

Febrero del 2013

Proyecto de Educación Nutricional



¡Feliz y saludable día de San Valentín!



¡Feliz día de San Valentín!

Febrero es un mes pleno de actividades divertidas; celebramos el día de San Valentín, el mes del corazón y la actividad física en todo Norteamérica. Lea los consejos y recetas siguientes, para inspirarse y crear un mes saludable, delicioso y nutritivo.

Celebre el día de San Valentín con frutas y vegetales frescos y deliciosos.

Este año haga a un lado los dulces del Día de San Valentín y en las fiestas del aula envíe con su hijo solo "refrigerios saludables":



Ensalada de frutas de la Amistad: Mezcle naranjas rojas, gajos pelados de toronja roja y rosa, uvas rojas, rebanadas de manzana roja, fresas, granadas, arándanos secos o de otros frutos rojos.



Plato de vegetales de la Amistad: Mezcle corazones de lechuga romana, pimiento rojo en rodajas, rábanos, corazones de alcachofa, palmito, remolacha y tomate.



Brochetas de San Valentín: Alternas piezas rojas de frutos u hortalizas con cubos de queso de leche desnatada mozzarella en un palillo o una brocheta.



Comestibles de San Valentín: Extienda una tortilla de trigo integral con queso crema bajo en grasa y decorar con arándanos secos, pasas, coco seco, fresas.



Ponche rosado de San Valentín: Mezcle gaseosa con un chorrito de jugo de arándanos y una pizca de frambuesas

Ensalada rosada

Sirve 6 porciones

Ingredientes:

- 4 patatas lavadas y cortadas por la mitad
- 3 tazas de remolachas cocidas, peladas y cortadas en trozos
- 1 taza de chícharos verdes, frescos o congelados
- 3 huevos duros
- 1 manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar



Instrucciones:

1. Hervir las patatas en 2 tazas de agua en una olla grande. Tape y cocine a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
2. Cuando las papas se enfríen, cortarlas en trozos pequeños y colóquelas en un tazón grande.
3. Añadir remolacha y mezclar con las papas.
4. Dejar de lado 1/4 taza de guisantes para adornar y añadir el resto a la taza.
5. Guardar 1 huevo para utilizar como guarnición. Picar 2 huevos y agregar a la taza.
6. Pelar la piel de la manzana y quitar el núcleo. Cortar la manzana en trozos pequeños, colocar en un tazón pequeño y rociar con el jugo de limón. Añadir a la ensalada de manzana.
7. Añadir el vinagre, el aceite de oliva y el azúcar.
8. Mezclar, enfriar y servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 140, Carbohidratos 22 g,
6 g de fibra dietética, 5 g de proteínas
Recipe Source: SNAP-Ed



¡Celebre realizando actividades físicas saludables con su familia!



Ponga un poco de música y baile alrededor de su casa.



Camine por su patio o por su barrio.



Pase la aspiradora o lave las ventanas.