

Nutrition News Families Can Use



Noticias de la Nutrición que las Familias Pueden Usar

Add More Vegetables to Your Day *

Agregue Más Vegetales a sus Comidas Diarias*

It's easy to eat more vegetables!

¡Comer más vegetales es fácil!



Eating vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories. To fit more vegetables in your meals, follow these simple tips.

Buy vegetables that are in season for maximum flavor at a lower cost. Check your local supermarket specials for the best-in-season buys. Or visit your local farmer's market.

Frozen vegetables are quick and easy to use and are just as nutritious as fresh veggies. Try adding frozen corn, peas, green beans, spinach, or sugar snap peas to some of your favorite dishes or eat as a side dish.

*From USDA DG Tip Sheet No.2
English and Spanish versions
Find more tips at: www.choosemyplate.gov

Comer vegetales es importante porque contienen vitaminas y minerales y no contienen muchas calorías. Para incluir más vegetales en sus comidas, siga estos sencillos consejos.

Para obtener el mejor sabor al más bajo costo, compre vegetales de temporada. Busque las ventas especiales de sus supermercados locales para encontrar las mejores compras de temporada. Visite también el mercado de su comunidad (*farmers markets*).

Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Pruebe añadir maíz, guisantes, habichuelas tiernas, espinaca o guisantes dulces congelados a algunos de sus platos favoritos, o bien prepárelos como acompañamientos.



This week, your child had an opportunity to sample vegetables in an edible art project or in a Rainbow Vegetable Salad.

- Spinach or lettuce
- Cucumber
- Carrot
- Celery
- Red bell pepper
- Purple cabbage
- Grape

- Garbanzo beans
- Pinto beans

Esta semana, su hijo ha tenido la oportunidad de probar las verduras en un proyecto de arte comestible o en una ensalada de verduras rainbow.

- Espinaca o la lechuga
- Frijoles de garbanzón y pintos
- Repollo morado
- Pimiento rojo
- Uva
- Apio
- Zanahoria
- Pepino

Apple Juice Dressing
2 T. oil and cider vinegar small pinch salt
1/2 c. apple juice small pinch garlic powder
Combine all ingredients in air-tight container. Shake to mix for each use.