

Easy Fruit Salad

Ingredients

- 1 can mixed fruit, in juice
- 1 can pineapple chunks, in juice
- 1 red apple
- 1 orange
- 1 (8-ounce) container low-fat vanilla yogurt
- 1 tablespoon honey*

*Do not feed honey to children under 1 year of age.

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Open the can of mixed fruit and pineapple with the can opener. Pour both cans into the colander over a bowl to drain. Save the juice to drink later.
3. Wash the apple in cool water. Pat dry with paper towels.
4. Have an adult cut the apple into 4 sections on the cutting board using the cutting knife. Cut out the apple core and seeds. Cut the apple in large chunks.
5. Wash the orange in cool water. Peel the orange and separate the orange segments. Have an adult cut each segment in half and remove all the seeds.
6. Put the yogurt and honey in the mixing bowl. Stir with the wooden spoon until mixed. Add the drained fruit and pineapple and the apple and orange. Stir with the spoon until mixed. Serve cold.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org



Makes 4 servings

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	203
Carbohydrates.....	47 gm
Protein.....	3 gm
Total Fat.....	1 gm
Saturated Fat.....	0.5 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	3 mg
Dietary Fiber.....	3.4 gm
Total Sugars.....	24 gm
Sodium.....	55 mg
Calcium.....	112 mg
Folate.....	12 mcg
Iron.....	0.3 mg
Calories from Fat.....	5%



This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 5/16

Hummus and Veggie Wraps

Ingredients

- 1 (14.5-ounce) can garbanzo beans, rinsed and drained (about 1 1/2 cups cooked)
- 1/2 cup plain yogurt or tahini (sesame seed paste)
- 1 garlic clove, minced
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon cumin
- 4 whole wheat tortillas, large or burrito size
- 1 green pepper, sliced
- 1 tomato, sliced
- 1 cucumber, sliced

Directions

1. Puree garbanzo beans, yogurt or tahini, garlic, lemon juice, and cumin in a blender to make hummus.
2. Refrigerate until ready to use.
3. Spread hummus on tortilla. Layer green pepper, tomato, and cucumber on top. Roll up and eat!

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org



Makes 4 servings

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	300
Carbohydrates.....	50 gm
Protein.....	14 gm
Total Fat.....	7 gm
Saturated Fat.....	2 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	5 gm
Total Sugars.....	6 gm
Sodium.....	470 mg
Calcium.....	136 mg
Folate.....	71 mcg
Iron.....	2.1 mg
Calories from Fat.....	2%



This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 5/16

Protein Power Veggie Salad

Ingredients

- 1 lemon, juiced and peel grated
- 2 teaspoons vinegar
- 2 teaspoons sugar
- 2 tablespoons low fat plain yogurt
- 1 teaspoon Italian seasonings blend
- 1 (15-ounce can) garbanzo beans, drained and rinsed
- 2 tablespoons finely diced red onion
- 1 celery stalk, diced
- 1 cup frozen vegetable mix, thawed
- 2 cups chopped fresh spinach leaves

Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Whisk lemon peel and juice, vinegar, sugar, yogurt and Italian seasoning in a medium size mixing bowl.
4. Add garbanzo beans, onion, celery, vegetable mix and spinach leaves to the bowl. Toss well and serve.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org



Makes 2 servings

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	190
Carbohydrates.....	36 gm
Protein.....	11 gm
Total Fat.....	2.5 gm
Saturated Fat.....	0 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 gm
Dietary Fiber.....	9 gm
Total Sugars.....	9 gm
Sodium.....	270 mg
Calcium.....	119 mg
Folate.....	274 mcg
Iron.....	3.2 mg
Calories from Fat.....	12%



This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 5/16

Ensalada Fácil de Frutas

Ingredientes:

- 1 lata de (14.5 onzas) fruta mixta, enlatada en jugo
- 1 lata de (14.5 onzas) piña en trozos, enlatada en jugo
- 1 manzana roja
- 1 naranja
- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada miel*

*No les des miel a los niños menores de 1 año de edad.

