

MyPlate-What Does My Garden Grow?

Kindergarten - 2nd grade

MyPlate Connection

 **Teacher says,** “Eating a mix of colorful fruits and vegetables helps your body get all the nutrients it needs to grow, move, and feel strong. Just like every plant needs special care—sun, water, and time to grow—your body needs a variety of foods to stay healthy. Trying different fruits and veggies can be a fun adventure, with new flavors, textures, and smells to explore! Some might be crunchy, juicy, sweet, or sour. Every food has a story, from the farmers who grow it to the journey it takes to your plate. Just like plants, every person’s body is unique and needs different kinds of fuel to stay active, learn, and feel their best!”

Nutrition Objective

Students learn the importance of including a variety of vegetables in their diets and explore where we get these nutrient-rich foods.

Cross Curricular Connection

ELA, Science, SEL

Materials

Ingredients

Roma tomatoes
Anaheim pepper
canned peaches/mango
canned black beans
lime
hot sauce
tortilla chips

Lesson activity

clear plastic cups
chia seeds
soil disks or paper towels

Essential Vocabulary

Garden – A place where people grow plants for food, flowers, or fun.

Example Sentence: You can grow tomatoes in a **garden** at home or on a farm!

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

• April: Stretching and balance

• Movements:

Ragdoll pose – can be done seated or standing (20 Sec)

- Begin standing or seated with feet hip distance wide.
- Bend knees slightly, exhale and bend at the hips.
- Clasp opposite elbows and allow the head to hang. Shift the bodyweight forward.
- Hold the pose or slowly sway side to side.
- Breathe while holding the pose.
- Inhale and return to standing.



Tree pose – can be done seated or standing (20 sec)

- Stand or sit with feet together.
- Inhale and lift your right foot, resting it on the inside of your left thigh or your shin, not against your knee.
- Get balanced; then reach both arms toward the sky with an inhale and bring the palms together.
- Focus your gaze straight ahead.
- Breathe while holding the pose.
- Repeat on opposite side.



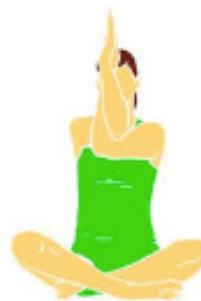
“Banana pose” – can be done seated or standing (3-4 reps per side)

- Lie on your back or sit with your legs extended.
- Bend your knees and bring them towards your chest.
- Cross your right ankle over your left ankle, creating a crescent shape.
- Reach your arms overhead and clasp your hands or elbows.
- Gently lean your upper body to the right, keeping your hips firmly on the floor.
- Hold the pose for 1-3 seconds, then repeat on the other side.



Eagle Pose

- Sit comfortably on the floor.
- Bend your right knee and cross it over your left knee.
- Bend your elbows at a 90-degree angle.
- Cross arms forming an X and link fingers.
- Pull your elbows away from your body and lift them up.
- If you're able to, wrap your hands so your palms press together.
- Hold for 20 seconds, then switch sides.



Lesson Process

🗣️ Teacher says:

"Raise your hand if you have a favorite vegetable! What do you like about it—its color, taste, or crunch? Let's look at some pictures of different vegetables and think about where they might grow." (use food cards or slide deck)

Ask students: "Do you think this vegetable grows above the ground or under it?"

"Does it need a lot of water or just a little?"

"Do you think it grows best in warm or cool weather?"

Teacher summarizes:

"Vegetables grow in different places! Some, like carrots, grow under the soil. Others, like tomatoes, grow on vines. Some need lots of sunshine, while others do better in cooler weather."

🗣️ Teacher says,

"Just like vegetables need different things to grow big and strong, we all need different things to learn and feel our best. Let's explore how food gets from the farm to our plates!"

From where does our food come?

- Farms
- Grocery stores & farmers' markets
- Gardens (at home or in the community)
- Food pantries & school meals

🗣️ Teacher asks,

"Has anyone seen a garden or farm before? Where have you gotten vegetables before?"

Teacher summarizes:

"All food needs to be grown, tended, and harvested before we eat it. It might come from a farm, a backyard garden, a store, or a food pantry. No matter where it comes from, it takes time and care, just like we need different kinds of care and support to grow and learn!"

