



## Manners

Today your child learned that any time is a great time to eat vegetables! They prepared and ate a vegetable salad and practiced good table manners. Make this healthy recipe at home and practice eating vegetables together!

### Manners Vegetable Salad

#### Ingredients:

- 1 15 oz. can of corn, drained
- 1 15 oz. can black beans, drained and rinsed
- 1 red pepper
- 2 zucchini
- 2 yellow squash
- 2 limes, juiced
- Hot sauce, to taste
- Package of Whole Wheat Tortillas

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 serving(300g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
<b>Total Carbohydrate 27g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 8g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 693mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Yield: 6**

**Cost: \$6.98**

**Cost per serving: \$0.87**

#### Directions:

1. Cut vegetables into small pieces.
2. Put the cut-up vegetables in a large bowl and add corn and beans.
3. Add lime juice and hot sauce.
4. Mix well and serve.
5. Eat and enjoy!

### Parent Wellness Workshops

Did you know that the Culture of Wellness in Preschools program offers Parent Wellness Workshops? These interactive workshops are designed to teach you more about being healthy as a family. Ask your teachers about them today to learn more!





## Buenos modales

¡Hoy su hijo(a) aprendió que cualquier momento es un buen momento para comer verduras! También preparo y comió esta ensalada de verduras y practico los buenos modales a la hora de comer. ¡Prepare esta receta saludable en su casa y practique comer verduras con su familia!

### Ensalada de Verduras Buenos Modales

#### Ingredientes:

- 1 15 oz lata de maíz, drenar
- 1 15 oz. lata de frijoles negros, drenar y enjuagar
- 1 pimiento rojo
- 2 calabacines
- 2 calabazas amarillas
- 2 limones
- Salsa picante, al gusto
- Un paquete de tortillas integrales

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 serving(300g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 693mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porciones: 6

Costo total: \$6.98

Costo por porción: \$0.87

#### Instrucciones:

1. Cortar las verduras en trozos pequeños.
2. Colocar las verduras en un tazón y añadir el maíz y los frijoles
3. Agregar jugo de limón. Agregar la salsa picante, al gusto.
4. Mezclar bien y servir con las tortillas.
5. ¡A comer y disfrutar!

### Talleres de Bienestar para Padre

¿Sabía que el Programa de Cultura del Bienestar en Pre-escolar ofrece talleres de bienestar para padres? Estos talleres interactivos están diseñados para enseñarle más sobre cómo mantenerse saludable en familia. ¡Pregúntele a sus maestros por más información de los talleres hoy!

