

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

CHICHAROS

Los chicharos verdes, también llamados chicharos dulces, son fáciles de encontrar congelados o enlatados. Téngalos a mano para cuando necesite un acompañamiento rápido de verduras.

Los chicharos dulces y los tirabeques son otros tipos de guisantes, pero tienen una cascara que se come. Pruébelos cocidos o frescos como refrigerio.

Sartén de fideos ramen

- 2 cucharaditas de aceite (canola o vegetal)
- 1 taza de cebolla picada
- 1 zanahoria picada o cortada en trozos pequeños
- 2 tazas de verduras mixtas salteadas de brócoli congelado (incluye arvejas), descongeladas
- 2 tazas de carne o ave cocida, cortada en trozos del tamaño de un bocado
- 1 paquete (3 onzas) de fideos ramen instantáneos con sabor a carne
- 1 taza de agua o caldo



SCAN ME

Haga clic para ver las instrucciones de la receta o escanee el código.

Línea de respuestas en la extensión de ISU

¿Alguna vez se ha preguntado si todavía es seguro comer algo? Simplemente llame al (800)-262-3804 de lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m. O envíe un correo electrónico a answer@iastate.edu. ¡También pueden ayudarlo con todo tipo de preguntas!

¿Cuál es la fruta más santa?

¡La san-día!



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



Salga afuera

El clima primaveral puede ser difícil. Un día es precioso; al día siguiente ha vuelto el invierno. Salga al aire libre de todos modos para hacer actividad física.

- ◆ Pasee con su familia y busquen 10 cosas interesantes o encuentren tres objetos azules (¡pueden ser de cualquier color!).
- ◆ Juegue un juego de tú las traes, kickball, escondite o encestar.
- ◆ Trabajen juntos en el jardín, como rastrillar hojas o recoger palos para prepararse para el clima más cálido.
- ◆ Si nieva, junte la nieve con pala.

Solo vístase acorde al clima, sea cual sea.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!