









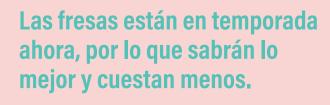
Paletas de plátano Berry

- 1 taza de fresas cortadas en cubitos
- 1 plátano mediano cortado en cubitos
- 2 tazas de yogur sin grasa de vainilla



Lave las fresas y quite los tallos antes de cortarlas en cubitos. (Dados significa cortar muy pequeño.) Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón mediano. Vierta la mezcla o la cuchara en los moldes de paletas. También puede usar vasos de papel y palos de madera si no tiene un molde. Congelar durante por lo menos 6 horas. Mantener en el congelador hasta que esté listo para comer. Antes de comer, coloque el molde o la taza de papel bajo el agua caliente, para sacar el helado fácilmente.

Esta receta es una adaptación de la Universidad Estatal de Iowa Spend Smart. Eat Smart.®



99

¡Diversión este verano!

¡El verano es el momento perfecto para salir al aire libre! La actividad física puede ser muchas cosas y lugares diferentes en su hogar y en su barrio.

- Permanezca activo en casa usando recursos como pelotas, cuerdas de saltar y aros de hula. ¡Todos mueven su cuerpo! Andar en bicicleta, scooters o patines son formas divertidas de estar activo sobre ruedas.
- Trate de ensuciarse las manos: plantar un jardín o hacer que la familia participe en la limpieza de la casa. ¡Encienda algo de música para que sea más divertido!
- En su barrio puede visitar el parque o los juegos para niños: ¡son ungran cambio de escenario! Pruebe la piscina o la almohadilla de salpicaduras para refrescarte en un día caluroso.



APROBADO LA PORTOS PARAS

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a* **better** *snack*™ este mes.

Firma del adulto

http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). *Pick a* **better** *snack*™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de lowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de lowa. Julio de 2022