips.
- 2) In a bowl, mix remaining ingredients. Add kale leaves and toss together.

¡Meriendas con Frutas y Verduras!

Batidos de Fresa y Banano

4 porciones, 1 taza cada una

- 1 banano, maduro
- 1½ tazas fresas congeladas
- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1 taza jugo de naranja 100% natural



- 1) Pele el banano, corte en pedazos y ponga en la licuadora.
- 2) Agregue las fresas, el yogurt y el jugo.
- 3) Licue hasta cremoso y sirva en tazas. ¡Disfrute!

Bocados de Pizza

1 porción, 2 bocados de pizza

- 1 English muffin
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas de queso mozzarella, rallado
- 4 pedazos de tomate o pimiento



- 1) Parta el English muffin a la mitad y ponga la salsa de tomate en cada lado.
- 2) Ponga el queso y las verduras.
- 3) Meta las pizzas al horno a 425° por 10 minutos.

Dip Estilo Ranch Cremoso

6 porciones, 2 cucharadas cada una

- ½ taza mayonesa
- ¾ taza yogurt natural sin grasa
- ¼ cucharadita eneldo seco (dill)
- ½ cucharadita sal de apio



- 1) Eche todos los ingredientes a un tazón. Mezcle bien.
- 2) Sirva con zanahorias, pimientos, ejotes, brócoli, o tomates.

Sándwich Enrollado

1 porción, 1 sándwich cada uno

- 1 cucharadita queso crema
- 1 tortilla integral
- 1 rebanada queso
- 2 rodajas manzana
- 2 rebanadas pavo
- 1 cucharada zanahorias ralladas



- 1) Esparza el queso crema sobre la tortilla integral.
- 2) Ponga en capas el queso, manzana, pavo y zanahorias.
- 3) Enrolle la tortilla y corte a la mitad.

Parfait de Yogurt

1 porción, 1 parfait

- ½ taza yogurt de vainilla, bajo en grasa
- ½ taza fruta picada (durazno, manzana, o banano)
- ¼ taza bayas (moras, fresas)
- ¼ taza cereal crujiente o granola



- 1) En un vaso de plástico, ponga capas de yogurt, fruta picada y bayas.
- 2) Termine con una capa de cereal y sirva.

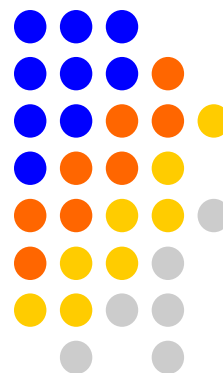
Ensalada de Col Rizada

8-10 porciones, 1 taza cada uno

- 8 hojas grandes col rizada, lavadas
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 2 cucharadas queso parmesano



- 1) Retire las hojas de col rizada de los tallos. Deseche tallos. Corte las hojas en tiras.
- 2) En un tazón, mezcle los otros ingredientes. Añada col rizada y mezcle.



Preguntas sobre la nutrición?
Llame al 1-877-FOOD-URI