

Food Safety

Follow these helpful tips to keep your family safe when cooking:

- Always wash fruits and vegetable to take off any dirt and bacteria.
- Keep your fresh produce and raw meats separate to avoid cross contamination.
- Make sure you cook meats to the correct temperature to kill bacteria and keep foods safe.
- Store leftovers in the fridge within 2 hours and consume them within 3 days.



Healthy School Meal Facts

- School meal service abides by federal USDA standards.
- Grain products are made with at least 51% whole grains.
- For K-12 students, low-fat and non-fat milk options are offered every day.
- Less than 10% of meal calories are from saturated fat.
- School lunches include at least $\frac{3}{4}$ cup – 1 cup of vegetables and $\frac{1}{2}$ cup – 1 cup of fruit each day (depending on child's age)



For more information, visit the links below.

Physical Activity

Scan the QR code below with your phone camera to access fun physical activities to do with your family or alone.



www.fit.sanfordhealth.org/resources/fitboost-activity

Recipe

Pumpkin Chocolate Muffins

The secret ingredient is canned (or pureed) pumpkin that binds the ingredients together for a tasty treat that is moist and has no fats or oils.



Ingredients

- 2 cups all-purpose flour
- $\frac{3}{4}$ cup sugar
- 1 teaspoon baking powder
- $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda
- $\frac{1}{2}$ cup cocoa powder
- 1 can pumpkin
- 1 cup water
- $\frac{1}{2}$ cup chocolate chips

Directions

1. Whisk all the dry ingredients together. Add pumpkin and water.
2. Fold the wet ingredients into the dry ingredients until just combined. Fold in chocolate chips.
3. Place batter into 24 prepared muffin tins and bake at 350°F for 10-12 minutes.

Nutrition Facts: Serving Size: 1 Muffin, 1/24 of recipe, total calories: 90, total fat: 1g, saturated fat: 1g, cholesterol: 0, dietary fiber: 2g, total sugar: 9g, added sugars: 8 g, protein: 2g, calcium: 21, iron: 1g, potassium: 88g

Find this and other healthy recipes at <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

<https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet.pdf> <https://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/nfbmpbreakfast.asp>

<https://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/newfbmplunch.asp>

For more resources and contact information, visit us at <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

Fresno/Madera

Otono/Invierno 2021

Saludable en Casa

Seguridad Alimentaria

Siga estos consejos para mantener a su familia segura contra enfermedades en la cocina:

- Siempre lave las frutas y verduras para eliminar tierra o bacterias.
- Mantenga sus productos frescos y carnes crudas separados para evitar contaminación.
- Asegúrese de cocinar carnes crudas a la temperatura correcta para matar las bacterias y mantener los alimentos seguros.
- Guarde las sobras en el refrigerador 2 horas después de cocinar y consuma dentro de 3 días.



Para mas información sobre la seguridad alimentaria, visite:

espanol.foodsafety.gov

Datos Sobre Comidas En La Escuela

- El servicio de comidas escolares cumple con los estándares federales del USDA.
- Los productos de grano son hechos con al menos 51% de granos integrales.
- Para los estudiantes de K-12, se ofrecen opciones de leche baja en grasa y sin grasa todos los días.
- Menos del 10% de las calorías de las comidas son grasas saturadas.
- Los almuerzos escolares incluyen al menos ¾ taza - 1 taza de verduras y ½ taza - 1 taza de fruta cada día (según la edad del niño)



Actividades Física

Escanee el código QR a continuación con la cámara de su teléfono para encontrar actividades físicas divertidas para hacer con su familia o solo.



www.fit.sanfordhealth.org/resources/fitboost-activity

Receta

Panqués de calabaza y chocolate

El ingrediente secreto es la calabaza enlatada (o en puré) que une los ingredientes para obtener una delicia sabrosa y satisfactoria. .



Ingredientes

- 2 tazas harina, para todo uso
- 3/4 taza azúcar
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1/2 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1/2 taza polvo de cacao
- 1 lata calabaza
- 1 taza agua
- 1/2 taza chispas de chocolate

Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes secos. Agregue la calabaza y el agua.
2. Incorpore los ingredientes húmedos en los ingredientes secos hasta que apenas se hayan mezclado. Incorpore las chispas de chocolate.
3. Coloque la masa en moldes para 24 panqués ya preparados y hornee a 350 °F de 10 a 12 minutos.

Información Nutricional: Porción: 1 panquecito, calorías: 90, grasa total: 1g, grasa saturada: 1g, colesterol: 0, fibra: 2g, : azúcares total 9g, azúcares añadidos : 8 g, Proteínas:

Encuentra esta y otras recetas saludables en <https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes>

<https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet.pdf> <https://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/nfbmpbreakfast.asp>

<https://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/newfbmplunch.asp>

Para más información y recursos visítanos ha: <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>