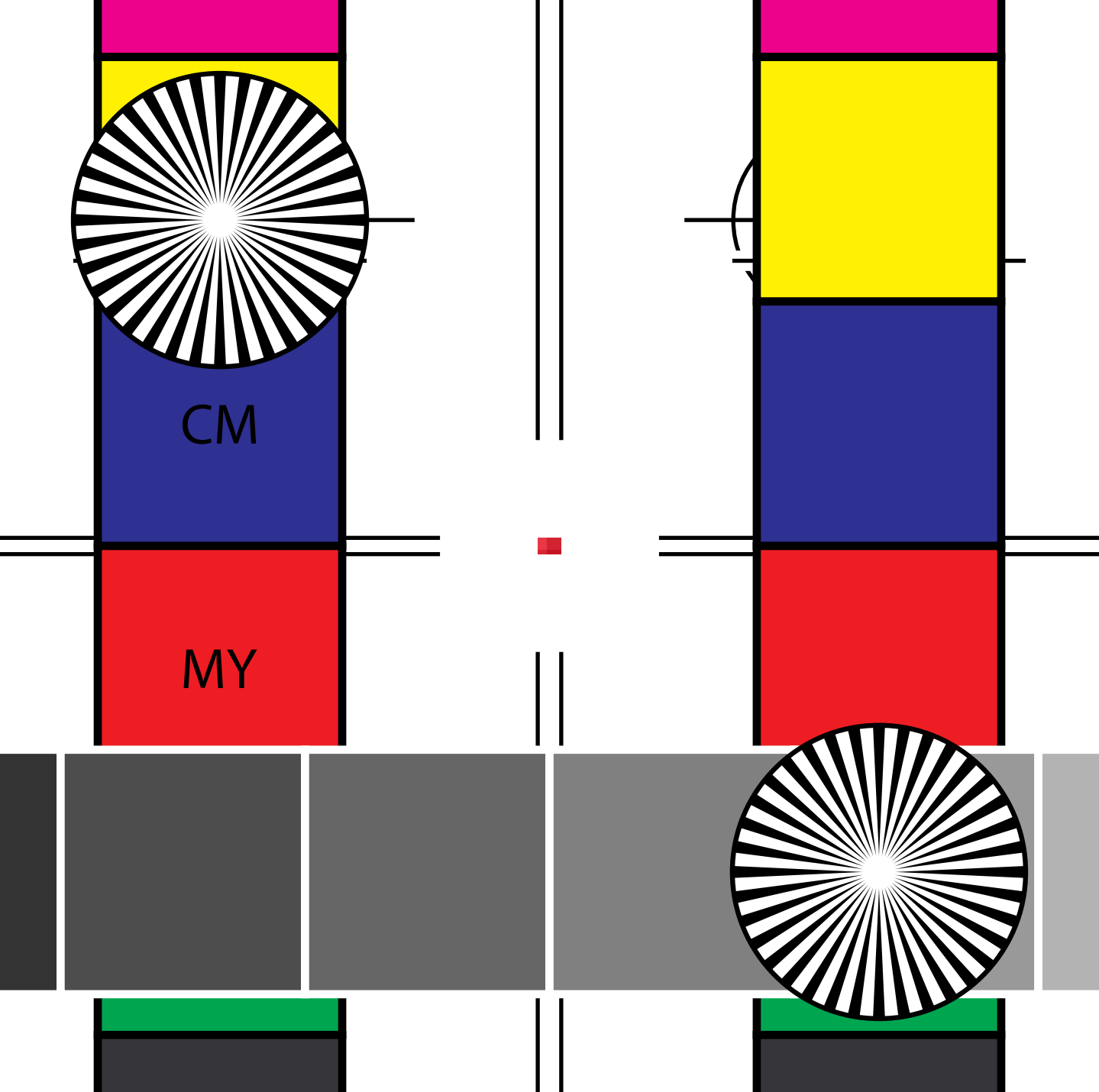
siete maneras de comer más frutas y vegetales
1 coma fruta en el desayuno
• Sobre su cereal coloque rodajas de banana, duraznos, fresas o moras.
• Mezcle rodajas de fresas o bananas, moras o trozos de durazno en la mezcla de los panqueques.
• Mezcle yogurt reducido en grasas con fruta. Agregue granola o cereales integrales.
beba menos jugo... ¡coma más frutas enteras!
2 coma snacks de frutas y verduras
• Coma verduras crudas como brócoli, zanahoria, coliflor, tomate y pimiento, con o sin un dip reducido en grasas.
• Coma una manzana, naranja, durazno, pera, mango, kiwi, uvas o sandía.
• Tenga frutas y verduras cortados en su refrigerador, ¡listas para tomarlas y comerlas!
3 agregue verduras a su sandwich o taco
• Agregue hojas de color verde oscuro de lechuga o espinaca.
• Agregue tiras de zanahoria o repollo.
• Agregue rodajas de tomate o pimiento.
4 prepare una ensalada
• Sirva una ensalada pequeña con su cena - elija lechuga o espinaca de hojas verde oscuro. Cubra con tomates cortados, pimientos, brócoli o coliflor.
• Prepare una ensalada de taco de pollo.
• Prepare una ensalada de César de pollo.
¡Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras!
© Nutrition Matters, Inc.
5 sirva frutas y verduras para el almuerzo y la cena
verduras
los estofados
pastas
7
rneadas
WIC101s


CM
MY