



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

COMIDAS QUE SON DIVERTIDAS BAJO EL SOL

Menú para un picnic

- Ensalada de pasta con atún
- Galletas saladas de trigo integral
- Uvas o sandía
- Yogur en recipientes pequeños
- Botellas de agua

Los niños pueden...

- Escoger frutas y verduras para llevar al picnic.
- Ayudar a llevar suministros para el picnic.
- Escoger un juego divertido que se juega al aire libre. Puede probar juegos que no requieran de equipo:
 - El semáforo
 - Juego de persecución [*Freeze tag*]
 - A las escondidas



Que no se le olviden lavar las frutas y verduras antes de preparar y empacarlas en su hielera.

Mantenga la hielera FRIA

- Congele agua en botellas de plástico para crear sus propios bloques de hielo reutilizables.
- Mantenga la hielera cerrada lo más que se pueda.
- No deje la hielera en un carro caliente.



Lista de Verificación del Héroe Mensual

- Planee un día para jugar al aire libre en un parque
- Mantenga los alimentos seguros en una hielera con bastante hielo para un día de campo (picnic).
- Tome agua cuando tenga sed para mantenerse fresco en días calurosos.
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Ensalada de Atún con Pasta

Ingredientes

- 2 tazas de **fideo pasta tipo macarrón**, sin cocinar
- 2 latas (de 5 onzas cada una) de **atún** en agua
- 1/2 taza de **calabacín** cortado en pedazos
- 1/4 de taza de **zanahoria** cortada en rodajas
- 1/3 de taza de **cebolla** picada
- 1/4 de taza de **mayonesa** o vinagreta para ensalada

Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escorra el agua de la pasta y déjela enfriar.
2. Escorra el agua del atún.
3. Lave los vegetales. Pique el calabacín; corte las zanahorias en pequeñas rodajas; corte la cebolla en cuadraditos.
4. Mezcle todo los ingredientes en un recipiente grande - tazón.
5. Deje enfriar hasta que este listo para servir.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (116g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 17g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 4%
Calcium 2%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Notas

Haga la comida con anticipación y enfríela bien si la van a llevar a un picnic.

Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página de Internet www.foodhero.org/es

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. SNAP pone alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.