Preparación:

- Lávate las manos con agua tibia y jabón. Lava las frutas frescas antes de prepararlas.
- Abre la lata de fruta mixta y piña con el abridor de latas. Echa las dos latas en el colador sobre un tazón para que se escurra. Guarda el jugo para tomarlo después.
- Lava la manzana en agua fría. Sécala con toallas de papel.
- Pídele a un adulto corta la manzana en 4 secciones en la tabla de cortar usando el cuchillo. Corta el corazón y las semillas de la manzana. Corta la manzana en pedazos grandes.
- Lava la naranja en agua fría. Pélala y sepárala en segmentos. Pide a un adulto que corte cada gajo a la mitad y le quite las semillas.
- Pon el yogur y la miel en el tazón para mezclar. Revuelve con la cuchara de madera hasta que esté mezclado. Agrega la fruta escurrida, la piña, la manzana y la naranja. Revuelve con la cuchara hasta que esté todo mezclado. Sírvelo frío.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



4 porciones Adaptada del libro de recetas para niños de Betty Crocker

Información sobre nutrición

por porción	
calorías.....	203
carbohidratos.....	47 gm
proteínas.....	3 gm
grasa total.....	1 gm
grasa saturada.....	0.5 gm
grasa artificial.....	0 gm
colesterol.....	3 mg
fibra alimenticia.....	3.4 gm
azúcar total.....	24 gm
sodio.....	55 mg
calcio.....	112 mg
ácido fólico.....	12 mg
hierro.....	0.3 mg
calorías de grasa.....	5%



“Burritos” de Verduras y Pasta de Garbanzo

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (14.5- oz) enjuagados y escurridos (1 ½ taza si son cocidos)
- ½ taza de yogur sin sabor o tahini (pasta de semilla de ajonjolí)
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de comino
- 4 tortillas grandes de trigo integral o tamaño burrito
- 1 chile verde rebanado
- 1 tomate en rebanadas
- 1 pepino en rebanadas

Preparación:

- Muela todos los ingredientes para la pasta de garbanzo (hummus) en una licuadora.
- Refrigere hasta que esté listo para usar.
- Unte el hummus en la tortilla. Ponga una capa de verduras. Enrolle la tortilla y ¡A comer!

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



4 porciones

Información sobre nutrición

por porción	
calorías.....	300
carbohidratos.....	50 gm
proteínas.....	14 gm
grasa total.....	7 gm
grasa saturada.....	2 gm
grasa artificial.....	0 gm
colesterol.....	0 mg
fibra alimenticia.....	5 gm
azúcar total.....	6 gm
sodio.....	270 mg
calcio.....	136 mg
ácido fólico.....	71 mcg
hierro.....	2.1 mg
calorías de grasa.....	2%



Ensalada de Verduras Cargada de Proteínas

Ingredientes:

- 1 limón, exprimido y cascara rallada
- 2 cucharaditas de vinagre
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de yogur sin sabor y bajo en grasa
- 1 cucharadita de mezcla de especias italianas
- 1 lata de garbanzo (15 oz), enjuagado y escurrido
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 taza de verduras mixtas congeladas, descongeladas
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas, picadas

Preparación:

- Lávase las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Bata la cáscara y jugo de limón, vinagre, azúcar, yogur y especias italianas en un tazón mediano.
- Agregue el garbanzo, cebolla, apio, la mezcla de verduras y hojas de espinaca al tazón. Mezcle bien y sirva.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



2 porciones

Información sobre nutrición

por porción	
calorías.....	190
carbohidratos.....	36 gm
proteínas.....	11 gm
grasa total.....	2.5 gm
grasa saturada.....	0 gm
grasa artificial.....	0 gm
colesterol.....	0 mg
fibra alimenticia.....	9 gm
azúcar total.....	9 gm
sodio.....	270 mg
calcio.....	119 mg
ácido fólico.....	274 mcg
hierro.....	3.2 mg
calorías de grasa.....	12%

