

MARZO

Se sirve en:
 ESCUELA PRIMARIA HILLSIDE
 ESCUELA PRIMARIA TABLE ROCK
 ESCUELA SHADY COVE
 ESCUENA INTERMEDIA WHITE MOUNTAIN








Programa FFVP

2020

Comidas frescas de temporada para gozar de mejor salud

La meta de este programa de subsidio especial es presentarles a los niños frutas y verduras frescas, incluyendo variedades nuevas y diferentes. Cada refrigerio se combina con enseñanza sobre nutrición que se imparte en el salón de clases. ¡Continúen en casa con estos datos curiosos y recetas saludables que encontrarán al final del calendario! Hagan clic en las casillas para ver los enlaces a los datos curiosos y enseñanza sobre nutrición para cada artículo.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierne s	Sábado
1	2 Mandarina 	3 Tomate, uva roja	4 Cabezas de coliflor	5 Pera asiática	6 Palitos de zanahorias	7
8	9 Rodajas de piña	10 Kiwi	11 Monedas de pepino inglés	12 Melón	13 Palitos de apio	14
15	16 Palitos de jícama	17 Melón chino	18 Ejotes	19 Reuniones de padres de familia y maestros	20 Reuniones de padres de familia y maestros	21
22	23 	24 	25 	26 	27 	28
29	30 Zanahorias, arcoíris orgánico	31 Gajos cítricos: naranja, limón y lima	¡La recolección fresca de marzo es el kiwi!			



COMIDAS FRESCAS DE TEMPORADA PARA GOZAR DE MEJOR SALUD

Entra en el juego con el

KIWI

El kiwi es una fruta pequeña y redondeada. Es marrón aterciopelado por fuera y verde brillante con pequeñas semillas negras por dentro. Sí, la piel puede comerse o pelarse. Hay más de 400 variedades de kiwi. La Hayward es la más popular en Estados Unidos. California produce alrededor del 98% de los kiwis que se cultivan en Estados Unidos.

El kiwi se originó en China hace más de 700 años en donde se le denominaba "uva crespita china". En 1962, se envió por primera vez a Estados Unidos y se le dio el nombre de "kiwi" por el ave nacional de Nueva Zelanda, el "kiwi". En América del Norte, América del Sur y Europa, se le denomina simplemente "kiwi".

Por lo general, los kiwis se comen crudos. Pueden comerse enteros como una manzana o cortarse en cuartos como una naranja. Otra manera de comerlos es cortarlos por la mitad y quitar la pulpa con una cuchara.

NOTAS sobre nutrición

El kiwi es una buena fuente de fibra, vitamina C, vitamina E y potasio. Entre las frutas y verduras, además es la fuente más rica de luteína. La luteína es un fitoquímico que está comprobado que es eficaz para reducir el riesgo de cáncer.

Ensalada de kiwi, fresa y espinaca



Ingredientes:

- 2 cucharadas de vinagre de frambuesa
- 2 cucharadas y $\frac{1}{2}$ de mermelada de frambuesa
- $\frac{1}{3}$ de taza de aceite vegetal
- 8 tazas de espinaca, lavadas y cortadas en pedacitos
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas
- 8 fresas cortadas en cuartos
- 2 kiwis pelados y rebanados

Instrucciones:

Mezcle el vinagre de frambuesa, la mermelada de frambuesa, y el aceite vegetal en un envase pequeño.

Mezcle la espinaca, las nueces, las fresas y el kiwi en una ensaladera. Mezcle con aderezo de frambuesa.

Información nutricional:

Por porción 169 calorías; 14.2 g de grasa,
10.3 g de carbohidratos; 2.3 g de proteína,
0 mg de colesterol; 25 mg de sodio

Ensalada de kiwi, plátano y manzana

Ingredientes

4 cucharaditas y ½ de **jugo de lima** (alrededor de 1 lima)

Rinde: 3 tazas

Tiempo de prep.: 20 min.

1 cucharadita y ½ de **aceite**

1 cucharadita y ½ de **cebolla dulce** picada

1 cucharadita de **vinagre**

1 cucharadita de **miel**

1/8 de cucharadita de **sal**

2 **kiwis** medianos pelados

1 **plátano** mediano

1 **manzana** mediana [3 pulgadas de diámetro] (o **pera**)

1 cucharada de **menta** fresca picada (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcle el jugo de lima, el aceite, la cebolla, el vinagre, la miel y la sal en un tazón mediano.
2. Pique los kiwis, el plátano y la manzana en cubos pequeños.
3. Agregue la fruta y la menta (si la usa) al aderezo; revuelva para cubrir.
4. Refrigere los restos durante 2 horas.

Notas

No se recomienda la miel para niños menores de 1 año. Pruebe con azúcar morena.

Para encontrar recetas sabrosas y saludables que se ajusten a su presupuesto, ¡visite: www.FoodHero.org! Este material fue financiado por el Programa de Ayuda Nutricional Complementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). SNAP brinda ayuda nutricional a las personas de bajos ingresos. SNAP puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Oregon SafeNet al 211. El USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon 2017 brinda programas educativos, actividades y materiales sin discriminar por motivo de la edad, color, discapacidad, identidad o expresión de género, información genética, estado civil, nacionalidad, raza, religión, sexo, orientación sexual o condición de veterano de guerra. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon es un empleador que brinda igualdad de oportunidades.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ taza (81 g)

Porciones por envase: 6

Cantidad por porción

Calorías 60 Calorías de grasas 10

% de valor diario*

Grasa total 1.5 g	2%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasa trans 0 g	0%

Colesterol 0 mg	0%
Sodio 50 mg	2%
Carbhidrato total 13 g	4%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 9 g	
Proteína 1 g	

Vitamina A 2%	Vitamina C 45%
---------------	----------------

Calcio 2%	Hierro 0%
-----------	-----------

*Los valores de porcentaje diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos según sus necesidades calóricas:

	Calorías	2,000	2,600
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbhidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa: 9	Carbhidrato: 4	Proteína: 4
----------	----------------	-------------

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.