Teacher says:

"Now, let's think about how different vegetables have special needs, just like us!"

On the board, create two columns:

- Vegetables' Needs
 - Carrots need soft soil to grow underground.
 - Lettuce likes cool, shady spots.
 - Tomatoes love warm, sunny weather.
- Our Needs
 - Some students need a quiet space to think.
 - Some need movement or hands-on activities.
 - Some need extra help or encouragement.

Teacher asks,

"What are some ways you learn best? Do you like sitting quietly, working with friends, or moving around?"

Teacher summarizes:

"Just like vegetables need different conditions to grow, we each need different things to help us do our best. That's what makes us special!"

Teacher Explores:

Explore the grow chart with students and discover the many unique situations in which vegetables thrive!

How Vegetables Grow Chart 🌱 🥕

Vegetable	Where It Grows	Needs to Grow
Carrot 🥕	Underground (root)	Loose soil, lots of sun ☀️, regular water 💧
Lettuce 🌿	Above ground (leaves)	Cool weather ❄️, shade 🌿, moist soil
Tomato 🍅	On a vine (above ground)	Warm weather ☀️, lots of sun, deep soil
Potato 🥔	Underground (tuber)	Loose, rich soil, moderate water 💧
Peppers 🌶️	On a bush (above ground)	Warm sun ☀️, space to spread out
Green Beans 🌱	On a vine or bush	Support to climb, lots of sun ☀️
Cucumber 🥒	On a vine (above ground)	Warm soil, lots of water 💧, space to spread
Broccoli 🥦	Above ground (stalk & florets)	Cool weather ❄️, rich soil, steady water

 Teacher says,

"Today, we learned that vegetables grow in different places depending on their needs. And just like them, we all have different ways of learning and growing. Our differences make us special, just like the many different plants that help make our plates colorful!"

Question - Ask students to think about their favorite vegetable and where they might see it growing or being sold.

Speaking Stem (Turn and talk) - "My favorite veggie is _____ and I have seen it sold/grown _____."

Support students by referring to key facts in the texts as needed.

Watch this video with your class to reinforce the food system

<https://www.youtube.com/watch?v=0TJuJTFEBbs>

<https://www.youtube.com/watch?v=WzS59AaZSol>

<https://www.youtube.com/watch?v=5UoVbRcStxk> (BOOK)

Lesson Activity (Exit ticket)

Grow and Eat Chia Sprouts!

Materials Needed:

- clear plastic cup
- paper towel
- water
- chia seeds

Steps:

- 1 Prepare the Cup** – Place a damp (not soaking) paper towel in the bottom of the clear cup.
- 2 Add Seeds** – Sprinkle a thin layer of chia seeds on top of the damp surface.
- 3 Water Lightly** – Mist or drizzle a little water over the seeds daily to keep them moist.
- 4 Place in Sunlight** – Set the cup near a sunny window.
- 5 Watch Them Grow!** – In **2–3 days**, the seeds will start sprouting! Keep them moist but not too wet.
- 6 Ready to Eat!** – In **4–7 days**, your chia sprouts will be ready to taste! Snip some off and try them on a sandwich, in a salad, or just on their own!

<https://www.youtube.com/watch?v=GLFV4Lm5qDA> Watch this time lapsed video of chia seeds growing!

Fun Chia Facts!

 Chia sprouts are **tiny but mighty!** They have fiber and vitamins to keep your body strong.

 Chia seeds can **hold lots of water**, helping to keep your body hydrated!

 Chia was eaten by **ancient warriors** for energy—just like you need energy to play and learn!

Lesson Expansion Activity

As a whole class explore the following questions about the food in your tasting.

- 🌍 Where do chia seeds come from?
- ☀️ What do plants need to grow?
- 🏠 How does growing food at home compare to buying from a store?
- 🍏 What other foods can be grown in your classroom?

Mindfulness Moment

*Consider yourself, as a growing living thing. What helps you learn and grow?
Examples-Play, sunshine, water, fruits and veggies, quiet spaces, low-lighting, etc.*

Students Can

All students can participate in the food prep in some way. Students may open cans, wash produce, cut foods with appropriate knives, mix foods, and serve peers. Support students with hand over hand if needed.

