



A Star in the Apple

Did you know that when you cut an apple horizontally there is a star inside? Take an apple and try it! Today your child looked at this star in an apple and talked about the different ways they like to eat apples. Your child tried a red, green, and yellow apple and noticed the different colors, textures and flavors. Make and eat this salad together!

Apple Tuna Salad

Ingredients:

- 3 apples
- 2 cans tuna fish packed in water (6 ounce)
- 2 celery stalks
- 1/2 cup low fat yogurt
- Whole wheat crackers

Yield: 10 servings

Cost: \$14.42

Cost per serving: \$1.44

Directions:

1. Cut up apple and celery into small bite-size pieces.
2. Put them in the bowl.
3. Open and drain tuna. Add drained tuna to the bowl.
4. Add yogurt and mix.
5. Make a sandwich with whole wheat crackers or crumble the crackers into the bowl.
6. It's ready to eat!

Need inspiration? Sign-up for
Text2LiveHealthy
Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts that inspire and inform you and your family on ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources and information about events in your area.

To sign up, text the word **"FOOD"** to the phone number **21333** and answer **3** simple questions.



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.



Una estrella en la manzana

¿Sabía que cuando corta una manzana horizontalmente tiene una estrella adentro? ¡Tome una manzana e inténtelo! Hoy su hijo(a) habla sobre las diferentes maneras en las que le gusta comer manzanas. Su hijo(a) probó una manzana roja, verde y amarilla y notó los diferentes colores, texturas y sabores. ¡Preparen y coman esta ensalada juntos!

Ensalada de Atún y Manzana

Ingredientes:

- 3 manzanas
- 2 latas de atún envasados en agua (6 oz.)
- 2 tallos de apio
- 1/2 taza de yogur bajo en grasa
- Galletitas integrales o de grano entero

Porciones: 10

Costo total: \$14.42

Costo por porción: \$1.44

Instrucciones:

1. Cortar la manzana y el apio en pequeños trozos.
2. Poner en un tazón.
3. Abrir y escurrir el atún. Poner el atún escurrido en un tazón.
4. Añadir el yogur y mezclar.
5. Hacer un sándwich con galletas integrales o poner pedacitos de galleta en el plato.
6. ¡Probar y disfrutar!

¿Necesita inspiración? ¡Regístrese para

Text2LiveHealthy

Consejos divertidos para mantener a su familia saludable

Le enviaremos mensajes de textos gratuitos semanales que lo inspiraran e informaran a usted y a su familia sobre maneras de comer bien y mantenerse activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área.

Para registrarse, mande por mensaje de texto la palabra **“COMIDA”** al número de teléfono **21333** y conteste **3** sencillas preguntas.



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.