

# La Cosecha del Mes



## RECURSO DE LA FAMILIA Patatas

### En Las Escuelas

Asegúrese de revisar la Cosecha del Mes en la cafetería de la escuela.

Revise en el menú de su distrito escolar local para la fecha específica.

### BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS PATATAS

Una 1/2 taza de patatas, o un puñado, proporciona una fuente de fibra. La fibra es un carbohidrato complejo que sólo se encuentra en los alimentos vegetales. Es importante para beneficios de salud duraderos. Le ayuda a sentirse lleno, mantener su nivel de azúcar en la sangre normal, evitar el estreñimiento, y mantener un peso saludable.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, contacte: <http://foodhelp.wa.gov> o al programa Basic Food al número 1 877 501 2233.

# La Cosecha del Mes

## Buenas Días sapateador

Este es un gran refrigerio después de la escuela que los niños pueden ayudar a prepararse.

**Rendimiento:** 4 porciones a 1 taza cada una

### Ingredientes:

- \* 2 melocotones medianos, cortados en rodajas (o 1 de 15 onzas pueden cortarse los melocotones en rodajas)
- \* 1 mitades de pera de 15 onzas, escurridas y rebanadas
- \* 1/4 cucharadita de almendra o extracto de vainilla
- \* 1/4 cucharadita de canela
- \* 3/4 taza de granola baja en grasa con pasa



- HAY ALGUNAS MANERAS FÁCILES DE AÑADE LAS PAPAS EN SU DIETA:**
- Combine melocotones, yogur bajo en grasa y granola para un bocadillo saludable.
  - Mezcle los melocotones frescos o congelados con leche baja en grasa, jugo de naranja 100%, y hielo.
  - ¡Come la piel! La piel de las frutas y verduras contiene fibra y muchas vitaminas y minerales importantes.

### Direcciones

- \* Combine los melocotones, las peras, el extracto y la canela en un recipiente grande para microondas. Revuelva bien.
- \* Espolvorear granola por encima. Cubra el recipiente con una envoltura de plástico. Deje una pequeña abertura para que el vapor salga.
- \* La microonda en alto por 5 minutos. Dejar enfriar durante 2 minutos.
- \* Cuchara en tazones y sirva caliente.



Información nutricional por 1/4 taza: Calorías 75, Carbohidratos 13g, Fibra dietética 2g, Proteína 2g, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Grasa trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg

**REDONDO\* JUGOSO \* DELICIOSO \* ROSA \* FRESCO \* FUZZY \* SALUDABLE \* YUMMY**