Preparation and Recipe

Garden Veggie Salsa

Roma tomatoes
Anaheim pepper
canned peaches
canned black beans
hot sauce
tortilla chips

Directions

- 1.) Students open, drain, and rinse canned peaches and canned black beans and add them to a communal mixing bowl.
- 2.) Students wash and slice tomatoes into small chunks; add to mixing bowl.
- 3.) Students wash and cut Anaheim pepper into small chunks; add to mixing bowl.
- 4.) Students have a small tasting of Garden Veggie Salsa and chips.
- 5.) Offer hot sauce to students to add to their individual servings.



Colorado Comprehensive Health Standard(s)

Kindergarten, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and social well-being.

First Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance

Second Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance

For additional activities and information visit <https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



MiPlato - ¿Qué se cultiva en mi huerto?

Kinder - 2nd grado

Conexión de MiPlato

El maestro dice: “Comer una mezcla de frutas y verduras coloridas ayuda a que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para crecer, moverse y sentirse fuerte. Al igual que cada planta necesita un cuidado especial (sol, agua y tiempo para crecer), tu cuerpo necesita una variedad de alimentos para mantenerse saludable. Probar diferentes frutas y verduras puede ser una aventura divertida, con nuevos sabores, texturas y olores para explorar. Algunas pueden ser crujientes, jugosas, dulces o ácidas. Cada alimento tiene una historia, desde los agricultores que lo cultivan hasta el viaje que hace hasta llegar a tu plato. Al igual que las plantas, el cuerpo de cada persona es único y necesita diferentes tipos de combustible para mantenerse activo, aprender y sentirse lo mejor posible”.

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán la importancia de incluir una variedad de verduras en sus comidas y explorarán de dónde obtenemos estos alimentos ricos en nutrientes.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias, SEL

Materiales

Ingredientes

Tomates roma
Pimiento Anaheim
Duraznos/mangos enlatados
Frijoles negros enlatados
Limón

Salsa picante

Chips de tortillas/Totopos

Actividad de la lección

Vasos de plástico transparentes
Semillas de chía
Paquetes de tierra o toallas de papel

Vocabulario esencial

Jardín/huerto: Un lugar donde la gente cultiva plantas para obtener alimentos, flores o por diversión.

Ejemplo de frase: ¡Puedes cultivar tomates en un **jardín/huerto** en casa o en una granja!

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Abril: Estiramiento y equilibrio

Movimientos:

Postura del muñeco de trapo: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Comience de pie o sentado con los pies a la distancia de las caderas.
- Doble ligeramente las rodillas, exhale y doble las caderas.
- Sujete los codos opuestos y deje que la cabeza cuelgue. Desplace el peso del cuerpo hacia adelante.
- Mantenga la postura o balancéese lentamente de un lado al otro.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Inhale y vuelva a ponerse de pie.



Postura del árbol: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Párese o siéntese con los pies juntos.
- Inhale y levante el pie derecho, apoyándolo en la parte interior del muslo izquierdo o en la espinilla, no contra la rodilla.
- Mantenga el equilibrio; luego extienda ambos brazos hacia el cielo con una inhalación y las manos juntas.
- Concentre su mirada hacia delante.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Repita en el lado opuesto.



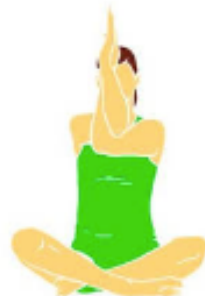
“Postura del plátano”: se puede hacer sentado o de pie (3-4 repeticiones por lado)

- Acuéstese boca arriba o siéntese con las piernas extendidas.
- Doble las rodillas y llévelas hacia el pecho.
- Cruce su tobillo derecho sobre su tobillo izquierdo, creando una forma de medialuna.
- Extienda los brazos por encima de la cabeza y junte las manos o los codos.
- Inclíne suavemente la parte superior del cuerpo hacia la derecha, manteniendo las caderas firmemente en el suelo.
- Mantenga la postura durante 1-3 segundos y luego repita del otro lado.



