



## ¡Disfrute de un mejor almuerzo!

A mitad del día, el almuerzo le da un estímulo a nuestra energía para trabajar y aprender durante toda la tarde. Déle importancia a su almuerzo, siguiendo estos consejos:

- Coma al menos una fruta y un vegetal con su almuerzo, cada día. Consumir más frutas y verduras es una de las mejores cosas que usted puede hacer por salud.
- Planee con anticipación antes de ir a comprar – piense qué alimentos va a necesitar para los almuerzos.
- Use alimentos que le hayan sobrado. Prepare un sandwich con pollo sobrante, o use pollo sobrante, caldo, vegetales y pasta, para preparar un sopa rápida.
- Resista el impulso de comprar dulces o *chips* para los almuerzos de los niños. En lugar de eso, prepáreles zanahorias cortadas, u otros vegetales crudos y frutas frescas, para llevar. Póngales en un envase plástico para bebidas jugos al 100% o agua, en lugar de bebidas más caras en cajitas.
- Asígurese de solicitar para sus niños comidas escolares gratuitas o de costo reducido. La escuela envía a cada hogar una solicitud al comienzo de cada año, y esto puede ser una ayuda para que sus niños reciban los nutrientes que necesitan cada día.

## Qué está de estación...

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

### Vegetales:

Broccoli  
Calabaza de invierno  
Coliflor  
Habichuelas verdes  
Pimientos verdes  
Rapollo

Tomates  
Vegetales de hoja verde (acelgas, bok choy, col rizada, espinaca)  
Zanahorias

### Frutas:

Ciruelas  
Duraznos  
Manzanas  
Peras  
Sandía (patilla)  
Uvas

## A movernos

Ponga su música favorita, y ¡baile, baile y baile! No es necesario que sepa ningún paso especial, sólo muévase al son de la música. Puede también aprender algunos pasos si saca videos de danza de la biblioteca, y baila con ellos.



## Torta de manzana

2 huevos  
3/4 cucharadita de vainilla  
3/4 taza puré de manzana  
4 tazas de manzanas sin los centros y cortadas en rodajas, lavadas  
2 tazas de azúcar  
2 tazas de harina  
1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
2 cucharaditas de canela, o mezcla de especias para manzana

### SUGERENCIAS:

- Para agregar fibra déjeles la cáscara a las manzanas.
- Un delicioso postre bajo en grasas.
- Disfrútelo también en el desayuno.

**Datos de nutrición:** Porción: 1/12 de la torta; calorías: 240; frutas y vegetales: 1/2 ; grasas: 0 g; fibra: 2 g

Porciones: 12

1. Precalentar el horno a 300° F
2. Lavar y cortar las manzanas en rodajas.
3. Mezclar los huevos, la vainilla y el puré de manzana (los ingredientes líquidos).
4. En un recipiente grande mezclar por separado las manzanas, el azúcar, el polvo de hornear y la canela (los ingredientes secos).
5. Agregar los ingredientes líquidos a los secos y revolver hasta que estén bien mezclados.
6. Volcar la mezcla en un recipiente para horno de 9" x 12" y cocinar durante 50 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo o un mondadientes en el centro de la torta salga limpio.

