



NOVEMBER 2021



# Burrito de desayuno para comenzar el día

Encuentre esta receta y más ideas para comidas de bajo costo saludables en [CelebrateYourPlate.org](http://CelebrateYourPlate.org)



Productos de estación: noviembre

- Remolacha
- Berza
- Peras
- Acelga



Producto destacado: arándanos

- Cuándo comprarlo:** verano
- Cómo elegirlo:** para elegir arándanos frescos, elija los que sean firmes, grandes y secos y que tengan un color azul apagado
- Cómo preparar:** use en batidos, agréguelos a lo que coma para el desayuno o cómalos solos como refrigerio
- Cómo guardar:** refrigere por 10 a 14 días

**Actividad para niños de Celebrate Your Plate**  
¡Todo sobre los lácteos!

**Crea: máscara de vaca con recortes**  
¡Imprime esta cara de vaca y recórtala para hacer tu propia máscara de vaca! Puedes decorar la vaca con manchas o cualquier diseño que desees. Al final, pega un palito de helado en la parte inferior de la máscara.

**Reutiliza: regadera con bidón de leche**  
¡Convierte tu bidón de leche vacío en una regadera y riega tus plantas o tu jardín! Pídele a un adulto que haga varios orificios pequeños en la tapa y luego llena el bidón con agua. Usa pintura o fibras para decorar tu regadera personalizada.

**Prueba: recetas saludables y aprobadas por los niños**

- Postre de banana en bolsa
- Macarrones con queso en taza
- Helado de banana

Encuentra estas recetas y más en [www.CelebrateYourPlate.org](http://www.CelebrateYourPlate.org)

Fichas de actividades para niños

¡Ahora Celebrate Your Plate tiene fichas de actividades para niños en su sitio web! Estas fichas incluyen juegos, arte, manualidades y recetas de CYP aprobadas por los niños que les encantarán a toda la familia. Encuentre las fichas de actividades para niños ahora mismo en la sección Niños de CelebrateYourPlate.org.