

**Choose canned veggies, canned beans,
and whole grains to make your
own homemade soup.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Choose rolled oats, dried fruit, and unsalted nuts or seeds to make homemade granola.



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

**Choose eggs to make kid-friendly
scrambled eggs for breakfast.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).



Choose rolled oats, raisins, bananas and unsalted nuts to make healthy homemade treats.



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).



Choose whole-wheat tortillas, canned beans, and reduced-fat cheese to make homemade bean burritos.



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Choose low-fat (1%) or fat-free (skim) milk and yogurt for healthy drinks and snacks.

These lower fat options have the same essential nutrients with less fat and calories.



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

**Choose low-fat (1%) or fat-free (skim)
milk and yogurt for
healthy drinks and snacks.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Choose naturally sweet fruit for dessert. Try baked apples, fruit salad, or fruit smoothie.



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

**Beans, eggs, and unsalted
nuts are great protein options.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

**Carrots, leafy greens, or potatoes
are great veggie side options.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

**Apples, bananas, or oranges
are great fruit options.**



QUICK • EASY • TASTY

www.eatsmartmovemoreva.org

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Compre verduras enlatadas, frijoles enlatados y granos completos para hacer su propia sopa casera.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Compre avena arrollada, frutas secas,
nueces sin sal o semillas
para hacer la granola casera.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Compre huevos para hacer huevos
revueltos, que es uno de los
desayunos favoritos de los niños.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.



Compre avena arrollada, pasas, plátanos, y nueces sin sal para hacer bocadillos saludables caseros.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.



Compre tortillas de trigo, frijoles enlatados, y queso de grasa reducida para hacer burritos con frijoles.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Compre leche y yogur sin grasa o descremada (1%) para bebidas y bocadillos saludables.

Estas opciones de bajo contenido en grasa tienen los mismos nutrientes esenciales con menos grasa y calorías.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Compre leche y yogur sin grasa
o descremada (1%)
para bebidas y bocadillos saludables.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**Los frijoles, huevos y nueces
sin sal constituyen muy
buenas opciones proteicas.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Las zanahorias, verduras de hoja verde, o papas, son una excelente opción de verduras para acompañamiento.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

Las manzanas, bananas o naranjas constituyen muy buenas opciones de frutas.



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

**La fruta es un postre naturalmente dulce.
Intente manzanas asadas,
ensalada de frutas o batido de fruta.**



RÁPIDO • FÁCIL • SABROSO

www.eatsmartmovemoreva.org

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.