

Pick a better snack™

Un boletín para la familia y la comunidad

ZUCCHINI

Esta calabaza de verano tiene un sabor suave y es fácil de encontrar de julio a septiembre. Incluso puede que sus amigos y vecinos le den zucchinis cultivados en el jardín que no pueden usar.

El zucchini se cocina rápidamente como acompañamiento de verduras. ¡Rápido y fresco!

Zucchini salteado

1. Corte ambos extremos del zucchini.
2. Corte por la mitad a lo largo, luego corte cada mitad en trozos, aproximadamente de ½ a 1 pulgada.
3. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Agregue el zucchini y revuelva de vez en cuando. Cocine durante unos 5 minutos hasta que esté tierno, pero no blando.
5. Sazone con una pizca de sal, pimienta, orégano o ajo en polvo.

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



SCAN ME

Obtenga frutas y verduras gratis

Double Up Food Bucks ayuda a los usuarios de SNAP/EBT a comprar más frutas y verduras. Cada \$1 que gaste en frutas y verduras se iguala, hasta \$10 por día. Obtenga más información y encuentre las ubicaciones participantes en DoubleUpIowa.org.



SCAN ME

¿Que se pone una
verdura para ir a la playa?

Un zu-chini.



le
Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.

Pick a better snack™



5-2-1-0 ¡Las elecciones saludables cuentan!

Mantenga a los niños sanos centrándose en los siguientes cuatro hábitos diarios:

- ◆ 5 o más frutas o verduras
- ◆ 2 horas o menos de tiempo recreativo frente a la pantalla
- ◆ 1 hora o más de actividad física
- ◆ 0 bebidas azucaradas – beba más agua



SCAN ME

Obtenga más información en iowahealthieststate.com.

PLAY YOUR WAY!

One hour a day!