



¡Diversión con las Plantas y los Lácteos!



Prueba esto en casa:

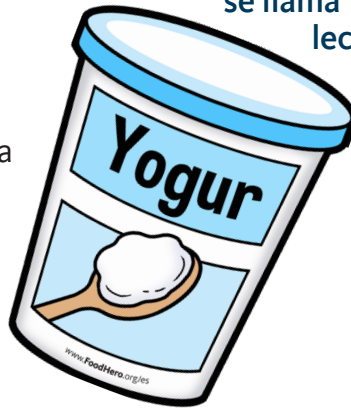
Pon cantidades iguales de jugo y yogur, aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de cada uno, en un frasco con tapa hermética. Agita hasta que quede suave.



¡Hicistes yogur para beber!

¡Refrigera las sobras!

El líquido encima del yogur se llama “suero de leche”. Contiene mucho calcio, así que revuélvelo.



¿Sabías que?

¡Cuando comes productos lácteos y plantas juntas (o al mismo tiempo), obtienes una variedad de nutrientes para mantenerte saludable!



Una porción de queso se ve como 4 cubos del tamaño de un dado.

Dip de Yogur con Especias



Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de **yogur** natural sin grasa
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de **ajo en polvo**
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de **albahaca** o **comino**
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de **orégano**
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de **sal**
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de **pimienta**

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño.
- Use como dip con verduras o para untar en wraps.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

¡Visita www.foodhero.org/es para más recetas!



¡Los Niños Pueden!

Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Es divertido probar los alimentos que ayudas a preparar. Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- lava y rebana fruta suave.
- ¡añade la fruta a tu licuado!



Este material se desarrolló por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.