Postura del águila

- Siéntese cómodamente en el suelo.
- Doble la rodilla derecha y crúcela sobre la rodilla izquierda.
- Doble los codos en un ángulo de 90 grados.
- Cruce los brazos formando una X y entrelace los dedos.
- Separe los codos del cuerpo y levántalos.
- Si es posible, envuelva sus manos de manera que las palmas queden presionadas entre sí.
- Mantenga esta posición durante 20 segundos y luego cambie de lado.



Proceso de la Lección

🔊 El maestro dice:

"¡Levanten la mano si tienen una verdura favorita! ¿Qué les gusta de ella: ¿su color, su sabor o su textura crujiente? Miremos algunas imágenes de diferentes verduras y pensemos en dónde podrían crecer". (Use tarjetas de alimentos o diapositivas)

Pregúntele a los estudiantes: "¿Creen que esta verdura crece sobre el suelo o debajo de él?" "¿Necesita mucha agua o poca?" "¿Creen que crece mejor en climas cálidos o fríos?"

El maestro resume:

"¡Las verduras crecen en diferentes lugares! Algunas, como las zanahorias, crecen bajo la tierra. Otras, como los tomates, crecen en enredaderas. Algunas necesitan mucho sol, mientras que otras crecen mejor en un clima más fresco".

🔊 El maestro dice:

"Así como las verduras necesitan cosas diferentes para crecer grandes y fuertes, todos necesitamos cosas diferentes para aprender y sentirnos lo mejor posible. ¡Exploremos cómo llegan los alimentos desde la granja hasta nuestros platos!"

¿De dónde viene nuestra comida?

- Granjas
- Supermercados y mercados de agricultores
- Huertos (en casa o en la comunidad)
- Despensas de alimentos y comidas escolares

🔊 El maestro pregunta:

"¿Alguien ha visto un jardín o una granja antes? ¿De dónde han conseguido verduras antes?"

El maestro resume:

"Todos los alimentos deben cultivarse, cuidarse y cosecharse antes de que los comamos. Pueden provenir de una granja, un jardín, una tienda o una despensa de alimentos. No importa de dónde provengan, requieren tiempo y cuidado, al igual que necesitamos diferentes tipos de cuidado y apoyo para crecer y aprender".

🗣️ El maestro dice:

"Ahora, pensemos en cómo las diferentes verduras tienen necesidades especiales, ¡al igual que nosotros!"

Necesidades de las verduras

- Las zanahorias necesitan tierra blanda para crecer bajo tierra.
- A la lechuga le gustan los lugares frescos y sombreados.
- A los tomates les encanta el clima cálido y soleado.

Nuestras necesidades

- Algunos estudiantes necesitan un espacio tranquilo para pensar.
- Algunos necesitan movimiento o actividades prácticas.
- Algunos necesitan ayuda o estímulo adicional.

🗣️ El maestro pregunta:

"¿De qué manera aprendes mejor? ¿Te gusta sentarte en silencio, trabajar con amigos o moverte?"

La maestra resume:

"Así como las verduras necesitan diferentes condiciones para crecer, cada uno de nosotros necesita cosas diferentes que nos ayuden a dar lo mejor de nosotros. ¡Eso es lo que nos hace especiales!"

El maestro explora:

Explora el cuadro de crecimiento con los estudiantes y descubre las numerosas situaciones únicas en las que las verduras prosperan.

Cómo Crecen las Verduras 🌱🥕

Verdura	Dónde Crece	Qué Necesita para Crecer
Zanahoria 🥕	Bajo tierra (raíz)	Suelo suelto, mucho sol ☀️, agua regular 💧
Lechuga 🌿	Sobre la tierra (hojas)	Clima fresco ❄️, sombra 🌿, suelo húmedo
Tomate 🍅	En una vid (sobre la tierra)	Clima cálido ☀️, mucho sol, suelo profundo
Papa 🥔	Bajo tierra (tubérculo)	Suelo suelto y rico, agua moderada 💧
Pimiento 🌶️	En un arbusto (sobre la tierra)	Sol cálido ☀️, espacio para crecer
Ejotes 🌱	En una vid o arbusto	Soporte para trepar, mucho sol ☀️
Pepino 🥒	En una vid (sobre la tierra)	Suelo cálido, mucha agua 💧, espacio para extenderse
Brócoli 🥦	Sobre la tierra (tallo y floretes)	Clima fresco ❄️, suelo rico, agua constante

