



## October 2012 Supplement

---

## No-Salt Pumpkin Seeds

**Ingredients:**

- 1 1/2 cups pumpkin seeds
- 2 teaspoons olive oil
- Garlic powder, cayenne pepper and Cajun seasoning, to taste

**Directions:**

1. Preheat oven to 300° F.
2. Clean pulp off of the pumpkin seeds.
3. Toss seeds in bowl with oil and seasonings.
4. Spread seeds in a single layer on baking sheet.
5. Bake until golden brown, about 45 minutes.

Source:

<http://www.food.com/recipe/roasted-pumpkin-seeds-13549>

---

## Have a Happy, Healthy Halloween

Choose to make this Halloween a healthy one. Whether you are inside with your family or out trick-or-treating, keep it sweet but low in sugar. Halloween doesn't only have to be about candy. Take the focus off of the sweet stuff and try these fun activities instead:

- Carve pumpkins with your family. You'll love seeing what each person creates. Plus, the seeds can be roasted and as a healthy snack.
- Bring out your kid's creative sides by painting spooky masks or having a costume contest.
- Put your fruits and vegetables into scary shapes! Try making a ghost out of a yogurt-covered frozen banana and raisins or a vampire mouth out of apple slices and almond slivers.



If you do go trick-or-treating, limit the amount of candy your child eats at one time. Here are a few tricks:

- Eat dinner before you trick-or-treat. If your child is full, they are less likely to fill up on candy.
- Set a limit of how many pieces of candy per day your child can have.

If you are at home passing out candy, try giving out toys instead. Research shows that when given a choice, children are more likely to choose the toy. Here are some examples:

- Halloween-themed temporary tattoos
- Stickers
- Plastic spider rings
- Plastic or wax fangs

For more ideas on how to have a healthy Halloween, check out

[http://www.dole.com/NutritionInstituteLanding/NI\\_Articles/NI\\_DoleDiet/NI\\_DoleDiet\\_Detail/tabid/1058/Default.aspx?contentid=6190](http://www.dole.com/NutritionInstituteLanding/NI_Articles/NI_DoleDiet/NI_DoleDiet_Detail/tabid/1058/Default.aspx?contentid=6190) or <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=3569>



Octubre 2012

Boletín

## Semillas de calabaza sin sal

### Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Polvo de ajo, chile cayenne y sazón estilo Cajun, para darles sabor

### Preparación:

1. Pre caliente el horno a 300° F.
2. Retire la pulpa de las semillas de calabaza.
3. Coloque las semillas en un tazón y revuélvalas con el aceite y especias.
4. Extienda las semillas en una sola capa en una charola para hornear.
5. Hornee hasta que se doren, aproximadamente 45 minutos.

Fuente:

<http://www.food.com/recipe/roasted-pumpkin-seeds-13549>

## Un Halloween feliz y saludable

Opte por hacer de este *Halloween* o Día de Brujas una celebración saludable. Ya sea que la pase en casa con su familia o pidiendo golosinas de casa en casa, manténgala dulce pero baja en azúcar. El Día de Brujas no tiene que ver solo con dulces. No se enfoque en este aspecto y lleve a cabo estas actividades divertidas:

- Talle figuras en calabazas junto con su familia. Le encantará lo que cada quien crea. Además, las semillas se pueden tostar y ofrecer a la familia como una botana saludable.
- Explore el lado creativo de sus niños poniéndolos a pintar máscaras de espantos u organizando un concurso de disfraces.
- ¡Dele a sus frutas y verduras formas terroríficas! Trate de crear fantasmas con plátanos cubiertos de yogur congelado y pasas o bocas de vampiros con rebanadas de manzanas y pedacitos de almendras.



Si le permite a sus hijos salir a pedir dulces, limite la cantidad que pueden comer en una sola vez. He aquí algunos trucos:

- Sirva la cena antes de salir a pedir dulces. Si sus hijos se sienten llenos, será menos probable que quieran llenarse con dulces.
- Limite el número de dulces que su niño o niña puede comer al día.

Si se queda en casa para repartir dulces, trate mejor de dar juguetes. Los estudios muestran que cuando a un niño se le da a escoger, es más probable que seleccionen el juguete. He aquí algunas sugerencias:

- Tatuajes temporales con temas de *Halloween*
- Calcomanías
- Anillos de plástico en forma de arañas
- Colmillos de plástico o cera

Para más ideas sobre cómo tener un Día de Brujas sano y divertido, visite

[http://www.dole.com/NutritionInstituteLanding/NI\\_Articles/NI\\_DoleDiet/NI\\_DoleDiet\\_Detail/tabid/1058/Default.aspx?contentid=6190](http://www.dole.com/NutritionInstituteLanding/NI_Articles/NI_DoleDiet/NI_DoleDiet_Detail/tabid/1058/Default.aspx?contentid=6190) or <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=3569>