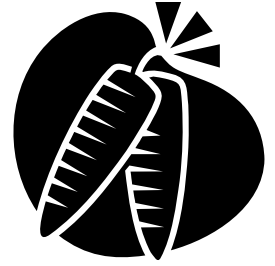




UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

# VEGETALES VEGETABLES



## **Estimados padres,**

Hoy su hijo/a aprendió sobre los vegetales. Los vegetales y verduras son una parte importante de las comidas y meriendas saludables. Sea un buen ejemplo, coma y sirva vegetales a su hijo/a todos los días. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:



- Todos los vegetales son buenos para la salud- frescos, enlatados o congelados.
- Sirva un vegetal nuevo cada vez. Prepárelo de diferentes formas varias veces para que su hijo/a lo pruebe y se acostumbre.
- Deje que su hijo/a elija los vegetales cuando vayan juntos de compras.
- Tenga siempre vegetales cortados (zanahorias, apio, etc.) en la nevera para poder merendar y servir con salsas de bajas calorías tipo rancher

## **Dear Parent,**

Today your child learned about vegetables. Vegetables are an important part of a healthful meal and snack. Be a good role model by eating vegetables and serving your child vegetables every day. If you have questions, contact your local Extension office:

- All vegetables are good for you – fresh, canned or frozen.
- Serve only one new vegetable at a time. Offer that vegetable different ways and several times to get your child to try it.
- Let your child choose vegetables when shopping with you.
- Keep pre-cut vegetables (carrots, celery, etc.) in the refrigerator for easy snacking and serve with low-fat dips like low-fat ranch dressing.

***Puede divertirse mucho junto a su hijo/a preparando esta rica salsa:***

**Salsa para mojar** 8 porciones  
1 lata (16 onzas) de tomates picados  
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate  
1/4 taza de cebolla picada fina  
1/4 taza de pimiento verde picado fino  
1 cucharadita de comino molido

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar.
2. Servir con pedazos de tortilla frita. Guardar en la nevera las sobras.

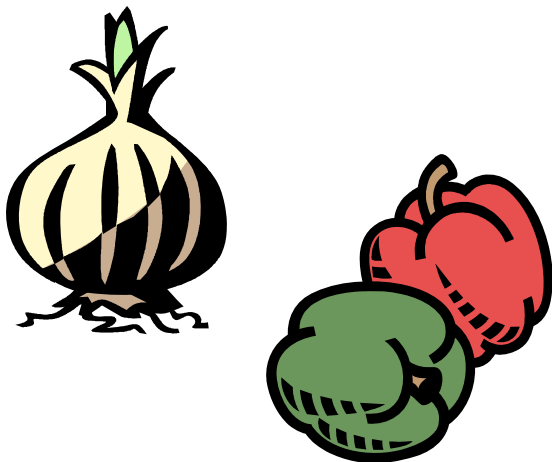
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)  
- Calorías 25 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa fat 0 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 5 g ~ fibra 1 g

***You and your child can have fun making this tasty salsa dip together:***

**Salsa Dip** 8 servings  
1 can (16 ounces) diced tomatoes  
1 can (8 ounces) tomato sauce  
1/4 cup finely chopped onion  
1/4 cup finely chopped green pepper  
1 teaspoon ground cumin

1. Put all ingredients in a bowl and mix.
2. Serve with tortilla chips. Refrigerate leftover dip.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 25 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 5 g ~ fiber 1 g



**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.