

Usando Frutas y Verduras

Que puede comprar con sus beneficios de WIC:

Cualquier variedad de frutas y verduras enteras o picadas, incluso orgánicas.

Por ejemplo:

- Una bolsa de 5 libras de papas
- Unas bananas
- Sandia cortada
- Bolsa de ensalada (sin aderezos)

*No compre productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias, nueces. Tarros, congelados, enlatados, secos. Productos con ingredientes adicionales, que no sean frutas y verduras.



Revise el recibo de mitad de la compra que imprime después de deslizar su tarjeta.: Muestra lo que WIC pago y que alimentos de WIC le quedan aun



Hacer Batidos:

Batido de bayas con verduras

1 taza de leche

1 taza de yogur

1/2 taza de arándanos, frambuesas o fresas

Un punado de verduras de su elección como espinaca

<https://eiph.idaho.gov/WIC/Resources/General%20Nutrition/Green%20Smoothie%20Recipes.pdf>

Envasar:

Instrucciones en como envasar frutas y verduras, y consejos para su seguridad.

<https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3170S.pdf>

<https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3241S.pdf>

<https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3242S.pdf>

Congelar:

Lavar y secar, quitar los núcleos o las semillas, luego cortar en trozos pequeños. Blanquear las verduras colocando las verduras cortadas en agua hirviendo durante 2,5 minutos, retirarlas y ponerlas en agua fría y luego secarlas. Coloque las frutas o verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y colóquelas en el congelador durante la noche o hasta que se congelen. Luego, transfíralos a recipientes herméticos o bolsas para congelar y disfrútelos dentro de 6 a 12 meses.





Deshidratar:

Lave y pele la fruta madura, quitando el corazón o el hueso. Las frutas pequeñas como las bayas se pueden dejar enteras. Es posible que desee sumergir frutas como manzanas en una mezcla de $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja, limón o piña con 2 tazas de agua para evitar que se doren. Corta la fruta de manera uniforme y colócala en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Precaliente el horno a la temperatura más baja (alrededor de 170-200 grados

Fahrenheit) y hornee durante 3-5 horas, dependiendo del contenido de agua de la fruta y el grosor de las rodajas. Deje la puerta apoyada unos centímetros para permitir que escape la humedad (PRECAUCIÓN: no es seguro dejar el horno abierto alrededor de los niños). Revuelva la fruta cada 30 minutos. Cuando esté terminado, la fruta debe ser masticable y flexible, pero no pegajosa ni húmeda. Retirar y dejar reposar durante la noche y luego guardar en recipientes herméticos. Póngalos como bocadillos, úselos en ensaladas, productos horneados, avena o granola.

Otras cosas para probar:

- ¡Intente meter frutas y verduras en salsa, hummus, mantequilla de nueces o salsa casera de yogur!
- Hacer una prueba de sabor usando frutas y verduras de todos los colores del arco iris o usando diferentes letras del alfabeto.
- Aprenda sobre diferentes frutas y verduras con divertidas hojas para colorear
<https://www.foodhero.org/coloring-sheets>

Consejos para ahorrar dinero:

• Compra lo que está en temporada

<https://www.idahopreferred.com/products/>

• Planta su propio jardín

<https://www.foodhero.org/garden-tip-sheets>

Para más recetas:

<https://fruitsandveggies.org/recipes/>

<https://www.foodhero.org/recipes/healthy-recipes>

<https://www.chopchopfamily.org/recipes/>

<https://recipes.doctoryum.org/en/recipes>

Esta institución es un proveedor
de igualdad de oportunidades

5/21

