



July 2013 Supplement

Fruit and Nut Slaw**Ingredients:**

- 5 cups thinly sliced cabbage (about 1 1/2 pounds)
- 1/2 cup dried fruit
- 1 carrot, washed, peeled and grated
- 2 1/4 cups thinly sliced apples
- 1/4 cup chopped, toasted nuts
- 1/3 cup vinegar
- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons vegetable oil
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper

Directions:

1. Add cabbage, dried fruit, carrots, apple and nuts to bowl.
2. In another bowl, combine vinegar, sugar, oil, salt and pepper.
3. Pour dressing over salad and stir to combine. Serves 8.



Source: <https://www.foodhero.org/recipes/fruit-and-nut-slaw>

Take it Outside—Have a Picnic!

Warm summer weather means there are plenty of opportunities to be outside. Looking for a way to enjoy the weather and spend time with your family? Having a picnic with your family can be a fun way to eat healthy and be active. Here are some ideas to get your started:

Choose fun, healthy foods for your kids.

- If you pack sandwiches, cut them into fun shapes.
- Kids love to dip things. Try bringing fresh vegetable sticks with a yogurt based dip.
- Handheld or bite sized foods are perfect for a picnic. Grapes, berries, cherry tomatoes, and pretzels are all great options.
- Don't forget to bring water, especially if you plan on being active!

Keep food safe.

- Wash hands often, especially before eating. If there isn't running water at your location, bring hand sanitizer.
- Keep things clean. If you barbeque, use separate plates and utensils for raw and cooked food. Securely package raw meat in cooler. Wash fruits and vegetables before you leave.
- Remember temperature. Foods should not be in the temperature Danger Zone (40-140 °F) for more than 2 hours, or 1 hour if it is above 90 °F outside. Keep hot things hot and cold things cold.

Add some physical activity.

- Walk to your neighborhood park for your picnic.
- Go to a park with enough space to play games as a family. Play a game of soccer or tag.
- Even if your picnic is only in your backyard, add some physical activity by going on a family walk or bike ride afterwards.

Sources: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442471877&t>, <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442470663>



Julio 2013

Boletín

Ensalada de repollo, frutas y nueces

Ingredientes:

- 5 tazas de repollo finamente rebanando (alrededor de 1½ libras)
- ½ taza de fruta seca
- 1 zanahoria, lavada, pelada y rallada
- 2¼ tazas de manzanas cortadas en rodajas delgaditas
- ¼ taza de nueces tostadas y picadas
- 1/3 taza de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Coloque el repollo, frutas secas, zanahoria, manzanas y nueces en un tazón.
2. En otro tazón combine el vinagre, azúcar, aceite, sal y pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva bien. Rinde para ocho personas.



Fuente: <https://www.foodhero.org/recipes/fruit-and-nut-slaw>

Salgan al aire libre – ¡tengan un picnic!

La llegada del verano y sus cálidas temperaturas significa que hay muchas oportunidades para hacer cosas al aire libre. ¿Busca una manera de disfrutar del clima y pasar tiempo con su familia? Tener un día de campo en familia puede ser una manera divertida de comer saludablemente y estar activos. He aquí algunas ideas para empezar:

Escoja alimentos divertidos y sanos para sus hijos:

- Si prepara sándwiches, córtelos en formas divertidas.
- A los niños les gusta mojar sus alimentos. Trate de llevar palitos de verduras frescas con un *dip* hecho con yogur.
- Alimentos que se puedan tomar con la mano o tamaño bocado son perfectos para un día de campo. Uvas, bayas, tomates *cherry* y *pretzels* son excelentes opciones.
- No se olvide de llevar agua, especialmente si planea pasar un rato estando activo.

Mantenga la comida en buen estado

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente antes de comer. Si no hay agua potable en el lugar que visita, lleve desinfectante para manos.
- Mantenga las cosas limpias. Si asa carne, use platos y utensilios separados para la carne cruda y los alimentos cocidos. Empaque la carne cruda con cuidado en la hielera. Lave las frutas y verduras antes de salir.
- Recuerde la temperatura. Los alimentos no deben permanecer en la zona de peligro (40-140 °F) durante más de dos horas o una hora si la temperatura está a más de los 90 °F en el exterior. Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.

Añada un poco de actividad física.

- Camine al parque de su vecindario para disfrutar de un picnic.
- Vaya a un parque con suficiente espacio para que puedan jugar en familia. Jueguen un partido de fútbol o a la roña.
- Aún cuando su día de campo sea en su patio trasero, añádale un poco de actividad física tomando un paseo en bicicleta o caminando más tarde.

Fuentes: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442471877&t> <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442470663>