

FRUITS & VEGETABLES

BULLETIN

Free Easy-to-Follow
Recipe Inside

For more healthy tips and free
recipes, call 1-800-695-3335 or visit
EatWellBeWell.org.



Why Eat More Fruits and Vegetables?

Fruits and vegetables contain healthy nutrients like vitamins A and C, fiber, calcium and iron.

Eating fruits and vegetables will support a healthy heart, brain and body.

The fiber in fruits and vegetables helps you stay full and is good for healthy digestion.

Fruits and vegetables give you energy!

Fruits and vegetables taste great!



Symphony of Fruit Pizza



Ingredients

- 1 whole wheat English muffin
- 2 tablespoons whipped fat-free strawberry cream cheese
- 1/3 cup strawberries, sliced
- 1/4 cup grapes, quartered
- 1/4 cup canned mandarin oranges, drained

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh fruits before preparing.
2. Toast the English muffin until golden brown. Spread cream cheese on toasted muffin.
3. Arrange sliced strawberries, grapes, and orange slices on top of the cream cheese
4. Slice into quarters and serve.

Serves 1

Nutrition Facts: calories, 225; carbohydrate, 45 g; protein, 11 g; total fat, 2 g; saturated fat, 0 g; trans fat, 0 g; cholesterol, 5 mg; dietary fiber, 7 g; total sugars, 18 g; sodium, 440 mg; calcium, 78 mg; folate, 32 mcg; iron, 2 mg; percent of calories from fat, 8%

Recipe courtesy of Produce for Better Health Foundation (PBH)

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.



Find Seasonal Fruits and Vegetables at Your Local Farmers' Market



- Arizona is unique in that a lot of different fruits and vegetables grow here. You will have lots of options at a farmers' market.
- A trip to the farmers' market can be fun. Take the kids along and they will have a good time exploring new types of fruits and vegetables.
- You can support your local farmers and eat local food.
- You can pick up fresh, great tasting seasonal produce that grows in your area.
- You can talk to the farmers about the food and get ideas on how to store, cook and eat various fruits and vegetables.
- Farmers' markets have something for everyone including healthy seasonal produce and tasty local treats!



How to Save Money When Shopping for Fruits and Vegetables

Buy fruits and vegetables that are in season: they will cost less and taste better. Try a farmers' market for seasonal produce.

Buy canned fruits and vegetables. Look for the words "no sodium added" or "low sodium" on the cans.

Buy frozen vegetables.

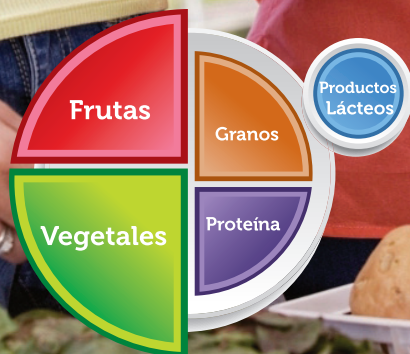


Look for sales.

Buy fruits and vegetables that will last about a week. Any longer and they will spoil.

Buy seeds and try growing your own fruits and vegetables. Seeds that produce edible plants can be purchased with SNAP/Food Stamp benefits.





FRUTAS Y VERDURAS

BOLETÍN

¡Adentro Encontrará Recetas Gratuitas y Fáciles de Hacer!

Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



¿Por Qué Comer Más Frutas Y Verduras?

Las frutas y verduras contienen nutrientes saludables como vitaminas A y C, fibra, calcio y hierro.

Comer frutas y verduras ayuda a tener un corazón, cerebro y cuerpo saludables.

La fibra de las frutas y verduras te ayuda a mantenerte lleno y es buena para una digestión saludable.

¡Las frutas y verduras le dan energía!

¡Las frutas y verduras son deliciosas!



Pizza Sinfonía de Frutas



Ingredientes

- 1 Panecillo inglés de trigo entero
- 2 cucharadas queso crema de fresa sin grasa
- 1/3 taza de fresas, en rebanadas
- 1/4 de taza de uvas, cortadas en cuartos
- 1/4 de taza de mandarinas enlatadas, escurridas

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas frescas antes de prepararlas.
2. Tueste el panecillo inglés hasta que se dore. Unte el queso crema en el panecillo tostado.
3. Acomode las rebanadas de fresa, uvas y naranja sobre el queso crema
4. Córtelos en cuartos y sirva.

Porciones 1

Información sobre Nutrición 225 calorías, 45 g de carbohidratos, 11 g de proteínas, 2 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 5 mg de colesterol, 7 g de fibra alimenticia, 18 g de azúcar en total, 440 mg de sodio, 78 mg de calcio, 32 mkg de ácido fólico, 2 mg de hierro y 8% de calorías de grasa.

Receta cortesía de Produce for Better Health Foundation (PBH)

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



Busque frutas y verduras de la estación en su mercado local de agricultores



- En Arizona se cultiva una variedad de frutas y verduras. Usted tendrá muchas opciones en un mercado de agricultores.
- Un viaje al mercado de agricultores puede ser divertido. Lleve consigo a los niños y se divertirán explorando nuevos tipos de frutas y verduras.
- Usted puede apoyar a sus agricultores locales y comer comida local.
- Usted puede escoger frutas y verduras frescas de temporada y de gran sabor que crecen en su área.
- Usted puede hablar con los agricultores sobre los productos y obtener ideas sobre cómo guardar, cocinar y comer varias frutas y verduras.
- Los mercados de agricultores tienen algo para cada quién, incluyendo frutas y verduras saludables de temporada ¡y delicias locales!



Cómo ahorrar dinero cuando compra frutas y verduras

Compre frutas y verduras de temporada: costarán menos y tendrán mejor sabor. Pruebe comprar en un mercado de agricultores las frutas y verduras de temporada.

Compre frutas y verduras enlatadas. Busque las palabras "sin sodio agregado" o "bajo en sodio" en las latas.

Compre verduras congeladas.



Busque las ofertas.

Compre frutas y verduras que le duren como una semana. Después de eso, se echan a perder.

Compre semillas y trate de sembrar sus propias frutas y verduras. Las semillas que producen plantas comestibles se pueden comprar con los beneficios de SNAP.

