

Del salón de clases a La familia



Envoltura de conejito

Rinde para dos porciones



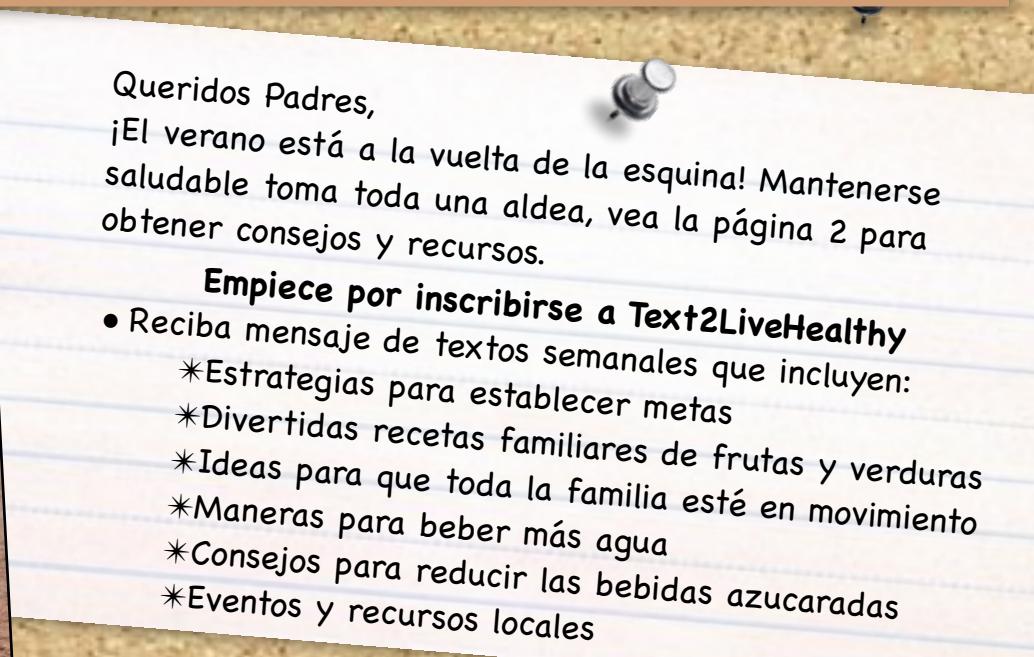
Ingredientes

2 tortillas pequeñas integrales
1 taza de espinacas bebé
4 cucharadas de zanahorias ralladas
1 pimiento rojo, cortado en tiras
2 cucharadas de hummus (crema de garbanzo)/queso crema bajo en grasa
Palillos de dientes

Instrucciones

- Espesar el hummus sobre la tortilla
- Agregue espinacas, zanahorias y pimiento
- Enrollar bien, asegurar con palillos y cortar en tres

