



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Sandía

La sandía es una buena fuente de vitamina A y vitamina C. Disfrute de la sandía en frutas y ensaladas, en bandejas de fruta o como jugosos bocadillos.

De junio a agosto, busque sandía cultivada en Carolina del Norte.

Para comprar sandía fresca...

- Elija sandía que no tenga magulladuras, cortadas o abolladuras. La corteza debe lucir brillante. La parte inferior debe ser amarilla.

Para almacenar sandía fresca...

- Mantenga la sandía durante 2 semanas a temperatura ambiente.

Para disfrutar sandía fresca...

- Lave la sandía con jabón y enjuáguela con agua antes de cortarla.
- Refrigere la sandía ya cortada en un contenedor completamente cerrado. Úselo en un lapso de 5 días.

**Frutas y
Verduras**



**Coma más frutas y verduras.
Consuma más fibra.**

Salsa de sandía agridulce

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Esta receta lleva tres de los alimentos del programa WIC: frijoles negros enlatados, y frutas y verduras que usted puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- 2 tazas de sandía sin semillas, cortada en pequeños trocitos
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla dulce, picada
- $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- $\frac{1}{4}$ de taza de chiles jalapeños, picados y sin semillas
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco, picado
- 1 diente de ajo grande, finamente picado
- 1 cucharada de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Instrucciones...

1. Incorpore en un tazón todos los ingredientes.
2. Tape y deje refrigerando por lo menos una hora.
3. Revuelva los ingredientes antes de servir.

NOTA: Para disfrutar lo mejor de su sabor, consuma el salsa de sandía agridulce dentro de un lapso de 24 horas.

Información nutricional...

Calorías 90, Grasa 0.5g, Carbohidratos 19g, Proteína 3g, Fibra 3g, Sodio 490mg, Colesterol 0mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer sandía en el desayuno.
- Mi familia y yo probaremos de comer sandía como bocadillo.
- Mi familia y yo probaremos de comer sandía en ensalada de fruta.
- Mi familia y yo probaremos de comer sandía como postre.
- Otro _____