



VOLUMEN 6 • VERANO 2021

COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS

Comer bien y mantenerse activo puede ser un desafío si COVID todavía está presente. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantener saludable a su familia mientras se divierte!

Consejos Saludables para el Verano

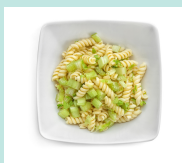
- Trate de comer una variedad de frutas y verduras. ¡Hay tantos tipos diferentes! Si tiene a alguien quisquilloso con la comida, corte las verduras y sírvalas con salsa. Nuestro Dip Ranchero Cremoso siempre es un éxito tanto para niños como para adultos. Vea la receta a continuación.
- El verano trae todo tipo de frutas y verduras frescas de la granja. Mezcle los colores que come para tener un arcoíris de frutas y verduras. Es lo mejor para su cuerpo. Ayude a mantenerse saludable desde la cabeza hasta los pies.
- ¡Agregue frutas y verduras a cada comida! ¿Cuál es su verdura favorita? ¡Empiece una carta de degustación y da estrellas a los favoritos! ¿Qué verdura ganará al final del verano?



Recetas Saludables y Deliciosas para Niños

Ensalada De Pasta Con Pollo

- 2 tazas pasta integral crudo
- 1 taza zanahorias ralladas
- 1 taza apio picado
- 2 (5 onzas) latas pollo, escurridas
- ¼ taza aderezo para ensaladas italianas



1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones de la caja. Enfríe la pasta en el refrigerador durante 1 hora.
2. En un tazón grande, combine la pasta cocida, las zanahorias, el apio y el pollo. Mezclar todo junto.
3. Vierta el aderezo para ensalada por encima y mezcle bien. ¡Disfrutar!

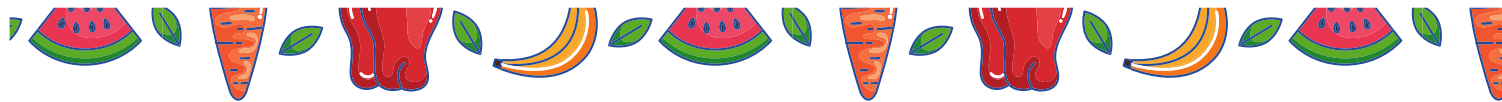
Dip Ranch Cremoso

- ⅓ taza mayonesa
- ⅓ taza yogur natural sin grasa
- ¼ cucharadita eneldo
- ½ cucharadita sal de apio
- 3 tazas su vegetal favorito cortado en trozos



1. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, el eneldo y la sal de apio. Licue hasta que esté cremoso.
2. Sirva con zanahorias pequeñas, palitos de apio, rodajas de pepino, tomates cherry o cualquier otra verdura fresca.

¡Dele la vuelta para conocer los programas de comida de verano!



Mercados de Agricultores de Verano

¡Los mercados de agricultores están abiertos en todo el estado! Revise los sitios en su ciudad y en los alrededores para ver si hay frutas y verduras frescas junto con incentivos para aumentar sus productos comprados.

Visite <https://guide.farmfreshri.org> para encontrar un mercado cerca de usted!



Utilice sus **beneficios de SNAP** en muchos mercados de agricultores para obtener una **bonificación del 100% para gastar en frutas y verduras!**

El programa **Comida Saludable, Familias Sanas de Farm Fresh RI** se puede encontrar en los mercados que se enumeran a continuación:

Lunes: Neutaconkanut Park en Providence
Martes: 559 Dexter St en Central Falls
Martes: Thundermist en Woonsocket
Jueves: Armory Park en Providence
Sabado: 807 Broad St en Providence

Comida Saludable, Familias Sanas es un programa de incentivos y educación nutricional multicultural y bilingüe que 'Farm Fresh RI' ofrece en los mercados de agricultores locales durante el verano. Incluye actividades prácticas para familias, refrigerios semanales elaborados con ingredientes cultivados localmente y recetas para preparar productos frescos de una manera amigable para los niños. Por cada semana de participación, las familias reciben \$ 10.00 en cupones de bonificación para comprar frutas y verduras frescas en el mercado de agricultores.

Comidas de Verano GRATIS para Niños

Muchas escuelas, parques y zonas de juegos acuáticos de Rhode Island ofrecen comidas gratuitas a los niños durante el verano. ¡Cualquier persona de 18 años o menos puede presentarse y conseguir comida! Algunos sitios también tienen actividades divertidas y programas de enriquecimiento.



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

Visite <https://covid.ri.gov/public/food-sites-children> o llame al # 2-1-1



¡Algunas ideas más para divertirse este verano!



¡Disfrute de un día en la playa! El autobús de playa RIPTA vuelve a estar en servicio este verano:
<https://www.ripta.com/beach-service/>



Consulte su biblioteca local para obtener pases gratuitos para parques y museos en todo el estado. Muchos museos también tienen determinados horarios en los que la entrada es gratuita.