

# Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

## CAMOTE

El camote es naturalmente dulce, llena mucho y es una buena compra. Al igual que la patata blanca, es una buena fuente de vitamina C, potasio y fibra, pero el boniato tiene mucha más vitamina A.

Presente a sus hijos el camote frito horneado. Puede comprar camote frito congelado o hacerlos usted mismo.

### Camote frito al horno

1 ½ libras de camote (4 medianos)  
1 cucharada de aceite (canola o vegetal)  
¼ cucharadita de sal

**Salsa:** ¼ de taza de mayonesa ligera, 1 cucharada de ketchup, ½ a ¾ de cucharadita de pimienta de cayena, chile en polvo o pimentón

1. Frote el camote con agua. Corte el camote por la mitad a lo largo. Luego corte cada mitad en formassemicirculares de aproximadamente ¼" de grosor.
2. Combine el camote, el aceite y la sal en un tazón y revuelva para cubrirlo bien.
3. Engrase la bandeja para hornear y coloque las rodajas de camote en una sola capa. Hornee durante unos 30 minutos, volteando los el camote después de 15 minutos.
4. Mezcle los ingredientes de la salsa mientras el camote se hornea.

Receta de Spend Smart. Eat Smart.® de la Universidad Estatal de Iowa.



SCAN ME

### Use su tarjeta EBT/SNAP en línea

¿Lo sabía? Puede comprar en línea y usar la tarjeta SNAP/ EBT para pagar la comida (no los gastos de envío) en Amazon y en algunas ubicaciones de ALDI, Walmart, Hy-Vee y New Pioneer Food Co-op.



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](http://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 abeja en el gimnasio?

Zumba.



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



Pick a better snack™

## Guía de actividad física: Muévase a su manera

¿Cuánta actividad física necesitan los niños y los adolescentes? Al menos 60 minutos todos los días. Cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido cuenta. Caminar a la escuela, jugar en el recreo, una clase de educación física, caminar hasta la biblioteca, un paseo familiar en bicicleta, pasar tiempo en el parque, ¡todo vale!



SCAN ME

