



October 2010

Supplement

Alternatives to Candy

For Trick-or-Treaters

- Pencils, pens, crayons
- Pencil toppers or sharpeners
- Erasers, stickers, magnets, notepads
- Rubber ghosts, goblins, witches
- Wax fangs
- Spider rings
- Word searches, crossword puzzles
- Trading cards
- Coloring books
- Jewelry
- Key chains
- Temporary tattoos
- Yo-yos and whistles
- Sugar-free gums

For Classroom Parties

- Whole-wheat crackers
- Baked chips and salsa
- Pretzels
- Dried Fruit
- Trail Mix
- Granola bars
- Apples with yogurt dip
- Fruit and veggie trays

Source: cspinet.org



HEALTHY HALLOWEEN SNACKS

Avocado Monster Mash

4 avocados

1/3 cup salsa

2 teaspoons lime juice

Mash avocado with a fork.

Stir in salsa and lime juice.

Optional: Cilantro

Serve immediately. Makes 2 1/2 cups.

Source: <http://familyfun.go.com>

Hallo-Bean Salad

Mix together:

1 (15-ounce) can black beans, drained and rinsed

1 large orange pepper, chopped

1/2 cup chopped jicama

1/3 cup fat-free vinaigrette salad dressing

Chill before serving. Makes 4 cups.

Source: <http://familyfun.go.com>

Pumpkin Muffins

Preheat oven to 400 degrees.

Sift together: 1 3/4 cups whole wheat pastry flour (or half whole wheat and half all purpose flour), 1/2 teaspoon salt, 1/2 cup sugar, 2 teaspoons baking powder, 1 teaspoon cinnamon, and 1/2 teaspoon nutmeg

Beat in a separate bowl: 2 eggs

Add to the eggs: 2 tablespoons vegetable oil, 3/4 cup low-fat milk, 1 cup canned pumpkin

Combine the wet and dry ingredients with a few swift strokes (do not over mix)

Fill greased pan or muffin cups two-thirds of the way full

Bake 20-25 minutes. Makes 12 muffins.

Source: cspinet.org



Authors: Connie Schneider, PhD, RD; Mary Gallagher, MPH

The University of California prohibits discrimination or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, gender identity, pregnancy (including childbirth, and medical conditions related to pregnancy or childbirth), physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or service in the uniformed services (as defined by the Uniformed Services Employment and Reemployment Rights Act of 1994: service in the uniformed services includes membership, application for membership, performance of service, application for service, or obligation for service in the uniformed services) in any of its programs or activities. University policy also prohibits reprisal or retaliation against any person in any of its programs or activities for making a complaint of discrimination or sexual harassment or for using or participating in the investigation or resolution process of any such complaint. University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.



Octubre 2010

Alternativas Saludables a los Dulces

Para los que piden “truco o golosinas”

- Lapices, plumas o crayones
- Adornos para las puntas de los lápices o sacapuntas
- Borradores y pegatinas (*stickers*), imanes y libretas
- Fantasmas, duendes y brujas de goma
- Colmillos de cera
- Anillos en forma de araña
- Juegos de busca palabras, laberintos de palabras y crucigramas
- Tarjetas de colección
- Libros para colorear
- Joyas
- Llaveros
- Tatuajes temporales
- Yo-yos y silbatos
- Chicle sin azúcar

Para las fiestas en el salón de clases:

- Totopos horneados con salsa
- Galletas de trigo integral
- Pretzels
- Fruta seca
- *Trail mix* (mezcla de fruta seca y nueces)
- Barritas de granola
- Bandejas de fruta y verduras
- Tapadas de manzana con *dip* de yogur

Fuente: cspinet.org



BOCADILLOS SANOS DE HALLOWEEN

Monstro Mezcla de Aguacate

4 aguacates

1/3 taza de salsa

2 cucharaditas de jugo de lima

Muela los aguacates con un tenedor

Mezcle la salsa y jugo de lima

Opcional: Cilantro

Sirva inmediatamente. Rinde 2 1/2 tazas.

Fuente: <http://familyfun.go.com>

Ensalada de Frijoles

Mezcle:

1 (15-onzas) lata de frijoles negros, enjuagados

1 chile de campana color naranja, picado

1/2 taza de jicama picada

1/3 taza de aderezo de vinagre sin grasa

Enfríe antes de servir. Rinde 4 tazas.

Fuente: <http://familyfun.go.com>

Muffins (pastelitos) de calabaza

Precale el horno a 400 grados

Mezcle:

1 3/4 tazas de harina integral para repostería (pastry flour) (o lamitad de harina integral y la otra de harina regular), 3/4 cucharadita de sal, 1/2 taza de azúcar, 2 cucharaditas de polvo para hornear, 1 cucharadita de canela molida y 1/2 cucharadita de nuez moscada.

Bata 2 huevos por separado

Agregue a los huevos: 2 cucharadas de aceite vegetal, 3/4 taza de leche baja en grasa y una lata de calabaza

Combine los ingredientes secos con los mojados mediante varios movimientos rápidos. (No mezcle de más)

Llene con la mezcla los moldes para *muffins* hasta dos tercios y hornee entre 20 y 25 minutos.

Rinde para 12 *muffins*.

Fuente: cspinet.org



Autores: Connie Schneider, PhD, RD; Mary Gallagher, MPH

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados). La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.