



Nutrition Notes *TO GO*

JUNE

Keep It Safe

The summer season brings picnics with family, friends, and great food! Follow this checklist to keep foods fresh and safe to eat:

- **Clean.** Wash hands, cutting boards, kitchen utensils, and counter tops often with hot soapy water.
- **Separate.** Keep raw meat, poultry, and seafood away from other foods. This means in your grocery cart, shopping bag, refrigerator, coolers, and on cutting boards and plates.
- **Cook.** Cook and reheat food thoroughly to kill bacteria.
- **Chill.** Refrigerate or freeze food and leftovers within 2 hours to keep bacteria from growing. Thaw frozen foods in the refrigerator. Marinate foods in the refrigerator. If you take food to a picnic use a cooler with ice packs to keep it chilled along the way and until mealtime. After you eat, put leftovers back in the cooler.

What's in Season...

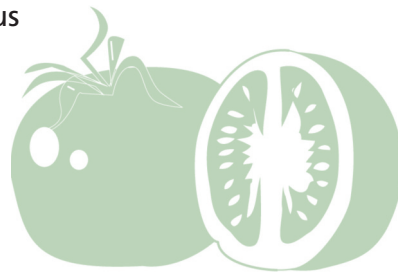
Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in June are:

Fruits:

Cantaloupe
Cherries
Plums
Strawberries

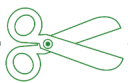
Vegetables:

Artichokes
Asparagus
Cabbage
Lettuce
Peas
Radishes
Rhubarb
Spinach
Tomatoes



Keep Moving

Play with your children. Play catch, push them on the swings, or take them on a nature walk. They'll love the extra time with you, and you might be surprised how much fun it is, too!!



Taco Salad

Serves 6, 1 cup servings

½ pound lean ground beef or chicken
2 teaspoons chili powder
2 cups cooked or canned kidney beans, drained and rinsed
2 cups lettuce, chopped
2 tomatoes, chopped
1 cup mozzarella cheese, low-fat, shredded
1 cup baked corn tortilla chips, crushed

1. Brown ground meat in skillet and drain off the fat.
2. Stir in chili powder and kidney beans.
3. Wash lettuce and tomatoes. Tear lettuce and cut tomatoes into bite-sized pieces.
4. In a large bowl mix all ingredients. Serve at once.

TIPS:

- Try baked tortilla chips for even less fat and fewer calories.

Nutrition Facts: Serving Size (using 95% lean ground beef): about 1 cup; Calories: 270; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 11 g; Fiber: 5 g; sodium: 190 mg



Apuntes de Nutrición **PARA LLEVAR**

JUNIO

Consérvelos seguros

El verano trae consigo picnics con la familia, los amigos, y comidas estupendas. Para mantener los alimentos frescos y seguros para consumir, siga esta lista de comprobación:

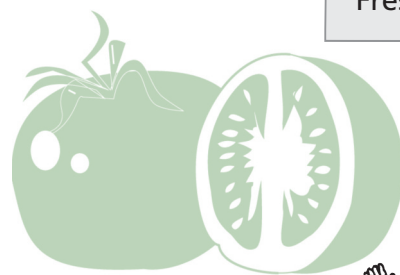
- **Limpie.** Lave sus manos, las tablas sobre las que corta, los utensilios de cocina, y superficies de cocina a menudo con agua jabonosa caliente.
- **Separe.** Mantenga la carne, el pollo y los mariscos crudos separados de otros alimentos tanto en su carro de compras, como en la bolsa del supermercado, refrigerador, neveras, y en las tablas de cortar y platos.
- **Cocine.** Cocine y recaliente por completo sus alimentos para matar las bacterias.
- **Congele.** Refrigere o congele los alimentos y los sobrantes dentro de las dos horas para evitar que se desarrollen bacterias. Descongele los alimentos dentro del refrigerador. Marine los alimentos dentro del refrigerador. Si lleva alimentos a un picnic, use una nevera con bolsas de hielo para mantenerlos fríos en el camino, y hasta el momento de la comida. Luego de comer, ponga de nuevo las sobras en la nevera.

Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en junio son:

Verduras:

Alcachofas
Espárragos
Espinaca
Guisantes
Lechuga
Rábanos
Repollo
Ruibarbo
Tomates



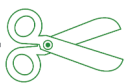
Frutas:

Melón
Cerezas
Ciruelas
Fresas



A movernos

Juegue con sus niños. Juegue catch, Jimpúselos en los columpios, ollévelos a dar un paseo en la naturaleza. A ellos les encantará pasar más tiempo con usted, y usted también se sorprenderá de lo divertido que es.



Ensalada de tacos

Porciones: 6, de 1 taza cada una

½ libra de carne, pavo, o pollo molida sin grasa
2 cucharaditas de chili en polvo
2 tazas de frijoles cocidos o en lata, escurridas y enjuagadas
2 tazas de lechuga, cortada en trozos
2 tomates, picados
1 taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado
1 taza de chips de tortilla aplastados

1. Dorar en el sartén la carne molida y escurrir luego la grasa.
2. Mézcle el chili en polvo y las habichuelas.
3. Lavar la lechuga y los tomates. Cortar la lechuga y los tomates en pedazos pequeños.
4. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande. Servir enseguida.

SUGERENCIAS:

- Para tener aún menos grasa pruebe usar *tortilla chips* horneadas con menos calorías.

Datos de nutrición: Tamaño de la porción (usando 95% de carne molida sin grasa): aprox. 1 taza; calorías: 270; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 11 g; fibra: 5 g; sodio: 190 mg