



La Cosecha del Mes

mayo

En mayo, **el aguacate** es el vegetal de La Cosecha del Mes.



aguacate Hass

La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Las investigaciones demuestran que los estudiantes que comen más frutas y vegetales aprenden mejor. Inscriba a su hijo en el Summer Food Service Program. Esto ayudará a que su hijo consuma la cantidad recomendada de frutas y vegetales diariamente. **La Cosecha del Mes** ayuda a que su familia aprenda acerca de las frutas y vegetales tan abundantes en California, cómo comer saludablemente y cómo ser activos.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Haga guacamole y sirva sobre papas al horno.
- Agregue rebanadas de aguacate a ensaladas verdes y sopas de vegetal.
- Machaque el aguacate y úselo en sándwiches en vez de mayonesa o mantequilla.
- Sirva frutas y vegetales verdes para ayudar a mantener la vista saludable y mantener dientes y huesos fuertes.

Para más ideas, visite:*

www.avocado.org

www.campeonesdelcambio.net

SOPA DE GUACAMOLE CON TORTILLAS

Ingredientes:

(para 8 porciones de 1 taza cada una)

3 latas (de 14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio

2 latas (de 10 ½ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio

½ manojo de cilantro, solo las hojas

3 dientes de ajo, finamente picado

½ cdt. de pimienta negra molida (ground black pepper)

1 guacamole maduro, pelado, deshuesado y picado

8 chips de tortillas de maíz, desmigajadas

1. En una olla grande y a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Espere a que hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Déjelo enfriar un poco y hágalo puré poco a poco en una licuadora.
3. Póngalo otra vez en la olla y agregue el guacamole. Caliente todo junto.
4. Sirvalo en tazones de sopa y espolvoree los trocitos de chips de tortilla.
5. Sirva caliente o frío.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

¡En sus marcas, listos...!

- Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta. Arregle para que usted y su hijo monten sus bicicletas al trabajo o a la escuela.
- Planee una salida a bicicleta alrededor de su casa o en alguna otra ruta segura.
- Después de la cena, pasen tiempo en familia plantando en el jardín.
- Deje que cada miembro de su familia escoja semanalmente una nueva actividad familiar que puedan hacer todos juntos.

Para más ideas, visite:*

www.bikeleague.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: ¼ taza aguacate, en rebanadas (30g)

Cantidad por Porción

Calorías 50 Calorías de Grasa 39

% Valor Diario

Grasas 5g **7%**

Grasa Saturada 1g **3%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 3g **1%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcar 0g

Proteínas 1g

Vitamina A 1% Calcio 0%

Vitamina C 4% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com *

Consejos "frescos"

- Escoja aguacates que estén firmes pero que den un poco. Los aguacates Hass se tornan verde oscuro o negros cuando maduran. Otras variedades no cambian de color y maduran con piel verde.
- Ponga aguacates que no estén maduros en una bolsa de papel por dos o tres días y madure a temperatura ambiente.
- Almacene aguacates maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Exprima lima o limón sobre el aguacate cortado para evitar que se ponga negro.

¿Cuánto necesito?

Una porción de aguacate es un cuarto de taza de aguacate en rebanadas. Esto es alrededor de una quinta parte de un aguacate mediano. Recuerde comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para ayudar a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.