



September 2011

Supplement

Simple Applesauce

Applesauce is a great snack or side dish, and kids love it! It can even be served as a dessert!

4 large apples, any type, preferably sweet

½ cup water

½ teaspoon cinnamon

Core, but did not peel apples.

Cut apples into chunks, place in large sauce pan.

Add water and bring to a boil.

Reduce heat to low and cook until the apples are soft (about 25 mins).

Add cinnamon and cook for 5 minutes.

Cool and serve.

*Option – If you like smoother applesauce, blend in a blender.

It's time for school – Breakfast Ideas!

September means fall colors, cooler weather, and back to school! What's the best way to prepare for school? By eating a healthy breakfast! Sometimes we think we are too busy for breakfast. Try these one-minute breakfast ideas and you'll never skip breakfast again!

One-Minute Breakfast Ideas

Try these easy-to-make breakfasts:

- Ready-to-eat cereal topped with sliced banana, sunflower seeds and yogurt
- Bran muffin and yogurt topped with berries
- Peanut butter or hummus on whole-wheat toast or soft tortilla and milk
- Instant oatmeal topped with dried cranberries and grated cheese
- Breakfast smoothie (milk, fruit and bran whirled in a blender)
- Toasted whole-wheat waffle topped with fruit, nuts and ricotta cheese
- Granola topped with canned peaches and yogurt
- Whole-grain bagel topped with fruit chutney, baby carrots and milk
- Lean ham or deli meat on a toasted English muffin, vegetable juice



Sources: eatright.org, fruitsandveggiesmorematters.org



Septiembre 2011

Boletín

De regreso a clases – ¡Ideas para el desayuno!

Con septiembre llegan los colores del otoño, el clima más frío y el regreso a la escuela. ¿Cuál es la mejor forma de prepararse para la escuela? ¡Comiendo un desayuno saludable! A veces pensamos que estamos muy ocupados para desayunar. Pruebe estas ideas para preparar desayunos en tres minutos y ¡no volverá a dejar de desayunar en la mañana!

Ideas para preparar desayunos en un minuto

Pruebe estos desayunos fáciles de preparar:

- Cereal listo para comer con rebanadas de plátano, semillas de girasol y yogur
- Panecillo tipo *muffin* de salvado cubierto con yogur y bayas
- Mantequilla de cacahuete o puré de garbanzo (*hummus*) sobre pan integral tostado o una tortilla blanda y leche
- Avena instantánea con arándanos secos y queso rayado
- Batido para el desayuno (leche, fruta y salvado mezclados en la licuadora)
- Waffle tostado de trigo integral con fruta, nueces y queso *ricotta*
- Granola con duraznos de lata y yogur
- *Bagel* integral con conserva agriculce de fruta (*chutney*), zanahorias pequeñas y leche
- Jamón magro u otra carne fría en un panecillo *English muffin* tostado y jugo de verduras

Puré de manzana

El puré de manzana es una excelente botana o acompañamiento y ¡a los niños les encanta! ¡Hasta se puede servir como postre!

4 manzanas grandes, de cualquier tipo, de preferencia dulces

½ taza de agua

½ cucharadita de canela

Retíreles el corazón, pero no pele las manzanas.

Corte las manzanas en pedazos y colóquelos en una olla tamaño mediano.

Agregue agua y déjelo hervir.

Reduzca a fuego lento y cueza hasta que las manzanas estén blandas (alrededor de 25 minutos).

Agregue canela y cueza 5 minutos más.

Enfríe y sirva.

**Opción – Si le gusta un puré de manzana más suave, licue la mezcla en la licuadora.*



Fuentes: eatright.org, fruitsandveggiesmorematters.org