El maestro dice:

"Hoy aprendimos que las verduras crecen en diferentes lugares según sus necesidades. Y, al igual que ellas, todos tenemos diferentes formas de aprender y crecer. Nuestras diferencias nos hacen especiales, al igual que las diferentes plantas que ayudan a que nuestros platos sean coloridos".

Pregunta: Pídale a los estudiantes que piensen en su verdura favorita y dónde podrían verla crecer o donde se venden.

Tema de conversación (Gírate y habla): "Mi verdura favorita es _____ y la he visto crecer/que se vende en _____".

Apoye a los estudiantes haciendo referencia a hechos clave en los textos según sea necesario.

Mire este vídeo con su clase para reforzar el sistema alimentario

Actividad de clase (Boleto de salida)

¡Cultiva y come brotes de chíá! 🌱

Materiales necesarios:

- vaso de plástico transparente
- toalla de papel
- Agua
- semillas de chíá

Pasos:

- 1 Prepare el vaso: ponga una toalla de papel húmeda (que no esté empapada) en el fondo de la taza transparente.
- 2 Agregue las semillas: espolvoree una capa fina de semillas de chíá sobre la superficie húmeda.
- 3 Riegue ligeramente: rocíe un poco de agua sobre las semillas todos los días para mantenerlas húmedas.
- 4 Póngalas a la luz del sol: ponga la taza cerca de una ventana soleada.
- 5 ¡Mírelas crecer! En 2 o 3 días, ¡las semillas comenzarán a brotar! Manténgalas húmedas, pero no demasiado mojadas.
- 6 ¡Listo para comer! En 4 a 7 días, ¡tus brotes de chíá estarán listos para probarse! Corta algunos y Pruébalos en un sándwich, en una ensalada o ¡solos!

<https://www.youtube.com/watch?v=GLFV4Lm5qDA>

¡Mira este video con lapso de tiempo del crecimiento de las semillas de chíá!

☀️ ¡Datos curiosos sobre la chíá! ☀️

🌿 ¡Los brotes de chíá son pequeños pero poderosos! Tienen fibra y vitaminas para mantener tu cuerpo fuerte.

💧 ¡Las semillas de chíá pueden retener mucha agua, lo que ayuda a mantener tu cuerpo hidratado!

⚡ Los guerreros antiguos comían chíá para obtener energía, ¡al igual que tú necesitas energía para jugar y aprender!

Actividad de profundización de la lección

Como clase completa, analicen las siguientes preguntas sobre los alimentos que probaron.

🌍 ¿De dónde provienen las semillas de chíá?

☀️ ¿Qué necesitan las plantas para crecer?

🏠 ¿En qué se diferencia cultivar alimentos en casa de comprarlos en una tienda?

🍏 ¿Qué otros alimentos se pueden cultivar en el salón de clase?

Momento de atención plena

Considérese un ser vivo en crecimiento. ¿Qué le ayuda a aprender y crecer? Ejemplos: jugar, sol, agua, frutas y verduras, espacios tranquilos, poca luz, etc.

Los estudiantes podrán

Todos los estudiantes pueden participar de alguna forma en la preparación de los alimentos. Los estudiantes pueden abrir latas, lavar productos, cortar alimentos con cuchillos apropiados, mezclar alimentos y servir a sus compañeros. Se puede ayudar a los estudiantes con la mano sobre la mano si necesario.

