

# Ensaladas de Verano



## Utilice el banco de palabras para encontrar las verduras escondidas.

Las palabras se pueden encontrar en horizontal, vertical, diagonalmente o al revés.

A Z O D I T R E V I D Á S  
 X I R E P O L L O M N D E  
 R E B F D S Ó H O N G O S  
 C H I L E S C A M P A N A  
 O W Í P C I O C A O E N N  
 L Z C R A B L R N I H V E  
 R S L Ó Q A S O J O F U J  
 I B K L S O M Á C P T E N  
 Z L C E B O L L A Ó G B E  
 A Ó A A Q E N Z Í Y R I R  
 D Í N E S G R A Z H H B E  
 A A J U G A R V B D I C B  
 N R T R Ó C F J C Á W Y X  
 S U K C O L I F L O R Á Í

## Banco de palabras

Berenjena	Chiles Campana	Hongos	Repollo
Brócoli	Col Rizada	Nabos	
Cebolla	Coliflor	Rábanos	



## Cómo Crear una Ensalada

- Empiece con Hojas Verdes**—Una variedad o una mezcla. 2 tazas de hojas verdes frondosas es una porción.
- Agregue Color**—Verduras o frutas (frescas, enlatadas o secas).  
 Chicharos    Zanahorias    Tomates    Naranjas  
 Brócoli    Chiles    Bayas    Arándanos
- Seleccione una Proteína Baja en Grasa**—Le ayuda a sentirse lleno.  
 Huevo    Atún o salmón    Tofu  
 Frijoles—cocidos o enlatados (escurridos)    Carnes cocidas
- Cubra Ligeramente**—Los aderezos pueden agregar calorías; utilice una cantidad pequeña; pruebe versiones de grasa reducida o prepare su propio aderezo; los aderezos menos espesos se extienden más así que puede usar menos.

**Use pocos acompañamientos**—Busque opciones de grasa reducida. Queso, semillas o nueces, trocitos de tocino y crutones pueden agregar calorías adicionales.

## Aderezo Ranchero

### Ingredientes

- ¼ de taza de **mayonesa** baja en grasa
- ½ taza de **buttermilk** bajo en grasa
- 1 cucharadita de **perejil** seco
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **cebolla en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal** y de **pimienta**

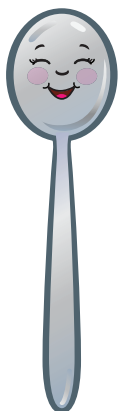


### Instrucciones

- Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva hasta que quede suave. Cubra y refrigere hasta servir.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

Para un aderezo menos espeso, añada 2 a 3 cucharadas adicionales de buttermilk bajo en grasa.



## ¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñales a los niños a:

- ✦ Revolver las hojas en un recipiente con agua para quitar la tierra.
- ✦ Pelar o cortar las frutas o las verduras.
- ✦ Medir y revolver los ingredientes de aderezos para ensaladas.



*Para recetas sabrosas y saludables que se ajusten a su presupuesto, visite [Food Hero.org/es](http://FoodHero.org/es)*



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados 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.

©2020 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.