

**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).

Elija verduras y frijoles en lata, y cereales integrales para elaborar 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.

Elija avena arrollada, frutos secos y nueces o semillas sin sal para hacer 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.

Elija cocinar con huevos y hacer huevos revueltos para el desayuno 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.



**Elija avena arrollada, uvas pasa,
bananas y frutos secos sin sal para
elaborar golosinas caseras 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.



Elija tortillas integrales, frijoles enlatados y queso reducido en grasas para hacer burritos de frijoles 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.

Elija leche y yogurt reducidos en grasa (1%) o sin grasa (desnatados) para lograr bebidas y colaciones saludables.

Estas opciones con menor cantidad de grasa poseen la misma cantidad de ingredientes 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.

**Elija leche y yogurt bajos en grasa (1%)
o sin grasa (desnatada) para hacer
bebidas y refrigerios 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.

Elija frutas naturalmente dulces para el postre. Pruebe manzanas asadas, ensalada de fruta o un licuado 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.