Preparación y receta

Salsa de verduras de la huerta

Tomates Roma

Pimiento Anaheim

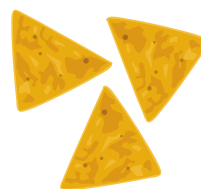
Duraznos enlatados

Frijoles negros enlatados

Salsa picante

Totopos/chips de tortillas

- 1.) Los estudiantes abren, escurren y enjuagan los duraznos, los frijoles negros enlatados y los agregan a un tazón para mezclar.
- 2.) Los estudiantes lavan y cortan los tomates en trozos pequeños; agréguelos al tazón para mezclar.
- 3.) Los estudiantes lavan y cortan el pimiento Anaheim en trozos pequeños; agréguelos al tazón para mezclar.
- 4.) Los estudiantes prueban un poco la salsa de verduras de la huerta y los totopos/chips de tortillas.
- 5.) Ofrezca salsa picante a los estudiantes para que la agreguen a sus porciones individuales.



Norma(s) sanitaria(s) integral(es) de Colorado

Kinder, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar social.

Primer Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Segundo Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Para actividades adicionales, canciones e información, visite <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



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).

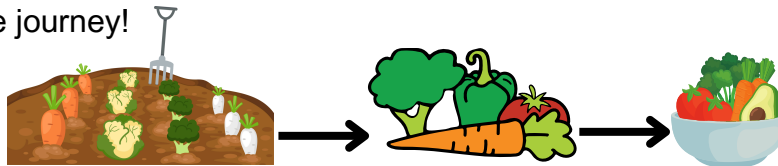
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

Where Does Our Food Come From? Family Letter

How does our food get from the garden to our plates? There can be a lot of steps in the journey!



Whether we get our food from friends and family, pantries and kitchens, grocery stores or farmers markets, it all starts at the farm.



You can also grow your own food at home. Whether you have lots of outdoor space or just a kitchen counter, you can make your own family garden or participate in your community garden!



Our local farmers work hard to grow crops to keep us fed.

Ingredients

Garden Delights Lettuce Wrap

- 3 romaine hearts



- 1 bag tortilla strips



- 3 tomatoes



- 1 bell pepper



- 1 15-oz canned black beans



- 1 bunch green onions



- lime



Directions:

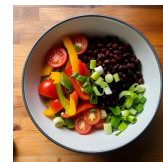
1) Wash lettuce, tomatoes, green onions, and bell peppers.



2) Cut green onions, tomatoes, and bell peppers into small pieces and place them into a shared bowl.



3) Open and rinse canned black beans; add to communal bowl.



4) Add a spoonful of vegetable salsa to a romaine lettuce leaf.



5) Add crunchy tortilla strips to the top.

Resources



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program



HUNGER
FREE COLORADO

Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

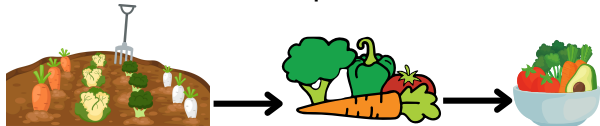
PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

¿De dónde viene nuestra comida?

Carta para la familia

¿Cómo llega nuestra comida desde el huerto hasta nuestros platos?

¡Puede haber muchos pasos en el camino!



Ya sea que obtengamos nuestra comida de amigos y familiares, despensas y cocinas, supermercados o mercados de agricultores, todo comienza en la granja.



Nuestros agricultores locales trabajan duro para sembrar y hacer crecer cultivos que nos permitan alimentarnos.

También puede cultivar su propia comida en casa.

Ya sea que tenga mucho espacio afuera o solo un espacio en su cocina, ¡puede crear su propio huerto familiar o participar en su jardín comunitario!



Ingredientes

Delicias del jardín: Wrap de lechuga con verduras

- 3 lechugas romanas



- 1 bolsa de tiras de tortilla



- 3 tomates



- 1 pimiento morrón



- 1 lata de 15 oz de frijoles negros



- 1 manojo de cebollas verdes



- Limón



1.) Lave la lechuga, los tomates, las cebollas verdes y el pimiento morrón.



2) Corte las cebollas verdes, los tomates y el pimiento morrón en trozos pequeños y póngalos en un recipiente para compartir.



3) Abra y enjuague los frijoles negros enlatados; agréguelos al recipiente para compartir.



4) Agregue una cucharada de la salsa de verduras a una hoja de lechuga romana.



5) Agregue tiras de tortilla crujientes encima.

Recursos

Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

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.