

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



**QUICK • EASY • TASTY**

**[www.eatsmartmovemoreva.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.