

Julio
2024**COME MEJOR POR MENOS**

EatGatherGo.org

Mes Nacional del Picnic: Sol, Diversión y Buena Comida

Todos tienen una idea del picnic ideal. Algunos sueñan con compartir una cesta de comida. Otros se imaginan comiendo sobre una manta debajo de un árbol. Y otros piensan en una barbacoa con amigos en un parque. Nadie planea intoxicarse con la comida. ¡Así que, haz de tu picnic un día para recordar siguiendo estos consejos!

Controla el tiempo y la temperatura

Los alimentos perecederos solo pueden permanecer sin refrigerar durante una hora si hace más de 90 grados. Mantén los alimentos fríos, refrigerados y los calientes, mantenlos calientes, antes y durante el picnic.

**No te olvides del termómetro**

La comida puede parecer cocida antes de que sea seguro comerla. La única manera de estar segura es usando un termómetro de comida. Para ver una lista de temperaturas seguras para cada alimento, ve a eatgathergo.org/eat/cooking/food-safety-basics/

**Verifica que habrá agua limpia**

Si no, trae agua para preparar la comida y limpiar. Lleva paños húmedos desechables para limpiarse las manos y las superficies.

**Lleva alimentos no perecederos**

Las botanas como frutas lavadas y sin cortar, nueces y semillas, así como las papas fritas horneadas pueden aliviar el temor a intoxicarse con comida en mal estado.



¡Esta ensalada, que lleva sandía y bayas tiene la frescura del verano y es perfecta para un picnic!

Ensalada de Sandía y Otras Frutas**Ingredientes**

- 1 taza de sandía, cortada en cubitos
- 2 tazas de fresas en rodajas
- 1 taza de arándanos azules (frescos o congelados)
- 1/2 taza de manzana, plátano o pera, cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 2 cucharaditas de miel o azúcar moreno

Instrucciones

1. Coloca la sandía, las fresas y los arándanos en un recipiente para servir.
2. Agrega el resto de la fruta cortada en cubitos. Mezcla bien suavemente.
3. En un tazón pequeño, combina el jugo de lima y la miel. Vierte sobre la fruta y revuelve para cubrir todo. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.



@PurdueNEP

Purdue Extension
Nutrition Education Program

Purdunenep



Resources: eatgathergo.org/recipe/watermelon-and-fruit-salad/

Purdue University es una institución que ofrece Igualdad de Acceso e Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) de USDA y el Programa Extendido de Educación sobre Alimentos y Nutrición de USDA - fnp@purdue.edu