

# Nutrition Notes *TO GO*

JULY



## Produce At Its Peak

**W**hether you grow your own or shop at a Farmers' Market or grocery store, one thing is certain: peak season for locally grown fresh fruits and vegetables is near! To get the best quality and value for your money, follow these tips for choosing fresh produce:

- Look for fruits and vegetables with no signs of spoilage (such as mold or unusual odors).
- Buy fruits and vegetables when they are ripe, but not overly ripe.
- Handle fruits and vegetables gently to reduce bruising.
- If buying cut produce, like melon, be sure it's chilled and stays chilled.
- Wash all fruits and vegetables with cool running water right before eating. Don't use soap or detergent.
- Visit a Farmers' Market to buy fruits and vegetables from local farms. Locations and hours of markets near you can be found at this web site : [http://www.mass.gov/agr/massgrown/farmers\\_markets.htm](http://www.mass.gov/agr/massgrown/farmers_markets.htm)
- If you receive WIC Farmers' Market coupons, remember to use them!

## What's in Season...

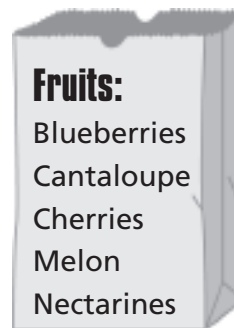
**S**ave money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in July are:

### Vegetables:

Broccoli  
Cauliflower  
Cucumbers  
Eggplant  
Green beans  
Lettuce  
Peas  
Summer squash  
Sweet corn  
Tomatoes  
Zucchini

### Fruits:

Blueberries  
Cantaloupe  
Cherries  
Melon  
Nectarines  
Peaches  
Plums  
Raspberries  
Strawberries  
Watermelon



## Keep Moving



**M**any Americans watch 3-5 hours of television each day (and some watch even more). Experts say to limit it to two hours. Cutting back on your TV viewing, even a little bit, can give you more time to be active, enjoy other activities, and spend time with family and friends. Give it a try!



## Confetti Pasta Salad

Serves 8

1 (12-ounce) bag of tri-color spiral pasta  
2 cups fresh broccoli, cut into pieces  
2-3 large tomatoes, sliced into wedges  
1 green pepper, chopped  
Other vegetables as desired  
¼ cup Caesar or Italian salad dressing, low-fat

### TIPS:

- Great salad for a picnic. Keep it cold while traveling using a cooler and ice packs.
- Use whole-grain pasta for extra fiber and nutrients.

**Nutrition Facts:** Serving Size: 1 cup (with low-fat Italian dressing); Calories: 190; Fruits and Vegetables: ⅔ cup; Fat: 1.5 g; Fiber: 3 g; Sodium: 90 mg

1. Cook pasta until tender, following directions on package. Rinse with cold water. Chill in refrigerator.
2. Rinse broccoli and cut into bite-sized pieces. (If you prefer brighter and milder-flavored broccoli, steam it over simmering water just until it is bright green and tender, but firm.)
3. Wash and cut tomatoes, green pepper, and other vegetables as desired.
4. Mix pasta, vegetables and salad dressing in a bowl and toss well.
5. Chill until ready to serve.



## Frutas y verduras en su punto más alto

**Y**a sea que usted mismo /a los cultive, o los compre en el mercado de granjeros o en el supermercado, una cosa es segura: ¡se acerca la temporada pico para las frutas y verduras que se cultivan en la región! Para obtener la mejor calidad y el mejor valor por su dinero, siga los siguientes consejos cuando elija productos frescos:

- Busque frutas y verduras que no muestren señales de estar dañadas (como moho, u olores extraños).
- Compre frutas y verduras cuando estén maduros, pero no demasiado maduros.
- Manipule las frutas y verduras con cuidado para evitar machucarlas.
- Si compra productos que están cortados, como sandía (patilla o melón), asegúrese de que estén fríos, y de que se conserven fríos.
- Lave todas las frutas y verduras con agua corriente fría justo antes de comerlas. No use jabón ni detergente.
- Visite un Mercado de Granjeros para comprar frutas y verduras de las granjas locales. Puede encontrar los lugares y días de los mercados más cercanos en esta página web: [http://www.mass.gov/agr/massgrown/farmers\\_markets.htm](http://www.mass.gov/agr/massgrown/farmers_markets.htm)
- Si recibe cupones de WIC para el Mercado de Granjeros, recuerde utilizarlos.



## Ensalada "Confetti" de Pasta

1 bolsa de 12 onzas de pasta espiral tricolor  
 2 tazas de brócoli fresco, cortado en trozos  
 2-3 tomates grandes, cortados en tajadas  
 1 pimiento verde, picado  
 Otras verduras, si se desea  
 ¼ taza de aderezo para ensalada, Italiano o César, bajo en grasas.

### SUGERENCIAS:

- Estupenda ensalada para llevar a un picnic. Durante el viaje manténgala fresca en la nevera con bolsas de hielo.
- Para obtener fibra y nutrientes adicionales, utilice pasta de trigo integral.

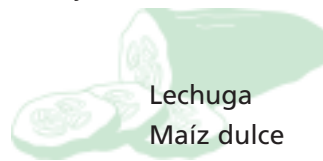
**Datos de nutrición:** Tamaño de la porción (con bajo contenido de grasa aderezo italiano): 1 taza; calorías:180; frutas y verduras: 1 taza; grasas: 1.5 g; fibra: 3 g; sodio: 90 mg

## Qué está de estación...

**¡A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en julio son:

### Verduras:

Berenjena  
 Brócoli  
 Calabacín de verano (amarillo)  
 Coliflor  
 Guisantes  
 Habichuelas verdes



Lechuga  
 Maíz dulce  
 Pepinos  
 Tomates  
 Zucchini

### Frutas:

Cerezas  
 Ciruelas  
 Duraznos  
 Melón  
 Moras  
 Fresas  
 Frambuesas  
 Mandarinas  
 Sandía



## A movernos

**E**n los Estados Unidos mucha gente mira de 3 a 5 horas de televisión al día (y algunos, incluso más). Los expertos aconsejan limitarse a dos horas diarias. Reducir las horas de TV, aunque se trate de un poquito, puede darle tiempo para estar más activo /a, y para pasar más tiempo con la familia y los amigos. ¡Pruebe!

Porciones: 8

1. Cocinar la pasta hasta que esté tierna, siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuagar con agua fría, y luego enfriar en el refrigerador.
2. Enjuagar el brócoli y cortarlo en trozos pequeños. (Si se prefiere que el brócoli esté más brillante y con sabor más suave, cocinarlo al vapor sobre fuego mínimo hasta que esté de un color verde brillante y tierno, pero firme.)
3. Lavar y cortar los tomates, el pimiento verde, y las otras verduras que se deseen.
4. Mezcle la pasta, las verduras y el aderezo para ensalada en un tazón y mezcle bien.
5. Refrigerar hasta el momento de servir.