



## May 2013 Supplement

**Peanut Butter  
Yogurt Dip****Ingredients:**

- 1 cup yogurt
- $\frac{3}{4}$  cup peanut butter  
(or nut butter of your choice)
- 2 tablespoons maple syrup

**Directions:**

1. Mix all ingredients in a bowl and stir to combine.
2. Serve dip with fresh fruit and vegetable slices. Try apples, pears, bananas, strawberries, celery, carrots or cucumber.
3. Refrigerate leftover dip that has not been used for dipping.



Source: <http://www.uvm.edu/extension/HealthyBagLunchRecipesandChart.pdf>

**Healthy Eating for a Busy Life**

Have you ever made an unhealthy decision because it seemed easier, faster or cheaper? Healthy, nutritious foods can be easy to make and inexpensive. Here are tips to feed your family healthfully without wasting time or money.

**Plan ahead**

Plan, shop and prepare your weekday meals the weekend before. Choose ingredients that you can buy in bulk and use in more than one meal. This saves time and money. Prepare fruits and vegetables before you need them. Here are ways to use them:

- Mix sliced fruits into yogurt, cereal or smoothies.
- Eat raw, chopped vegetables alone or toss into salads.
- Toss pre-roasted vegetables into egg scrambles, pasta or rice dishes.

**Take Advantage of Leftovers**

Double your favorite recipe and your family can eat it all week. Freeze leftovers in individual portions for homemade, healthy frozen meals.

**Make Cooking a Family Affair**

Involve your kids in the process. Children are more likely to try new foods if they helped prepare them. Plus, this teaches your kids to cook and eat healthy!

**Is Money Tight?**

Save money at the grocery store by buying in-season and choosing foods that are inexpensive. Rice, beans, potatoes, bananas and eggs are all cheap and nutritious. Remember, a homemade meal is almost always less expensive than a premade one.

**Is Your Child Home Alone?**

He or she can still eat healthy foods, even if you are not there to prepare them. Here are some examples:

- Hummus makes a great snack with vegetables or whole grain crackers.
- Fresh fruit is delicious when eaten alone or dipped in yogurt.
- Leave whole wheat bread for sandwiches that your kids can fill with peanut butter and no sugar added jelly, or turkey and pre-cut vegetables.

Source: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Single-Parent-and-Working-Parent-Heart-Health\\_UCM\\_449550\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Single-Parent-and-Working-Parent-Heart-Health_UCM_449550_Article.jsp)



Mayo 2013

Boletín

## **Dip de mantequilla de cacahuete y yogur**

### **Ingredientes:**

- 1 taza de yogur
- ¾ de taza de mantequilla de cacahuete (o mantequilla de la nuez que guste)
- 2 cucharadas de miel de arce

### **Preparación:**

1. Mezcle los ingredientes en un tazón y revuelva bien.
2. Sirva el *dip* con rebanadas de frutas y verduras frescas. Pruebe con manzanas, peras, plátanos, fresas, apio, zanahorias y pepinos.
3. Refrigere el *dip* que no haya sido tocado por la fruta o verdura.



Fuente: <http://www.uvm.edu/extension/HealthyBagLunchRecipesandChart.pdf>

## **Alimentación saludable para una vida ajetreada**

¿Ha tomado alguna vez una decisión poco saludable porque le resultó más fácil o económica? Las comidas saludables y nutritivas pueden ser baratas y fáciles de preparar. Aquí le ofrecemos algunos consejos para alimentar a su familia de manera saludable y sin desperdiciar tiempo o dinero.

### **Planee por adelantado**

Planee, compre y prepare sus comidas de la semana durante el fin de semana anterior. Elija los ingredientes que puede comprar en cantidades grandes y usar en más de una comida. Esto le ahorra tiempo y dinero. Prepare frutas y verduras antes de que las necesite. He aquí algunas formas de usarlas:

- Mezcle rebanadas de frutas con yogur, cereal y batidos.
- Coma verduras crudas y picadas solas o en ensaladas.
- Agregue verduras pre rostizadas a los huevos o platillos a base de pasta y arroz.

### **Sáquele ventaja a las sobras**

Prepare una ración doble de su receta favorita y así su familia puede comerla toda la semana. Congele las sobras de platillos saludables hechos en casa en porciones individuales.

### **Haga del cocinar un asunto familiar**

Haga que sus hijos participen en la preparación. Los niños tienden más a probar nuevos alimentos si han ayudado a prepararlos. Además, ¡esto les enseña a sus hijos a cocinar y comer de manera saludable!

### **¿Tiene un presupuesto apretado?**

Ahorre dinero en la tienda de abarrotes comprando productos de temporada y eligiendo alimentos económicos. El arroz, frijoles, papas, plátanos y huevos son todos alimentos económicos y nutritivos. Recuerde que una comida hecha en casa es casi siempre más económica que una pre preparada.

### **¿Se encuentra su hijo solo en casa?**

Aún así puede comer alimentos saludables, aunque usted no esté allí para prepararlos. He aquí algunos ejemplos:

- El *hummus* (pasta de garbanzo) es un excelente refrigerio acompañada de verduras o galletas de grano integral.
- La fruta fresca es deliciosa sola o si se le unta con yogur.
- Deje a la mano pan de grano integral para sándwiches que sus hijos puedan untar con mantequilla de cacahuete y mermelada sin azúcar agregada, o bien, pavo y verduras pre cortadas.

Fuente: [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Single-Parent-and-Working-Parent-Heart-Health\\_UCM\\_449550\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Single-Parent-and-Working-Parent-Heart-Health_UCM_449550_Article.jsp)