

— MI SABOR FAVORITO ES —
PICANTE



Un poco de picante para estas recetas.



VASOS DE FRUTAS Y VERDURAS

Corta en tiras **1 taza** de cada una de las siguientes: mango, sandía, piña, papaya, jicama y pepino. Ponle jugo de limón y chile en polvo. ¡Divide en vasos y disfruta!



OMELETITOS

Para un desayuno rápido, engrasa **1 taza** con aceite en aerosol para cocinar. En un recipiente, bate un huevo, **2 cucharadas** de leche o agua, sal y pimienta al gusto y un poco de salsa picante. Agrega tus verduras favoritas picadas (opcional). Cocina en el microondas durante **1 minuto** o hasta que el huevo esté bien cocido y que no esté húmedo.



PALOMITAS CON CHILE EN POLVO

Agrega **1/3 de taza** de maíz para palomitas a una bolsa de papel mediana. Dobla la parte de arriba dos veces para cerrarla. Mete al microondas por **1 1/2–2 1/2 minutos** o hasta que las palomitas reventen una cada segundo.

Mezcla **4 tazas** de palomitas reventadas con **1 cucharada** de aceite de canola. En un tazón, mezcla **1** cucharadita de chile en polvo, **1/8 cucharadita** de ajo en polvo, espolvorea sobre las palomitas y disfruta.



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



HealthySnackDay.com