

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The Harvest of the Month featured vegetable is **asparagus**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Start a garden to grow your own fruits and vegetables. This will help you eat more fruits and vegetables and be more active. Eating nutritious foods like fruits and vegetables and being active can also help your child do better in school. Use *Harvest of the Month* to help your family learn and practice lifelong healthy habits.

Produce Tips

- Look for firm, bright green spears with tightly closed tips. Avoid limp asparagus or spears.
- Stand stems up in a container with about one inch of water. Cover loosely with plastic bag. Store in the refrigerator until ready to use.

Healthy Serving Ideas

- Bake, grill, boil, steam, microwave, or stir-fry asparagus spears.
- Dip raw or lightly cooked asparagus spears in lowfat dressing.
- Stir-fry chopped asparagus, sliced bell pepper, sliced onions, and strips of chicken. Serve with brown rice.
- Help your child find a healthy recipe with asparagus. Cook it together.

ROASTED VEGETABLE MEDLEY

Makes 4 servings. 1 cup per serving.
Cook time: 50 minutes

Ingredients:

- nonstick cooking spray
- 1 cup chopped baby carrots
- 1 cup chopped eggplant
- 1 cup chopped asparagus
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 cloves garlic, chopped
- 4 teaspoons dried basil
- 1 cup chopped mushrooms
- 1 small zucchini, chopped

1. Preheat oven to 450 F.
2. Spray a roasting pan with nonstick cooking spray.
3. Add carrots, eggplant, and asparagus to pan. Drizzle with oil and toss until lightly coated. Bake for 20 minutes.
4. While baking, spray a large pan with nonstick cooking spray and heat over medium heat.
5. Sauté garlic and basil for about 2 minutes. Add zucchini and mushrooms; sauté until tender (about 5 minutes).
6. Add roasted vegetables to the pan and sauté 5 minutes more.

Nutrition information per serving:

Calories 50, Carbohydrate 8 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 26 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2008.

Let's Get Physical!

- Spend family time in the garden — planting, raking, pruning, and digging.
- Walk to a local farmers' market. Find new fruits and vegetables.

For more ideas, visit:

www.kidsgardening.com/family.asp

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked asparagus (90g)	
Calories 20	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 13mg	1%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 18%	Calcium 2%
Vitamin C 12%	Iron 5%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked asparagus is about six asparagus spears.
- A ½ cup of cooked asparagus is an excellent source of folate and vitamin K and a good source of vitamin C, vitamin A, and thiamin.
- Asparagus is also a source of vitamin E.
- Vitamin E is an antioxidant that protects your body's cells and helps keep your immune system, skin, and hair healthy.
- Other good or excellent sources of vitamin E are cooked spinach, nuts, oils, sunflower seeds, and wheat germ.

The amount of fruits and vegetables you need every day depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much your family needs. Make a list of your family's favorite fruits and vegetables. Try to add these to meals and snacks to help your family reach their goals.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los **aguacates**



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

Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras puede ayudar a sus hijos a tener mejor desempeño en la escuela. Compre frutas y verduras frescas, enlatadas, congeladas y secas. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a aprender más acerca de las frutas y las verduras, cómo comer más saludable y cómo mantenerse activo todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja aguacates que estén firmes pero que cedan con una ligera presión. Los aguacates Hass adquieren un color verde oscuro o negro cuando maduran. Otras variedades no cambian de color y mantienen la cáscara de color verde cuando maduran.
- Para que maduren los aguacates verdes póngalos en una bolsa de papel durante dos días a temperatura ambiente.
- Guarde los aguacates maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Exprima limón sobre el aguacate cortado para evitar que se ponga negro.

Ideas Saludables de Preparación

- Use aguacates para preparar guacamole y salsas de aguacate.
- Machaque el aguacate y úntelo en los sándwiches o tortas en vez de usar mayonesa.
- Prepare huevos revueltos y agregue aguacate picado en lugar de queso.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

SOPA DE AGUACATE Y TORTILLA

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojito de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 aguacate maduro, pelado y picado
- 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos

1. En una olla grande, a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar un poco y luego licúe la mezcla en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en la olla, agregue el aguacate y caliente bien.
4. Sirva tibia o fría. Agregue trocitos de chips de tortilla.

Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasas 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Planee con sus hijos ir al trabajo o a la escuela en bicicleta.
- Deje que cada miembro de su familia escoja semanalmente una nueva actividad familiar que puedan hacer todos juntos.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de aguacate en rebanadas (73g)	
Calorías 117 Calorías de Grasa 89	
% del Valor Diario	
Grasas 11g	16%
Grasa Saturada 2g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 12%	Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de aguacate rebanado equivale a un puñado.
- Una ½ taza de aguacate rebanado es una fuente buena de fibra, vitamina C, vitamina B₆, folato, potasio y vitamina K.
- Los aguacates son también una fuente buena de grasa monoinsaturada, que es la grasa saludable que necesita su cuerpo. Esta grasa ayuda a bajar el colesterol "malo" en su cuerpo y ayuda a aumentar el colesterol "bueno."
- Puede encontrar grasas saludables en el aceite de canola, nueces, aceitunas, aceite de oliva y algunas variedades de peces de agua fría (salmón, atún enlatado bajo en calorías, trucha arco iris, bacalao y *halibut*).

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue frutas y verduras a las comidas y bocadillos diarios para ayudar a su familia a obtener la cantidad recomendada de frutas y verduras todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.mipiramide.gov para aprender más.



Para información sobre *CalFresh*, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

