



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Fresas

Las fresas son una buena fuente de fibra, vitamina C y ácido fólico. Disfrute de las fresas en hot-cakes, en ensaladas o con el cereal.

De abril a junio, busque fresas cultivadas en Carolina del Norte.

Para comprar fresas frescas...

- Elija fresas que luzcan relucientes, firmes y de color rojo brillante. Los rabillos deben lucir frescos y verdes, deben estar intactos.

Para almacenar fresas frescas....

- Mantenga las fresas dentro del refrigerador en su contenedor original. No las lave.
- Consuma las fresas dentro de un lapso de 1 a 3 días.
- Congele las fresas que no haya lavado en un molde para hornear galletas, acomodadas en una sola capa. Una vez que estén congeladas, póngalas en una bolsa de plástico o en un contenedor en el congelador. Enjuáguelas justo antes de consumirlas.

Para disfrutar fresas frescas.....

- Lave y corte los rabillos de las fresas antes de comerlas o usarlas.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Rollitos de fresa

Estas recetas llevan tres alimentos del programa WIC: jugo 100% de fruta y dos frutas que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
1
porción

Ingredientes...

- 1 tortilla de harina integral (de 7- a 9-pulgadas)
- 2 cucharadas de yogur bajo en grasa sabor fresa
- ½ taza de fresas, en rebanadas
- ½ taza de plátanos, en rebanadas

Instrucciones...

1. Unte el yogur sobre la parte media de la tortilla.
2. Ponga las fresas y los plátanos sobre el yogur.
3. Enrolle y corte a la mitad.

Información nutricional...

Calorías 250, Grasa 3.5g, Carbohidratos 48g, Proteína 6g, Fibra 6g, Sodio 190mg, Colesterol 0mg.

Licuada de fresa

Esta receta lleva dos de los alimentos del programa WIC: leche descremada y una fruta que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
2
porciones

Ingredientes...

- ½ taza de fresas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- ½ taza de leche descremada

Instrucciones...

1. Vierta todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que estén suaves.
2. Sirva de inmediato.

Información nutricional...

Calorías 100, Grasa 1.5g, Carbohidratos 14g, Proteína 7g, Fibra 1g, Sodio 115mg, Colesterol 10mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer fresas frescas.
- Mi familia y yo probaremos de comer fresas en una ensalada.
- Mi familia y yo probaremos de comer fresas sobre los hot-cakes.
- Mi familia y yo probaremos de preparar un licuado con fresas.
- Otro _____