



¿Qué hace que las semillas sean tan estupendas?

Las semillas son nutritivas. Contienen proteínas, hierro, fibra y grasas saludables. Algunas personas a menudo comen las semillas de girasoles y de calabaza como refrigerios. También comemos semillas que se encuentran en frutas y verduras como las semillas de tomates, pepinos y fresas.

Mire las frutas que tenga en casa con su niño. Platique de donde se encuentran las semillas en esas frutas.

¿Sabe qué las siguientes son consideradas "semillas" también? ¿frijoles? ¿Guisantes? ¿Nueces?

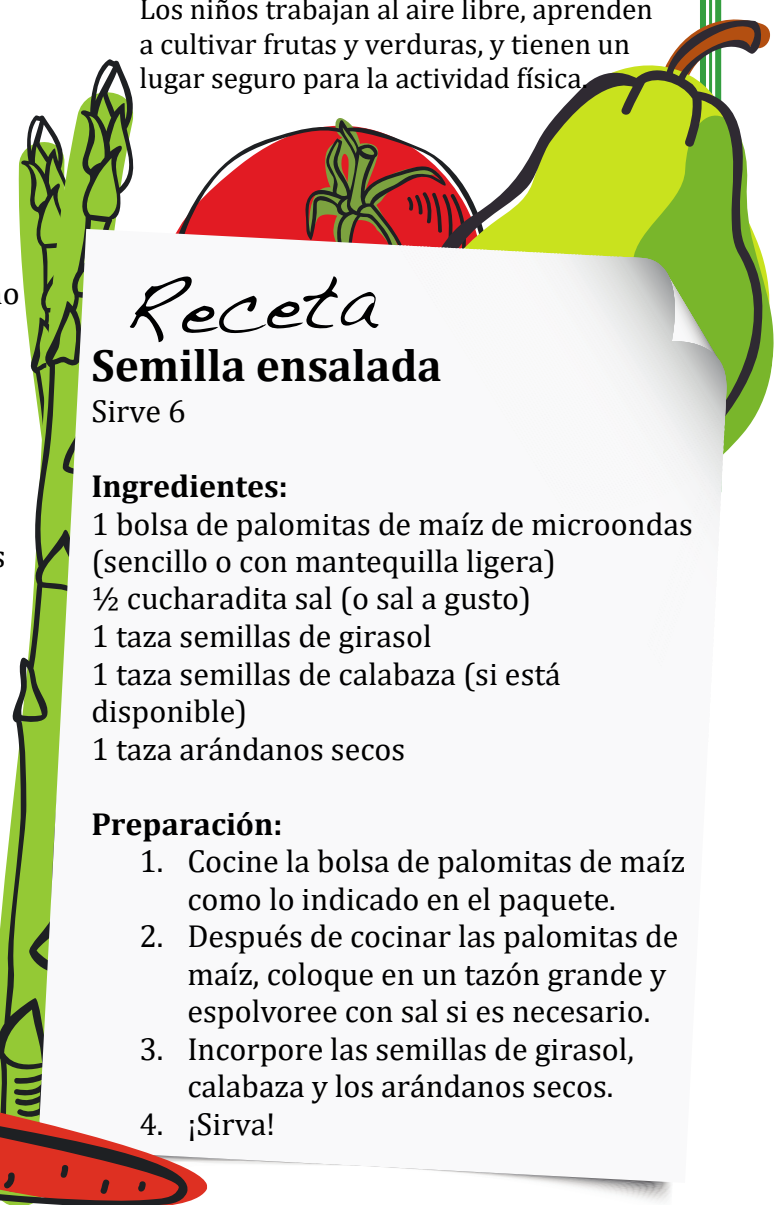
¡Dele a su familia un aumento de energía y nutrientes! Trate de añadir estos alimentos como parte de su comida o de una merienda saludable:

- Las semillas se pueden poner encima de las ensaladas.
- Los frijoles y guisantes se pueden añadir en las sopas, el arroz o los guisos.
- Pruebe las semillas sin ningún condimento, o mézclelas con frutas secas para una merienda sabrosa.

¿De dónde provienen las frutas y verduras? Los mercados de agricultores y los supermercados son lugares fenomenales para comprar frutas y verduras. ¡También las puede cultivar por sí mismo!

¡Tome acción!

- **En casa:** Si tiene una tarjeta de EBT la puede usar para comprar semillas de frutas y verduras. Pase tiempo con su niño cultivando sus propias frutas y verduras. Las semillas pueden crecer en la tierra o en contenedores.
- **En la escuela:** El crear un huerto escolar es una herramienta de gran enseñanza. Los niños trabajan al aire libre, aprenden a cultivar frutas y verduras, y tienen un lugar seguro para la actividad física.



Receta Semilla ensalada

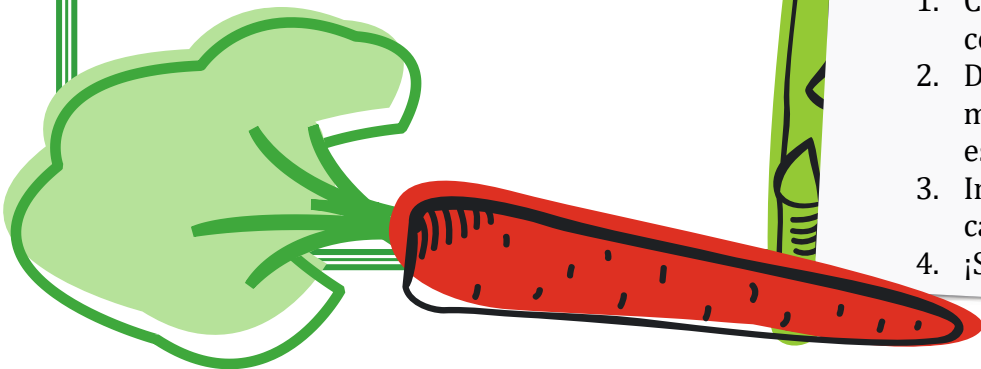
Sirve 6

Ingredientes:

- 1 bolsa de palomitas de maíz de microondas (sencillo o con mantequilla ligera)
- ½ cucharadita sal (o sal a gusto)
- 1 taza semillas de girasol
- 1 taza semillas de calabaza (si está disponible)
- 1 taza arándanos secos

Preparación:

1. Cocine la bolsa de palomitas de maíz como lo indicado en el paquete.
2. Después de cocinar las palomitas de maíz, coloque en un tazón grande y espolvoree con sal si es necesario.
3. Incorpore las semillas de girasol, calabaza y los arándanos secos.
4. ¡Sirva!



visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

