

# Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

## ESPINACAS

Las ensaladas y lechugas en bolsas pueden ayudarlo a ahorrar tiempo y, al mismo tiempo, seguir comiendo sano. La espinaca en bolsas es una de las verduras más baratas disponibles. Está lavada y lista para usar. ¡Y está repleta de nutrientes!

### ¿Qué hacer con las espinacas?

- ◆ Prepare una ensalada.
- ◆ Agréguela a un sándwich o un wrap.
- ◆ Agréguela a sus platos con huevos.
- ◆ Mézclela en un batido.
- ◆ Añádala a un salteado

**Aderezos para ensalada de espinacas:** ¡Usted elige!

**Fruta:** fresas, otras bayas, arándanos secos, manzanas o mandarinas

**Nueces:** pacanas, almendras, nueces o semillas de girasol

**Queso:** feta, de cabra o azul

**Aderezo:** vinagreta balsámica, de semillas de amapola o de frambuesa

### Comidas de verano gratuitas

Los niños y los adolescentes pueden recibir comidas gratis este verano en la mayoría de las comunidades. Envíe **FOOD** o **COMIDA** al **304-304** para encontrar un sitio cerca de usted o visite [fns.usda.gov/meals4kids](https://fns.usda.gov/meals4kids).



SCAN ME

¿Cuál es el colmo de Popeye?

Que su madre lo obligue a comer espinacas.

LOL



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

Pick a better snack™



# PLAY YOUR WAY!

one hour a day!

### Encuentre su parque

Los parques son una forma familiar de salir al aire libre y moverse. Los parques pueden variar desde espacios verdes en su comunidad hasta parques del condado y parques estatales (¡e incluso parques nacionales!). Su familia puede divertirse caminando hacia y por el parque, jugando con el equipo, jugando un juego o simplemente disfrutando de la naturaleza.

¡La Guía de 99 parques está llena de actividades divertidas para hacer en los parques de Iowa!



SCAN ME