

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS REPOLLITOS

- ¡Los repollitos de Bruselas son una fuente de potasio, que ayuda a que los órganos funcionen bien!
- Los repollitos de Bruselas son una excelente fuente de vitamina C.
- Los repollitos de Bruselas son una fuente de fibra dietética, que ayuda la digestión.

## SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Hay mucha evidencia de que la actividad física puede ayudar a mejorar las calificaciones de los estudiantes y en general tener éxito académicamente. Los niños deben hacer una hora de actividad física, entre movimientos moderados a rápidos, todos los días. Esto puede incluir educación física en la escuela, jugar activamente, deportes y correr o caminar con mascotas. ¡Acompañe a sus hijos para estar activos juntos!

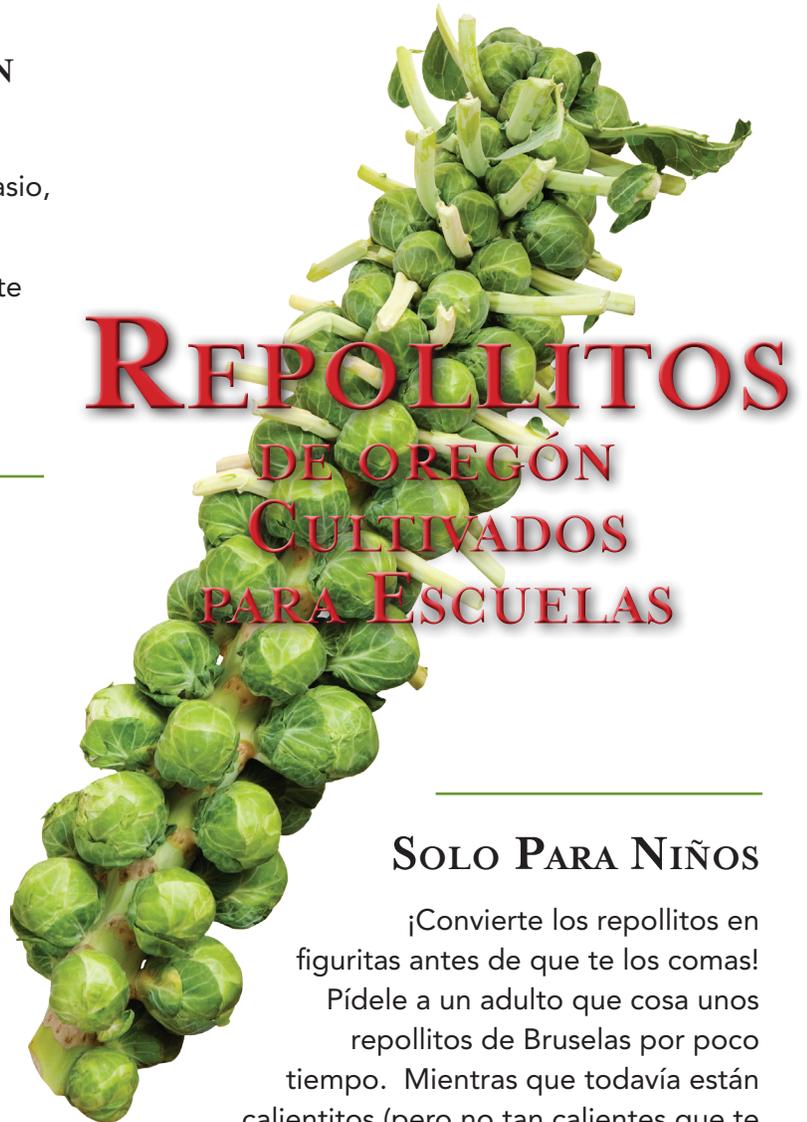
## CULTIVADO EN OREGON

El mejor tiempo para sembrar repollitos de Bruselas en Oregon es a fines de mayo hasta mediados de julio. El tipo de repollitos llamado "Pepita sabrosa" (*Tasty Nuggets* en inglés) crecen especialmente bien en Oregon!



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Busque y disfrute de comidas que son ligeramente empaquetadas como frutas y verduras crudas. Lleve su propia bolsa reusable a la tienda. ¡Anime a sus hijos a que se involucren y dígalos que decoren su propia bolsa reusable!



## SOLO PARA NIÑOS

¡Convierte los repollitos en figuritas antes de que te los comas! Pídele a un adulto que cosa unos repollitos de Bruselas por poco tiempo. Mientras que todavía están calientitos (pero no tan calientes que te queman) convierte los repollitos en figuritas o en personitas usando unos palillos, palos de zanahorias, chícharos, o cualquier otra verdura sabrosa. Ya que hayas hecho tu figurita, ¡cómétela poco a poquito!

## SU COCINA DE OREGON

### ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Para una preparación rápida de los repollitos de Bruselas, hierva, cocine al vapor, guise, o meta al microondas.
- Ponga rebanadas pequeñas de repollitos de Bruselas horneados encima de su pizza.
- Rebane los repollitos de Bruselas a la mitad y guíselos en aceite de olivo con cebollas hasta que estén tiernos.
- ¡Los repollitos de Bruselas asados saben buenos cuando los combina con zanahorias y papas asadas!
- Corte una "X" en la base de los repollitos de Bruselas antes de cocerlos para que se cocinen completamente.

### PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- No lave ni corte los repollitos de Bruselas antes de guardarlos en el refrigerador.
- Refrigere los repollitos de Bruselas en bolsas de papel o un contenedor. Úselos dentro de 3-4 días para mejor sabor.
- Para guardar repollitos que todavía vienen en su penca, quite los repollitos de la penca y póngalos en un plato hondo sin tapar. Déjele la primera capa de hojas encima hasta que los vaya a cocinar.
- Cuando los vaya a cocinar, quite las hojas que están marchitas, después lávelos y corte las hojas para que estén igual que el resto del repollito.
- Cuando no haya repollitos de Bruselas disponibles, búsquelos en la sección de comida congelada en las tiendas.

## RECETA: ROASTED BRUSSELS SPROUTS WITH BALSAMIC VINEGAR

### INGREDIENTS:

- 1 1/2 pounds Brussels sprouts
- 3 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- salt, to taste
- black pepper, to taste

### DIRECTIONS:

- Preheat oven to roast at 400°F.
- Trim the end, then cut brussels sprouts in half.
- In a large bowl, toss together olive oil, balsamic vinegar, salt and black pepper. Then add the brussels sprouts and toss evenly with the oil mixture.
- Spread out the brussels sprouts, cut side down. Roast in oven for 15 min., flip the sprouts to cut side up, then roast for 10-15 minutes more or until gently browned.



### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en [www.ode.state.or.us/go/f2sgardens](http://www.ode.state.or.us/go/f2sgardens).