

# Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

## DURAZNO

El durazno es deliciosamente dulce y jugoso. Tiene el mejor sabor y precio del verano, pero puede disfrutarlo todo el año si lo compra congelado o enlatado.

## Pastel crujiente de frutas

Lata de 15 onzas de duraznos en rodajas, escurridos  
Lata de 15 onzas de mitades de pera, escurridas  
¼ cucharadita de extracto de vainilla o almendras

¼ de cucharadita de canela molida  
¾ de taza de granola

1. Combine los duraznos, las peras, el extracto y la canela en un bol apto para microondas. Revuelva bien. Espolvoree granola por encima.
2. Cubra el recipiente con una tapa o una envoltura de plástico, dejando una pequeña abertura para que salga el vapor.
3. Méntalo en el microondas durante 5 minutos en máximo. Use soportes para ollas para quitar el recipiente. Deje enfriar un poco antes de servir. 4 porciones. Tamaño de la porción: 1 taza.

Receta de [Eatfresh.org](https://www.eatfresh.org).

## Your Life Iowa

Your Life Iowa puede ayudarlo a usted o a su ser querido con problemas relacionados con el alcohol, las drogas, el juego, la salud mental o los pensamientos suicidas. De día o de noche, llame al (855) 581-8111, envíe un mensaje de texto al (855) 895-8398 o use el chat en vivo en [yourlifeiowa.org](https://yourlifeiowa.org). Sin juicio. Solo ayuda.



SCAN ME



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA financió este material. El Departamento de Salud Pública de Iowa desarrolló Pick a better Snack™ en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. [idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](https://idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack). © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué hace una piña en una fiesta de melocotones?

¡Una piña colada!



le  
**Fuel**  
your  
fun.  
Eat fruits  
and veggies.

Pick a better snack™



## ¿Necesita aliviar el estrés?

El final del año escolar puede ser ajetreado y estresante. Una forma de mantenerse en movimiento y aliviar el estrés es participar en yoga.

El yoga puede mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación, pero también mejora la concentración. ¡Los niños piensan que es simplemente divertido!

¿No sabe por dónde empezar? Hay muchas clases de yoga gratuitas en línea. Escanee el código para ver vídeos divertidos de yoga que los niños puedan hacer.



SCAN ME

