

Coma al menos 2 tazas* de fruta por día.

¿A cuánto equivale 1 taza de fruta?

- 1 taza de fruta fresca picada, cocida o enlatada.
- 1 taza de jugo 100% de fruta
- 1/4 taza de fruta seca

¿Cómo comer más fruta?

- Agregue fruta a los cereales.
- Coma fruta como postre.
- Coloque rodajas de fruta encima de los panqueques, tostadas francesas, o waffles.
- Beba jugo de fruta 100% natural
- Prepare una ensalada de fruta.
- Agregue fruta picada a la ensalada de lechuga.
- Decore las comidas con rodajas de fruta.
- Coma fruta fresca o seca como merienda.

*La recomendación de 2 tazas de fruta por día se basa en una dieta de 2,000 calorías. Consulte www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

Universidad de Illinois * Departamento de Agricultura de los Estados Unidos * Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Más frutas y
vegetales



Coma al menos 2 1/2 tazas* de vegetales por día.

¿A cuánto equivale 1 taza de vegetales?

- 1 taza de vegetales cocidos o crudos
- 2 tazas de hojas verdes crudas
- 1 taza de jugo de vegetales
- 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidas

¿Como comer más vegetales?

- Agregue lechuga, tomate, pimiento o cebolla a los emparedados.
- Coma vegetales crudos en las comidas o con salsa de bajas calorías como merienda.
- Use sopa de vegetales o tomate en los gratinados.
- Agregue vegetales a la pasta, arroz, gratinados y ensaladas.
- Congele las sobras de vegetales para usar en sopas, guisos y gratinados.

*La recomendación de 2.5 tazas de vegetales por día se basa en una dieta de 2,000 calorías. Consulte www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.

Crujiente de Manzana

4 manzanas ácidas, peladas y cortada en rodajas
1/4 taza de harina
1/3 taza de azúcar morena
1 1/2 cucharadas de margarina
1/4 taza de avena, sin cocer
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de nuez moscada

1. Rociar un molde cuadrado de 8" con aceite en aerosol. Colocar la manzana en camadas.
2. Mezclar la harina, el azúcar morena, la margarina, la avena, la canela y la nuez moscada con un tenedor, hasta formar grumos. Colocar sobre la fruta.
3. Hornear a 375° por 30 minutos.

Rinde 6 porciones

Información Nutricional (por porción): Calorías 110 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 25 mg ~ carbohidratos 22 g ~ fibra 2 g



Ensalada de Zanahoria

2-1/2 tazas de zanahoria rallada
1 lata de 8 onzas de piña pisada, escurrida
1 tallo de apio mediano, cortado en rodajas finas
1 vasito de 8 onzas de yogurt descremado sabor a limón
1/2 taza de pasas de uva

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Servir sobre ensalada de hojas verdes, si lo prefiere.

Rinde 4 porciones

Información Nutricional (por porción): Calorías 170 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 105 mg ~ carbohidratos 40 g ~ fibra 3 g

