



## Sea ecológico con frutas el día de San Patricio

¿Busca un refrigerio rápido para niños o adultos el Día de San Patricio? No vaya más allá del pasillo de frutas frescas. ¡Aquí tienes 3 opciones con frutas verdes como honeydew (melón verde), kiwi y uvas verdes! Si tiene niños pequeños, asegúrese de cortar las uvas por la mitad o en cuartos y cortar otras frutas en trozos no mayores a ½ pulgada para reducir el riesgo de asfixia.

**Opción #1:** Ensalada de frutas verdes: este refrigerio es fácil y rápido de preparar. Los niños pueden ayudar a cortar frutas blandas como el kiwi y la melaza con un cuchillo de mesa.

- ⅓ taza de kiwi picado, lavado suavemente con agua corriente fría
  - ⅓ taza de melaza cortada en cubitos, lavada con un cepillo para verduras bajo agua corriente
  - ⅓ taza de uvas cortadas en cuartos, lavadas suavemente con agua corriente fría
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. Coloque la fruta cortada en tazas o tazones divertidos.

Rinde una porción: 90 calorías, 0 g de grasa, 15 mg de sodio, 23 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 18 g de azúcares, 0 g de azúcares añadidos, 1 g de proteína.



**Opción #2:** Parfait de frutas verdes: coloque capas de fruta verde picada con lima o yogur de vainilla. Considere cubrir con su cereal seco favorito.

- ⅓ taza de fruta verde cortada en cubitos, lavada
  - 1 envase (6 onzas) de yogur de lima bajo en grasa, cantidad dividida
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. Coloque la mitad de la fruta en el fondo de un vaso o vaso de papel y luego cubra con la mitad del yogur. Agrega el resto de la fruta y luego el resto del yogur.

Rinde una porción: 160 calorías, 2 g de grasa, 100 mg de sodio, 60 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 22 g de azúcares totales, 11 g de azúcares agregados, 8 g de proteína.

**Opción #3:** Brochetas de frutas verdes con salsa: use pajitas de plástico o agitadores de bebidas para niños pequeños en lugar de brochetas de madera o metal para evitar puntas afiladas. La salsa puede ser tu sabor favorito de yogur o incluso pudín de pistacho.

- ½ taza de fruta verde cortada en cubitos y lavada
  - ¼ de taza de yogur bajo en grasa
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. Coloque pequeños trozos de fruta en las brochetas.
  3. Coloque el yogur en una taza pequeña para mojar.

Rinde una porción: 100 calorías, 2 g de grasa, 45 mg de sodio, 20 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 18 g de azúcares totales, 4 g de azúcares agregados, 4 g de proteína.

