

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

El **pepino** es la verdura de *La Cosecha del Mes*



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

¿Quiere que usted y su familia tengan más energía? Empiece preparando comidas y bebidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura de su cuerpo normal. El agua también ayuda a que sus articulaciones se muevan sin problemas. Los estudiantes hidratados y saludables tienen más energía y se pueden concentrar mejor en sus estudios. Use la fruta y verdura de *La Cosecha del Mes* en comidas y bocadillos para ayudar a sus hijos a alcanzar el total diario que necesitan.

Consejos Saludables

- Busque diferentes variedades de pepinos como *Apple*, *Lemon*, *Japanese*, *Persian* o *English*.
- Escoja pepinos firmes con piel lisa. Evite los pepinos que tengan las puntas marchitas o tengan manchas.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana. También los puede guardar en el refrigerador hasta por cinco días en una bolsa de plástico.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue rebanadas de pepino a las ensaladas o a los sándwiches para que estén más crujientes.
- Prepare un sándwich de pan pita con pepino y tomate.
- Mezcle rebanadas de pepino con vinagre, agua, sal y pimienta como plato de acompañamiento.
- Sirva rebanadas de pepino con salsa de yogur bajo en grasa como bocadillo saludable.

ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURA

Rinde 4 porciones.

1 rollito por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana (*romaine*) cortada en tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (cualquier color)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de verdura.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sívalos.

Información nutricional por porción:

Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable*, 2007.

Para más información, visite:

www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Plante un jardín para usted y su familia.
- **En el trabajo:** Tome descansos para hacer estiramientos. Estírese un par de minutos por cada hora de trabajo.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pepino, rebanado (52g)

Calorías 8 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de pepino rebanado equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de pepino es una fuente excelente de vitamina K.
- Los pepinos son aproximadamente un 96% agua.

La cantidad diaria recomendada de líquidos es aproximadamente de ocho tazas, o un total de 64 onzas. Su cuerpo necesita agua para funcionar en su totalidad. La fruta y verdura tienen agua. Si las come le pueden ayudar a conseguir las ocho tazas de líquido que necesita cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mypiramide.gov para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Los pepinos cosechados en California están disponibles todo el año, pero tienen más sabor durante primavera y verano. Compre fruta y verdura cosechadas en temporada – pueden estar más frescas y costar menos.

Pruebe estas otras fuentes de agua: repollo, apio, melón, rábano, espinaca, fresa y tomate.