

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

GARBANZOS

Los garbanzos son una verdura de bajo costo con mucha proteína y fibra. Es posible que los haya comido en platos populares como el falafel, el curry y el hummus. Puede comprar garbanzos secos o enlatados.

Garbanzos asados

Lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
1 cucharada de aceite de oliva, de canola o vegetal
1 cucharadita de condimento (comino, ajo o chile en polvo, etc.)

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente
2. Escurra y enjuague una lata de garbanzos. Seque con una toalla de papel.
3. En un bol, mezcle los garbanzos con el aceite y el condimento que prefiera.
4. Transfiera los garbanzos a la bandeja para hornear.
5. Hornee durante 35-45 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
Conserve en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Consejos sobre el tiempo frente a la pantalla

Las pantallas están en todas partes y pueden captar nuestra atención cuando el clima se vuelve más frío. Una forma de controlar el tiempo frente a la pantalla es crear un plan de medios. Establezca horarios y lugares en los que los niños puedan usar pantallas y busque oportunidades en las que pueda ponerse en movimiento.



SCAN ME



PLAY YOUR WAY!

One hour a day!

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. © 2022 Departamento de Salud Pública de Iowa. Todos los derechos reservados. Junio de 2022

¿Qué se dijo una cereza al verse al espejo?



¿Seré esa yo?



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



Aplicación MyPlate

¿Tiene nuevas metas alimentarias? Descargue la aplicación "Start Simple with MyPlate" (Comience de forma sencilla con MyPlate) en su tienda de aplicaciones. Le ayudará a establecer metas, aprender consejos sobre alimentación saludable y mantenerse motivado para hacer cambios positivos. Escanee el código para obtener más información sobre la aplicación y otros recursos de MyPlate que le ayudarán a desarrollar una rutina de alimentación saludable.



SCAN ME

