

¡Feliz mes nacional de los lácteos!

La cantidad diaria recomendada de productos lácteos para personas de 9 años en adelante es de 3 tazas al día.

¿Merienda en el camino?

Elija queso en tiras bajo en grasa, un recipiente de yogur bajo en grasa o sin grasa, o un paquete de budín hecho con leche bajo en grasa. Cuando vaya a la cafetería, pida leche baja en grasa o descremada en un café con leche.



¿Sustituciones? Sustituya la crema agria por yogur natural sin grasa, use leche evaporada sin grasa en lugar de crema, o pruebe el queso Neufchâtel o el queso ricotta bajo en grasa en lugar del queso crema.



Fuente: choosemyplate.gov

Rumores en la sala de Descanso

Fideos de fogata

- ◇ 2 tazas de zanahorias, lavadas, cortadas en trozos de 1/4"
- ◇ 3 tazas de apio, lavado, cortado en trozos de 1/4"
- ◇ 2 tazas de cebolla lavada, cortada en gajos finos
- ◇ 2 tazas de brócoli, flores y tallos lavados y cortados
- ◇ 2 tazas de coliflor lavada, cortada en trozos
- ◇ 2 tazas de repollo rojo y verde lavado y picado
- ◇ 3 tazas de fideos caseros o congelados, cocidos
- ◇ 1/2 libra de tocino cortado en cubitos o 1/2 taza de aceite vegetal
- ◇ 3 cucharadas de condimentos mixtos



Condimentos mixtos

(Mezcle y almacene en un recipiente)

- ◇ 1/4 taza de eneldo y azúcar
- ◇ 1/8 taza de pimentón
- ◇ 1/8 taza de cada plato pimienta molida y sal

Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Freír el tocino hasta que esté crujiente o calentar aceite
3. Agregue las zanahorias y cocine hasta que estén ligeramente tiernas. Ponga carbones calientes en la tapa.
4. Agregue los condimentos, el apio, las cebollas, la coliflor y el brócoli. Mueva y cocine hasta que el brócoli esté tibio.
5. Agregue el repollo y los fideos cocidos.

Fuentes: *Fiesta de la Luna del Cazador, Lafayette, IN*

No lo sabía: ¡Ideas para una noche de diversión familiar!

Como ahora estamos oficialmente en la temporada de verano, puede ser muy fácil reprogramar a nuestros hijos y a nosotros mismos. Vacaciones familiares agradables pero agotadoras, ligas deportivas de verano, campamentos, ferias 4-H y la lista sigue y sigue. Así que disminuya el ritmo y planifique una "noche familiar", que es hacer algo juntos en casa que todos en la familia puedan disfrutar. Algunas sugerencias para una "noche familiar en casa" de verano incluyen:

- **Un campamento en el patio trasero.** Asa perritos calientes y malvaviscos sobre una fogata o parrilla, canta canciones de fogata y duerme en una tienda de campaña en el patio trasero.
- **Un campamento al aire libre.** Seleccione una habitación para su "campamento" y traiga sus sacos de dormir o mantas y almohadas. Apague las luces y la televisión y use sus linternas para hacer dibujos de sombras en las paredes. Incluya la narración, pero no la haga demasiado espeluznante. La idea es divertirse, no provocar pesadillas.
- **Juegos activos** como congelar la etiqueta o las escondidas. A los niños les encantará que los adultos también jueguen.
- **Una caza de lombrices en tu jardín.** Saque sus linternas en una noche cálida después de una lluvia y vea si puede encontrar lombrices de tierra.



Hay tantas cosas para hacer en familia que son divertidas, económicas y sencillas. Lea más en el blog del equipo de vida familiar de la Universidad de Illinois: Archivos familiares. Fuente: Cheri Burcham, educadora de vida familiar