



VOLUMEN 4 • INVIERNO 2021

¡COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS!

Comer bien y mantenerse activo puede ser difícil cuando está atrapado en casa. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantener saludable a su familia mientras se divierte!

Coma Sano Este Invierno

- Recuerde comer sus frutas y verduras este invierno. Agregue algunas verduras a las sopas y guisos y frutas a los batidos.
- Congelados y enlatados son excelentes opciones para frutas y verduras saludables cuando no están en temporada. Simplemente revise la etiqueta para asegurarse de que no haya azúcar agregada y compre bajo contenido de sal cuando pueda.
- ¡Desayuno para la cena! ¿Por qué no? Pruebe los Rollitos de Pan Francés con su fruta favorita para una cena deliciosa y saludable. La fruta congelada funciona muy bien con la receta a continuación.
- ¡Haz tus propias pizzas! ¡Deje que los niños ayuden con la preparación y permítales agregar sus propias verduras! ¡La pizza siempre es un éxito!



¿Quiere nuevas ideas de recetas? Pruebe URI SNAP-Ed para obtener recetas saludables, deliciosas y rentables para todos

Visite: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>

Encuentre un sitio para obtener comidas para llevar GRATIS para sus hijos

Visite:

<https://covid.ri.gov/public/food-sites-children>

Llame: 2-1-1

Recetas Saludables y Deliciosas para Niños

Rollitos de Pan Francés

8 rebanadas pan integral
2 tazas blueberries, fresas, o rodajas de banana
2 huevos grandes
3 cucharadas leche baja en grasa
Aceite en aerosol antiadherente

- 1) Aplane cada rebanada de pan con un rodillo o su mano. Coloque la fruta que usted guste en una capa y enrolle.
- 2) Revuelva los huevos y la leche en un tazón. Remoje cada rollito en la mezcla.
- 3) Rocíe un sartén con aceite en aerosol antiadherente y coloque sobre fuego medio. Cocine cada rollito en el sartén caliente por 1-2 minutos. Voltee y cocine por el otro lado. Asegúrese que los rollitos estén bien cocidos.

Pizzitas

1 English muffin integral
2 cucharadas salsa de tomate
2 cucharadas queso mozzarella rallado reducido en grasa
1/4 taza verduras en rodajas (como champiñones, cebollas, olivas, pimentones verdes, etc.)

1. Precaliente el horno u horno tostador a 400°F.
2. Separe el English muffin a la mitad y unte la salsa de tomate en cada mitad.
3. Rocíe con queso y las verduras.
4. Hornee al 400°F por 10 minutos, o hasta el queso se derrita.





Ideas para mantener activos a los niños

- Las caminatas siguen siendo divertidas en invierno. Abréguese y salga y haga ejercicio.
- Todavía puede visitar la playa en un cálido día de invierno.
- ¡Salga a la nieve! Haga un muñeco de nieve, pelee con bolas de nieve o acúestese en la nieve y haga alas de ángel para divertirse sin fin.
- ¡Explorar! Busque árboles de hoja perenne, piñas y vida silvestre. ¿Qué animales salen en invierno?
- Crea una búsqueda del tesoro en invierno: busque animales, escuche sonidos y encuentre tesoros invernales para completar la lista.



Utilice sus beneficios de SNAP en el mercado de agricultores para obtener un bono del 100% para gastar en frutas y verduras. Encuéntrelos en Providence, Tiverton y Newport.

Visite:

https://guide.farmfreshri.org/food/farmersmarkets_details.php?market=29

¡¿Qué más podemos hacer?!

Comida y Manualidades de Invierno

- Haga un muñeco de nieve de pastel de arroz untando queso crema ligero sobre un pastel de arroz y decorando con frutas y verduras.
- Haga carita en su avena con bayas y banana para un delicioso desayuno caliente.
- Utilice sus tesoros encontrados en su caminata de exploración para hacer comederos para pájaros o collages. Vea qué criaturas invernales visitan los comederos.



Explorar Rhode Island

- Visite el Museo de los Niños de Providence. Consulte en su sitio web los precios de admisión con descuento. <https://providencechildrensmuseum.org/>
- Los parques infantiles están abiertos. Visítelos en un cálido día de invierno para divertirse de forma gratuita.
- Hay muchos senderos para caminar en invierno. Tómese su tiempo para conocer Rhode Island <https://www.onlyinyourstate.com/rhode-island/winter-hiking-trails-ri/>