

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS HONGOS

- El hongo Portobello ofrecen una fuente de potasio, que ayuda a la buena función de los músculos.
- Los hongos son beneficiosos para su salud porque tienen minerales como selenio y cobre.

## SOLO PARA NIÑOS

Trate de hacer estampas de hongos. Esta es una manera creativa y divertida para introducir el hongo a los niños. Va a necesitar un hongo portobello grande con la parte de abajo del hongo (las pestañitas) intacto, una hoja de papel blanca y spray para el cabello. Corte el tronco de hongo justamente debajo de la cabeza para que se siente plano. Deje a sus hijos que pongan la parte de abajo del hongo en el papel y luego cubra con un plato hondo. Déjelo tapado sin abrirlo por 24 horas (¡paciencia!). Cuando haya pasado el tiempo, quite el plato y cuidadosamente levante el hongo. Aparecerán las huellas o marcas del hongo en el papel. Rocíe con spray de cabello para que no se manche la marca.



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

- Haga caminatas acompañadas una rutina y una tradición familiar. Después de la cena, ¡salgan a caminar! Tomen el tiempo de salir afuera y convivir con la familia.

## CULTIVADO EN OREGON

El clima fresco y mojado y los bosques densos de Oregon ofrecen las perfectas condiciones para que crezcan muchas diferentes variedades de hongos. Busque en su mercado local o en su tienda para encontrar estas delicias. ¡Nunca coman hongos que encuentran en el campo! Algunos hongos son venenosos y solo un experto puede saber la diferencia.

## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE



En vez de tirar ropa vieja y gastada que ya no se puede donar o regalar, córtelas para usarse como trapos para limpiar. Se ahorrará dinero en toallas de papel y hará menos basura.

## SU COCINA DE OREGON

### ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue hongos picados a una ensalada para sabor con una comida baja en calorías.
- Hongos salteados son una buena adición a las hamburguesas.
- Agregue hongos rebanados a salsas de espagueti para darle más sabor.
- Cuando haga un omelet de huevo, use jitomates picados, cebolla, ajo y hongos.



### PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Escoja hongos que no tengan manchas y que estén firmes, que no estén arrugados ni babosos.
- Guarde los hongos en bolsas de papel en el refrigerador, de preferencia lejos de comidas olorosas ya que los hongos pueden absorber sus olores.
- No sambuta los hongos en el agua para lavarlos y no los limpie hasta que los vaya a usar.
- Para limpiar hongos, límpielos suavemente con un cepillo o una toalla de papel húmeda.
- Cuando los cocine, córteles el tronco.

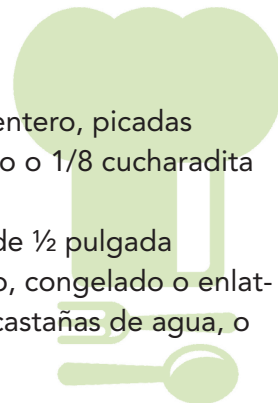
#### Aprenda más:

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).

## RECETA: SOFRITO DE VEGETALES Y PAVO

### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 2 tajadas delgadas de jengibre entero, picadas
- 1 diente de ajo, pelado y cortado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de pavo, corte en cubos de ½ pulgada
- 2 tazas de vegetal picado, fresco, congelado o enlatado, como apio, champiñones, castañas de agua, o "bok choy"
- ½ cucharadita de azúcar
- 3 tazas de arroz integral cocinado



### INSTRUCCIONES:

- Caliente aceite en una sartén para freír a fuego medio (300 grados F en una sartén eléctrica).
- Añada sal, jengibre entero, ajo, pavo, y vegetales. Sofría por 1 minuto.
- Reduzca el calor para prevenir que se queme. Añada el azúcar.
- Cuando los vegetales estén blandos, quite la sartén del calor.
- Si los vegetales están firma, añada de 1 a 2 cucharadas de agua, cúbralos y cocínelos por 2 minutos más, o hasta que estén tiernos. Sírvalos sobre arroz (o fideos).
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

From [foodhero.org](http://foodhero.org)

### 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.