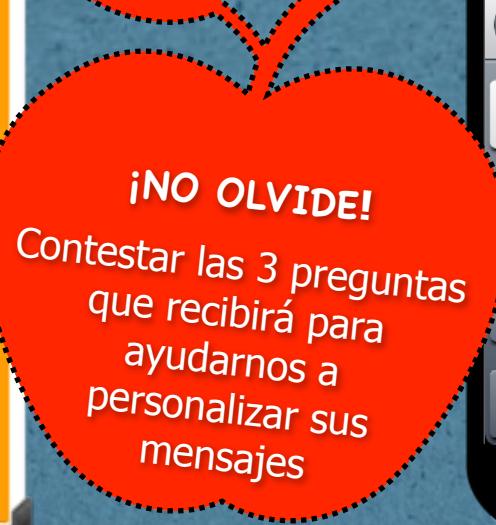
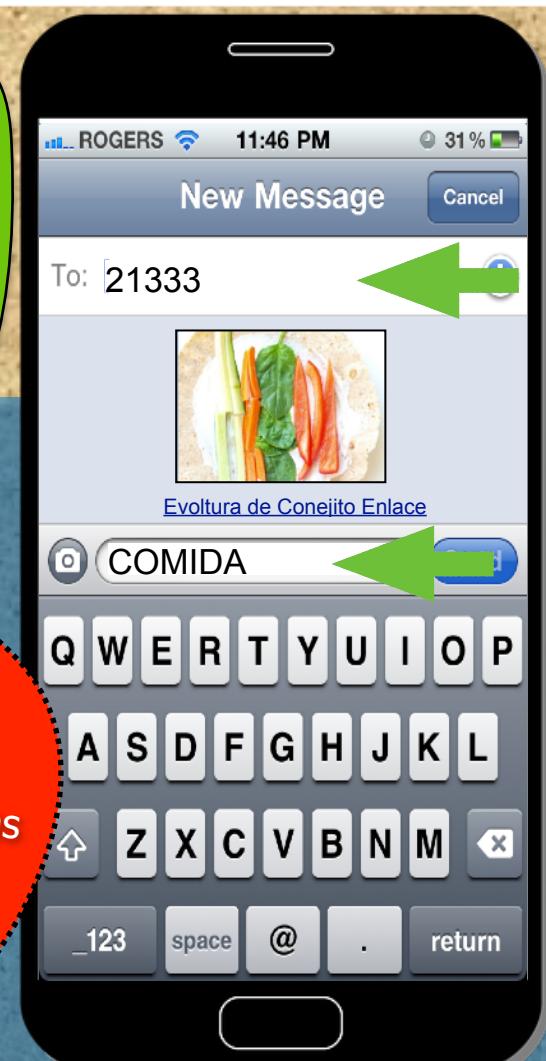
¡La próxima vez pruébelo con diferentes verduras!



Empíeze por inscribirse a Text2LiveHealthy

- Reciba mensaje de textos semanales que incluyen:
 - *Estrategias para establecer metas
 - *Divertidas recetas familiares de frutas y verduras
 - *Ideas para que toda la familia esté en movimiento
 - *Maneras para beber más agua
 - *Consejos para reducir las bebidas azucaradas
 - *Eventos y recursos locales

Text2LiveHealthy
Consejos divertidos para mantener a su familia saludable



Metas saludables de verano y asistencia alimenticia para toda la familia

Metas saludables	Beba agua en vez de bebidas azucaradas	Manténgase activo con su familia	Coma una variedad de frutas y verduras
Lunes	Llene su botella de agua 3 veces al día	Camine por 30 minutos con su familia	Rojo: Pimiento rojo, tomate, frambuesa, fresa
Martes	¡Diga no a los refrescos! No tenga refrescos en casa	Tome las escaleras	Anaranjado: Zanahoria, camote, naranja, durazno
Miércoles	Beba agua en lugar de bebidas deportivas	Haga una tradición de bailar por 5 minutos antes de la cena	Amarillo: Maíz, calabaza amarilla, toronja, piña
Jueves	Dele sabor a su agua con rodajas de naranja y de limón	Juegue con sus hijos a correrse	Verde: Pepino, espinaca, uva, manzana verde
Viernes	Beba agua con cada comida o merienda	Camine 6 cuadras extras	Azul/Morado: Berenjena, repollo morado, arándano, ciruela
Sábado	Comience su día con un vaso de agua	Trote en su lugar mientras ve la tele	Blanco/Café: Hongos, coliflor, pera, plátano
Domingo	Escriba su propia meta:	Escriba su propia meta:	Escriba su propia meta:

SNAP

Asistencia alimentaria para familias elegibles

Llame 855-855-4626



WIC

Ayuda alimentaria y nutricional para mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de 5 años

Llame 800-688-7777



CMC

Aprende a comprar y cocinar alimentos saludables en un presupuesto

Llame 303-892-8480
Cooking Matters Colorado



Summer Food

Niños y adolescentes comen gratis todo el verano

Llame 855-855-4626 o vaya a la página web www.kidsfoodfinder.org



CONECTATE CON NOSOTROS

www.TheNutritionProgram.org
www.cowpprogram.com



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.

