



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 mesadas a menudo, con agua jabonosa caliente.
- **Separe.** Mantenga la carne de res, de ave, el pescado y los mariscos crudos separados de otros alimentos, tanto en su carro de compras, como en la bolsa del supermercado, refrigerador, recipientes para mantener los alimentos fríos, y en las tablas de cortar y platos.
- **Cocine.** Cocine y vuelva a calentar 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 congelados dentro del refrigerador. Marine los alimentos dentro del refrigerador. Si lleva alimentos a un picnic, use un recipiente de refrigeración con bolsas de hielo para mantenerlos fríos en el camino, y hasta el momento de la comida. Luego de comer, ponga de nuevo los sobrantes en el recipiente con frío.

Qué está de estación...

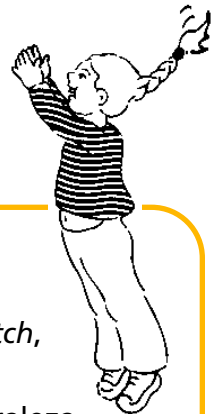
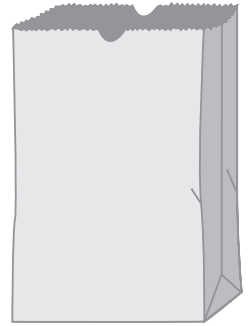
¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y vegetales frescos más convenientes para comprar en junio son:

Vegetales:

Alcauciles
Espárragos
Repollo
Lechuga
Guisantes
Rábanos
Ruibarbo
Espinaca
Tomates

Frutas:

Melón
Cerezas
Ciruelas
Fresas



A movernos

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

Ensalada de taco

Porciones: 8

- 1/2 libra de carne de res, pavo o pollo, magra y molida
- 1 paquete de mezcla para condimentar tacos, o 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 tazas de habichuelas o frijoles cocidos o enlatados, escurridos
- 2 tazas de lechuga, cortada
- 2 tomates, picados
- 1 taza de queso mozzarella, bajo en grasas, rallado
- 1 taza de *tortilla chips*

1. Dorar en el sartén la carne molida, y escurrir luego la grasa.
2. Agregar, mezclando, la mezcla de condimentos o el chile en polvo, y los frijoles.
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:

- Refrigere lo sobrante. Los *chips* de maíz se ablandarán, pero aun así estará delicioso.
- Para tener aún menos grasa pruebe usar *tortilla chips* horneados

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: más o menos 1 taza; calorías: 200; frutas y vegetales: 1; grasas: 6 g; fibra: 6 g