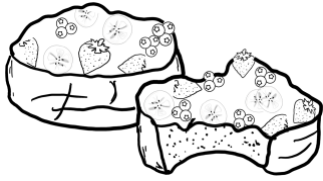


Family Letter

Popcorn Fruit Crisps



Popcorn Fruit Crisps

Children and adults benefit from eating a variety of colorful fruits and vegetables. Try involving children with choosing, washing, and preparing food. The recipe below is a perfect place to start, and a fun one to make with children.

Find other delicious and healthy snack recipes by scanning the QR code or using the link:



bit.ly/3WzckYa

Popcorn Fruit Crisps

Ingredients:

- mini popcorn cakes
- fresh kiwi
- canned pineapple tidbits or chunks
- mandarin oranges, peeled
- whipped cream cheese
-

Tip: Use your favorite fruits or what you already have at home.

*feel free to adjust recipes according to allergies and preferences.

Directions:

1. Wash hands.
2. Rinse and slice kiwi (peels are edible and may be left on)
3. Open, drain, and rinse pineapple.
4. Child uses a plastic or butter knife to cut fruits into smaller bite-size chunks.
5. Child spreads about 1 teaspoon of whipped cream cheese onto a popcorn cake.
6. Make a design using fruit.
7. Eat and enjoy!



Physical Activity

Children and adults should be active each day. Exercise can help reduce stress and increase attention. When adults are active kids are more likely to be active. Try being physically active together!

Scan the QR code or visit this link to follow along with a simple physical activity video.

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3_olssULEk0




HUNGER
FREE COLORADO

Finding and providing nutritious foods for your family can be challenging at times.

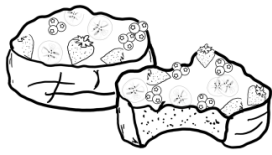
You may qualify for WIC or SNAP benefits. To find out more and apply, visit Hunger Free Colorado by using the QR code or link:

bit.ly/3v7ypBS



Carta Familiar

Pedazos de Fruta Crujiente



Pedazos de Fruta Crujiente

Niños y adultos obtienen los beneficios de comer una variedad de frutas y vegetales de todos colores. Trate de involucrar a los niños en el proceso escogiendo, lavando y preparando comidas. Esta receta es perfecta para empezar, y también es divertida para hacer con los niños.

Encuentre otras recetas deliciosas escaneando el código QR o el enlace en Inglés:



bit.ly/3hzUQwJ

Pedazos de Fruta Crujiente

Ingredientes:

- mini pasteles de palomitas de maíz (popcorn cakes)
- kiwi fresco
- 1 lata de piña en trozos
- mandarinas, peladas
- queso crema batido

Idea: Use sus frutas favoritas, o lo que ya tenga en casa.

*Puede adaptar las recetas de acuerdo a alergias y preferencias

Instrucciones:

1. Lavarse las manos
2. Enjuaguen y corten el kiwi (las cáscaras son comestibles y pueden dejarlos sin pelar)
3. Abran, escurran y enjuaguen la piña.
4. Niños usan un cuchillo de plástico o de mantequilla para cortar las frutas en trozos más pequeños.
5. Niños empuñan 1 cucharadita de queso crema batido sobre un pastel de palomitas de maíz.
6. Hagan un diseño usando la fruta.
7. ¡Coman y disfruten!



Actividad Física

Los niños y los adultos deben estar activos todos los días. El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés y concentrarse. Cuando los adultos son activos, los niños tienden a ser más activos. Traten de hacer actividades físicas juntos! Escanee el código QR, o visite este enlace para hacer actividad física siguiendo un video simple.



https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3_olssULEk0 - Video en Inglés



Encontrar y proporcionar alimentos nutritivos para su familia a veces puede ser difícil. Usted puede calificar para los beneficios de WIC o SNAP. Para obtener más información y aplicar, visite Hunger Free Colorado utilizando el código QR o este enlace: bit.ly/3v7ypBS

*Puede cambiar el idioma en la parte de arriba de la página.

