



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.

- ½ taza de kiwi picado, lavado suavemente con agua corriente fría
- ½ taza de melaza cortada en cubitos, lavada con un cepillo para verduras bajo agua Corriente
- ½ 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, 0g de grasa, 15mg de sodio, 23g de carbohidratos, 3g de fibra, 18g de azúcares, 0g de azúcares añadidos, 1g 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.

- ½ 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. Agregue el resto de la fruta y luego el resto del yogur. Rinde una porción: 160 calorías, 2g de grasa, 100mg de sodio, 60g de carbohidratos, 1g de fibra, 22g de azúcares totales, 11g de azúcares agregados, 8g 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, 2g de grasa, 45mg de sodio, 20g de carbohidratos, 1g de fibra, 18g de azúcares totales, 4g de azúcares agregados, 4g de proteína.

