

Agosto
2024

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

Es Muy Importante Manipular los Alimentos de Forma Segura

Ahora que los estudiantes regresan a la escuela es el momento perfecto para enseñarles cómo preparar un almuerzo seguro. Recuerda lo siguiente cuando prepares una comida para el trabajo, la escuela o el camino:

Limpia antes de empezar



Enjabónate las manos con agua caliente por 20 segundos antes de manipular comida. Lava los utensilios y las superficies con jabón y agua caliente.

Enjuaga las frutas y verduras

No laves gérmenes en tu comida. Lava todos los productos con agua corriente y sécalos antes de agregarlos a tu almuerzo.



Planifica con antelación

Los sándwiches y otros productos perecederos se pueden preparar la noche anterior. Solo recuerda refrigerarlos hasta que los necesites.



Mantén caliente la comida caliente, y fría la comida fría

Usa una botella aislante para los alimentos calientes y cajas de jugo congelado para mantener refrigerados los alimentos fríos. No los abras hasta el almuerzo.



¿Buscas algo sabroso para acompañar tu almuerzo? Prueba nuestra Ensalada Cremosa de Frutas. Puedes prepararla con tu fruta y yogur favoritos para darle un toque especial. Solo recuerda mantenerla fría hasta el momento de servir.

Ensalada Cremosa De Frutas

Ingredientes

- 1 taza de trozos de piña escurridos
- 1 manzana grande cortada en cubitos
- 1 plátano cortado en rodajas
- 1 naranja picada
- 3/4 taza de yogur de piña colada, bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloca los trozos de piña en un tazón mediano.
2. Prepara las manzanas, el plátano y la naranja como se indica y agrégalos al tazón.
3. Añade el yogur al tazón y mezcla suavemente con una cuchara hasta que la fruta esté bien cubierta. Refrigerar lo que sobre dentro de las 2 horas.

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

