



# Harvest of the Month<sup>®</sup>

June

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

It's proven that students who eat healthy and get at least one hour of activity every day perform better in school and have more energy. Enjoy California's summer bounty with **Harvest of the Month** and explore, taste and learn about how to eat more fruits and vegetables and be physically active every day.

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

## salad greens



### Produce Tips

- Look for dark green leaves. Choose lettuce heads that are compact and firm.
- To store greens, wrap them in slightly damp paper towels. Place in the refrigerator in a plastic bag with holes for air. If stored properly, most greens (butterhead and leaf lettuce) will keep for one week. Romaine lettuce can last for about 10 days.
- Rinse lettuce with cold water or soak loose leaves in cool water and stir with your hand to remove dirt. Lay lettuce leaves on a paper towel and gently pat dry.

## CACTUS SALAD

Ingredients:

(Makes 4 servings at 1½ cups each)

- 1 cup cleaned and finely chopped cactus leaf or 1 (14-ounce) jar cactus, drained and rinsed**
- 1 small white onion, sliced**
- 1 serrano chile, finely chopped**
- 3 tablespoons cider vinegar**
- 1 head romaine lettuce, shredded**
- 1 tomato, finely chopped**
- 2 radishes, thinly sliced**
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro**
- Mozzarella cheese, shredded (optional)**

1. In a medium bowl, mix cactus, onion, chile and vinegar. Let stand 15 to 30 minutes.
2. Place lettuce on a platter or large bowl.
3. Top with marinated cactus mixture, tomato, radishes, cilantro and cheese topping. Serve immediately.

*Adapted from: Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.*

### Let's Get Physical!

- You are a role model. It is important that your child sees you stay active and healthy.
- Go for a morning or evening jog. Have your child ride next to you on a bike.
- Teach your child one of your favorite childhood games.

For more physical activity ideas, visit: [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

## Nutrition Facts

Serving Size: 2 cups, green leaf (72g)

Amount per Serving

Calories 10 Calories from Fat 0

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 20mg 1%

Total Carbohydrate 2g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 0g

Protein 1g

Vitamin A 106% Calcium 2%

Vitamin C 22% Iron 4%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

### Healthy Help

- Encourage your child to eat school meals or participate in the Summer Food Service Program. These meals are planned to give students plenty of fruits and vegetables every day. Ask your child's teacher or call the district's main office for more information.
- Bring color to your salads by adding carrot strips, shredded purple cabbage, or even fruit (e.g., oranges, apples, raisins).
- Use 100 percent fruit juice, flavored vinegars and herbs to make lowfat salad dressings. Ask the produce manager at your local store for recipe tips.

### Helping Your Kids Eat Healthy

- Dark lettuce leaves have more nutrients.
- Serve side salads for lunch and dinner.
- Add lettuce to sandwiches.
- Try different types of salad greens to find out which kinds of lettuce your child likes most.
- Ask your child to "invent" their own salad. Let them pick out the vegetables and other toppings they want to use.

For more ideas, visit:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)  
[www.leafy-greens.org](http://www.leafy-greens.org)





# La Cosecha del Mes

junio

## La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Es un hecho comprobado que los estudiantes que comen nutritivamente y hacen por lo menos una hora de ejercicio cada día tienen un mejor rendimiento en la escuela y tienen más energía. Disfrute de las frutas y vegetales que ofrece California durante el verano con **La Cosecha del Mes** y descubra y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En junio, **las lechugas y verduras variadas para ensalada** son los vegetales de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos "frescos"

- Escoja lechugas que sean compactas, firmes y de hojas verde oscuro.
- Para almacenar las lechugas, envuélvalas en toallas de papel ligeramente humedecidas. Colóquelas en el refrigerador en una bolsa plástica con pequeños agujeros. Si las almacena bien, la mayoría de las lechugas se conservarán poco más de una semana.
- Enjuague la lechuga o remoje las hojas sueltas en agua fría y revuélvalas con la mano para que suelten la tierra. Seque suavemente las hojas con una toalla de papel.

## ENSALADA DE NOPAL

Ingredientes: (para 4 porciones de 1<sup>1/2</sup> tazas cada una)

- 1 taza de nopales lavados bien picados o un frasco de 14 onzas de nopales, escurridos y enjuagados**
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en lascas finas**
- 1 chile serrano, bien picado**
- 3 tazas de vinagre de manzana**
- 1 lechuga orejona ("romaine") pequeña, cortada**
- 1 tomate, bien picado**
- 2 rabanitos, en rebanadas finas**
- 2 cdas. de cilantro fresco picado**
- Queso fresco desmoronado, para adornar (opcional)**

1. En un recipiente, mezcle los nopales, la cebolla, el chile y el vinagre. Deje reposar de 15 a 30 minutos.
2. Coloque la lechuga en una fuente.
3. Coloque encima la mezcla de nopales, tomates, rabanitos, cilantro y queso. Sirva inmediatamente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Campaña Latina 5 al Día de California, 2004.*

## ¡En sus marcas, listos...!

- Usted es un ejemplo para su hijo. Por eso es importante que la vea a usted activa y saludable.
- Camine o corra por la mañana o después de cenar. Pídale a su hijo que la acompañe en su bicicleta.
- Enséñele a su hijo un juego de su niñez.

Para más ideas, visite:\*

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

## Información Nutricional

Porción: 2 tazas, hojas verdes (72g)

Cantidad por Porción

**Calorías 10** Calorías de Grasa 0

% Valor Diario

**Grasas** 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 20mg **1%**

**Carbohidratos** 2g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcar 0g

**Proteína** 0g

Vitamina A 106% Calcio 2%

Vitamina C 22% Hierro 4%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

## Consejos saludables

- Anime a su hijo a que coma las comidas escolares y que participe en el Programa de Comida del Verano. Estas comidas proporcionan frutas y vegetales todos los días. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Añada color a las ensaladas con zanahorias, col morada o frutas (naranjas, manzanas y pasitas).
- Use especias, 100% jugo de fruta y vinagres de distintos sabores para hacer aderezos bajos en grasa. Pida recetas al personal del supermercado local.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Las lechugas con hojas oscuras tienen más nutrientes.
- Sirva ensalada con cada comida y añada lechuga a los sándwiches.
- Pruebe diferentes lechugas y verduras para ensalada para descubrir cuáles prefiere su hijo.
- Pídale a su hijo que "invente" su propia ensalada. Déjelo elegir los vegetales y otros ingredientes que desee utilizar.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

