



**Eat Well.
Move More.
Feel Great!**

CONSEJOS PARA AGREGAR FRUTAS & VEGETALES

- Cubrir con salsa de frutas o vegetales el pescado o pollo a la parrilla.

- A los sándwiches o burritos agregar chiles campana asados, rebanadas de tomates, lechuga, o aguacate.



- Comprar bayas frescas y agregar yogurt Griego con granola. Almacenar bayas congeladas y mantenerlas a la mano para cuando no sea temporada.

- Agregar vegetales a los huevos revueltos, como por ejemplo: cebolla, espinaca fresca y corazones de alcachofas enlatadas. Cubrirlos con salsa fresca.



- Al pan tostado untado de crema de cacahuete agregar rebanadas de plátano.

- A un bagel de trigo con queso cotija bajo en grasa agregar rebanadas gruesas de tomate.

- A la avena con nueces picadas agregar pasas u otras frutas secas.

- Agregar manzanas, plátanos, moras o peras a sus recetas de pan dulce.

- Agregar más vegetales a su plato de fideos; más pimientos, tomates, espinaca.



- Agregar vegetales o frutas a la parrilla a las carnes asadas.

- A la cazuela favorita mezclar vegetales tales como chicharos, tomates o cebollas.

- Agregar vegetales tales como espinacas, tomates, calabazas o chayote a las enchiladas o burritos.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que
oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net.

Departamento de Salud Pública de California