

Nutrition Notes *TO GO*

APRIL



Power Up With Breakfast

Breakfast gives us the energy to start the day and enjoy the morning! It's a healthy habit for you and your family. Try these breakfast ideas:

- Blend low-fat milk or low-fat yogurt with fruit for a healthy shake.
- Have something different for breakfast like a burrito, pizza, sandwich, soup, or reheated leftovers.
- Fill pita bread or a tortilla with low-fat cheese, lean meat, and vegetables.
- Mix leftover rice, low-fat yogurt, fruit, nuts, and cinnamon together.
- Add vegetables or beans to scrambled eggs.
- Try the "Fruit Yogurt Sundae" recipe below.
- Keep foods like fruit, yogurt, and bagels on hand for mornings when you and your family are in a hurry. They're great to grab and go!

What's in Season...

Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in April are:

Vegetables:

Broccoli
Cabbage
Carrots
Onions
Spinach
Sweet potatoes

Fruits:

Bananas
Grapefruit
Oranges
Pineapple

Keep Moving

Choose physical activities that are fun for you. Ask your family to join you for a walk to the park, a game of basketball, a bike ride, or a game of catch. The more fun you have, the more likely you will stay active!



Fruit Yogurt Sundaes

Serves 4

2 cups vanilla yogurt, fat-free
2 cups fruit, cut into bite-size chunks
½ cup topping (choose from crushed graham crackers, nuts, vanilla wafers, dry cereal, or granola)

TIPS:

- Use fruit in season or canned fruit packed in juice.
- Try other flavors of yogurt.
- Enjoy this for breakfast, too.

Nutrition Facts: Serving Size (with graham crackers): 1 cup; Calories: 170; Fruits and Vegetables: 1 serving; Fat: 2 g; Fiber: 2 g; sodium: 120 mg

1. If using fresh fruit, wash and cut into chunks.
2. Divide fruit evenly into 4 individual bowls or cups.
3. Spoon ½ cup fat-free yogurt on top of fruit and sprinkle with crushed topping.





Cárguese de energía con su desayuno

El desayuno nos da la energía para comenzar el día y disfrutar la mañana! Desayunar es un hábito saludable para usted y para su familia. Pruebe estas ideas para el desayuno:

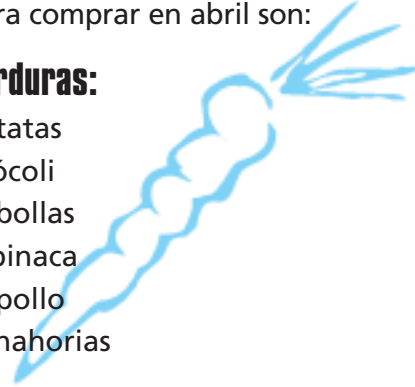
- Licue o bata fruta con leche o yogur bajos en grasa, para obtener un batido saludable.
- Desayune algo diferente, como un burrito, pizza, un sándwich, sopa, o sobras recalentadas.
- Rellene un pan pita o una tortilla con queso bajo en grasas, carne magra, y verduras.
- Mezcle arroz sobrante, yogur bajo en grasas, fruta, nueces, y canela.
- Agrégueles verduras o habichuelas / frijoles a los huevos revueltos.
- Pruebe la receta de "Sundae de fruta con yogur" que está abajo.
- Tenga a mano alimentos como frutas, yogur, o bagels para las mañanas en usted y su familia estén apurado. ¡Son estupendos para llevar!

Qué está de estación...

Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y verduras frescos más convenientes para comprar en abril son:

Verduras:

Batatas
Brócoli
Cebollas
Espinaca
Repollo
Zanahorias



Frutas:

Bananas
Naranjas
Piña
Toronjas



A movernos

Escoja una actividad física que le resulte divertida. Pídale a su familia que le acompañen a caminar por el parque, a jugar basketball, a pasear en bicicleta, o a jugar catch. ¡Cuanto más se divierta más fácil le resultará mantenerse activa /o!



Sundae de fruta y yogur

Porciones: 4

2 tazas de yogur de vainilla, descremado
2 tazas de fruta, cortada en trozos pequeños
½ taza de cobertura (elegir entre galletas de *graham*, nueces, galletas *wafer* de vainilla, cereales secos, o granola deshechos)

Sugerencias:

- Utilice fruta de estación, o fruta envasada en su jugo.
- Pruebe con otros sabores de yogur.
- ¡Disfrútelo también en el desayuno!

Datos de nutrición: Tamaño de la porción (con galletas *graham*): 1 taza; calorías: 210; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 1.5 g; fibra: 2 g; sodio: 120 mg

1. Si utiliza fruta fresca, lavarla y cortarla en trozos.
2. Dividir la fruta en cuatro partes iguales y ponerla en 4 copas o recipientes individuales.
3. Agregar por cucharadas ½ taza de yogur descremado sobre la fruta, y espolvorear con la cobertura elegida.

