

Diversión con ensaladas de verano

Utilice el banco de palabras para encontrar las verduras escondidas.

Las palabras se pueden encontrar en horizontal, vertical, diagonalmente o al revés.

A Z O D I T R E V I D Á S
 X I R E P O L L O M N D E
 R E B F D S Ó H O N G O S
 P I M I E N T O D U L C E
 C W Í P C I O C A O E N A
 O Z C R A B L R N I H V N
 L S L Ó Q A S O J O F U E
 R B K L S O M Á C P T E J
 I L C E B O L L A Ó G B N
 Z Ó A A Q E N Z Í Y R I E
 A Í N E S G R A Z H H B R
 D A J U G A R V B D I C E
 A R T R Ó C F J C Á W Y B
 S U K C O L I F L O R Á Í

Banco de palabras

Berenjena	Col Rizada	Nabos	Repollo
Brócoli	Coliflor	Pimiento Dulce	
Cebolla	Hongos	Rábanos	



Cómo Crear una Ensalada

- Empiece con Hojas Verdes**—Una variedad o una mezcla. 2 tazas de hojas verdes frondosas es una porción.
- Agregue Color**—Verduras o frutas (frescas, enlatadas o secas).
 Chicharos Zanahorias Tomates Naranjas
 Brócoli Chiles Bayas Arándanos
- Seleccione una Proteína Baja en Grasa**—Le ayuda a sentirse lleno.
 Huevo Atún o salmón Tofu
 Frijoles—cocidos o enlatados (escurridos) Carnes cocidas
- Cubra Ligeramente**—Los aderezos pueden agregar calorías; utilice una cantidad pequeña; pruebe versiones de grasa reducida o prepare su propio aderezo; los aderezos menos espesos se extienden más así que puede usar menos.

Use pocos acompañamientos—Busque opciones de grasa reducida. Queso, semillas o nueces, trocitos de tocino y crutones pueden agregar calorías adicionales.

Aderezo Ranchero

Ingredientes

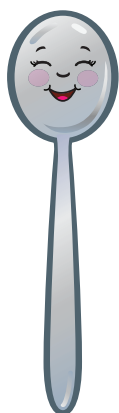
- ¼ de taza de **mayonesa** baja en grasa
- ½ taza de **buttermilk** bajo en grasa
- 1 cucharadita de **perejil** seco
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **cebolla en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal** y de **pimienta**

Instrucciones

- Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva hasta que quede suave. Cubra y refrigere hasta servir.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

Para un aderezo menos espeso, añada 2 a 3 cucharadas adicionales de buttermilk bajo en grasa.



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñales a los niños a:

- ✦ Revolver las hojas en un recipiente con agua para quitar la tierra.
- ✦ Pelar o cortar las frutas o las verduras.
- ✦ Medir y revolver los ingredientes de aderezos para ensaladas.



Para recetas sabrosas y saludables que se ajusten a su presupuesto, visite [Food Hero.org/es](http://FoodHero.org/es)