

Carrera arcoíris de frutas y verduras

HOJA DE ACTIVIDADES



Instrucciones: Tiene diez minutos para explorar el mercado. Encuentre una fruta o verdura para cada color y anote la información de cantidad y precios para las diferentes frutas o verduras.

COLORES	FRUTA O VERDURA	PRECIO	CANTIDAD
<i>ejemplo:</i> naranja	zanahorias	\$1	1 atado
rojo			
verde			
amarillo			
morado			
blanco			
bono			

Carrera arcoíris de frutas y verduras

HOJA DE ACTIVIDADES



Instrucciones: Tiene diez minutos para explorar el mercado. Encuentre una fruta o verdura para cada color y anote la información de cantidad y precios para las diferentes frutas o verduras.

COLORES	FRUTA O VERDURA	PRECIO	CANTIDAD
<i>ejemplo:</i> naranja	zanahorias	\$1	1 atado
rojo			
verde			
amarillo			
morado			
blanco			
bono			

Salsa a la carrera

HOJA DE ACTIVIDADES

Instrucciones

Tiene diez minutos para explorar el mercado. Encuentre el mayor número de ingredientes que se enumeran en la parte inferior. Marque lo que encuentre y anote el costo.

Salsa de tomates frescos

- ☐ 3 tomates medianos, picados \$_____
- ☐ ½ cebolla, picada en cuadraditos \$_____
- ☐ 1 chile jalapeño, picado \$_____
- ☐ 1 limón fresco, exprimido \$_____
- ☐ 3-4 cucharadas de cilantro, lavado y picado \$_____
- ☐ 1 diente de ajo, molido o ¼ cucharadita de ajo en polvo \$_____
- ☐ ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta (opcional)

Salsa de tomate fácil y fresca

Combine todos los ingredientes que se indican en la parte superior, en un tazón mediano. Mezcle bien. Refrigere por lo menos 3 horas antes de servir.

Notas _____

La educación que proporciona el FoodWise es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW Extensión y organizaciones asociadas. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

SALSA A LA CARRERA

HOJA DE ACTIVIDADES

INSTRUCCIONES

TIENE DIEZ MINUTOS PARA EXPLORAR EL MERCADO. ENCUENTRE EL MAYOR NÚMERO DE INGREDIENTES QUE SE ENUMERAN EN LA PARTE INFERIOR. MARQUE LO QUE ENCUENTRE Y ANOTE EL COSTO.

SALSA DE TOMATES FRESCOS

- ☐ 3 TOMATES MEDIANOS, PICADOS \$_____
- ☐ ½ CEBOLLA, PICADA EN CUADRADITOS \$_____
- ☐ 1 CHILE JALAPEÑO, PICADO \$_____
- ☐ 1 LIMÓN FRESCO, EXPRIMIDO \$_____
- ☐ 3-4 CUCHARADAS DE CILANTRO, LAVADO Y PICADO \$_____
- ☐ 1 DIENTE DE AJO, MOLIDO O ¼ CUCHARADITA DE AJO EN POLVO \$_____
- ☐ ½ CUCHARADITA DE SAL Y ¼ CUCHARADITA DE PIMIENTA (OPCIONAL)

SALSA DE TOMATE FÁCIL Y FRESCA

COMBINE TODOS LOS INGREDIENTES QUE SE INDICAN EN LA PARTE SUPERIOR, EN UN TAZÓN MEDIANO. MEZCLE BIEN. REFRIGERE POR LO MENOS 3 HORAS ANTES DE SERVIR.

NOTAS _____

La educación que proporciona el FoodWise es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW Extensión y organizaciones asociadas. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

Búsqueda del tesoro

HOJA DE ACTIVIDADES



Instrucciones: Tiene diez minutos para explorar el mercado. Consiga los siguientes productos y márquelos cuando los encuentre. Haga las preguntas correspondientes a un vendedor para cada producto y escriba la respuesta en el recuadro proporcionado.

✓	PRODUCTO	¿PREGUNTAR AL VENDEDOR?
	Una bolsa de hortalizas mixtas de hoja verde	¿Qué tipo de hortalizas de hoja verde hay en esta mezcla?
	Una fruta o verdura que pese más de 1 libra	¿Cómo se prepara esto?
	Un producto horneado hecho con granos integrales	¿Cómo se guarda esto?
	Una fruta o verdura que nunca haya probado	¿A qué sabe?
	Una hierba fresca	¿Cómo se usa?
	Una fruta o verdura que nunca haya probado antes	¿Cómo escojo uno que esté maduro?

Búsqueda del tesoro

HOJA DE ACTIVIDADES



Instrucciones: Tiene diez minutos para explorar el mercado. Consiga los siguientes productos y márquelos cuando los encuentre. Haga las preguntas correspondientes a un vendedor para cada producto y escriba la respuesta en el recuadro proporcionado.

✓	PRODUCTO	¿PREGUNTAR AL VENDEDOR?
	Una bolsa de hortalizas mixtas de hoja verde	¿Qué tipo de hortalizas de hoja verde hay en esta mezcla?
	Una fruta o verdura que pese más de 1 libra	¿Cómo se prepara esto?
	Un producto horneado hecho con granos integrales	¿Cómo se guarda esto?
	Una fruta o verdura que nunca haya probado	¿A qué sabe?
	Una hierba fresca	¿Cómo se usa?
	Una fruta o verdura que nunca haya probado antes	¿Cómo escojo uno que esté maduro?

Encuentro de verduras asadas al horno

HOJA DE ACTIVIDADES



Verduras de otoño e invierno para asar al horno

calabaza de invierno \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

zanahorias \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

pimientos \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

chirivía \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

papas \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

colinabo \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

cebolla \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

Cómo asar verduras al horno

1. Pele las verduras (si es necesario) y corte en trozos del mismo tamaño. Los cubos de 1 a 1 ½ pulgada funcionan bien.
2. Eche un poco de aceite de oliva o aceite vegetal a las verduras y mezcle bien.
3. Agregue 1-2 dientes de ajo picado o un poco de ajo en polvo (opcional) y espolvoree sal y pimienta.
4. Ponga las verduras en una bandeja para hornear y hornee a 450 grados Fahrenheit hasta que se doren, revolviendo ocasionalmente. De 20 a 30 minutos.

La educación que proporciona el FoodWise es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW Extensión y organizaciones asociadas. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

Encuentro de verduras asadas al horno

HOJA DE ACTIVIDADES



Verduras de otoño e invierno para asar al horno

calabaza de invierno \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

zanahorias \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

pimientos \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

chirivía \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

papas \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

colinabo \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

cebolla \$ _____ por libra o _____ (cantidad)

Cómo asar verduras al horno

1. Pele las verduras (si es necesario) y corte en trozos del mismo tamaño. Los cubos de 1 a 1 ½ pulgada funcionan bien.
2. Eche un poco de aceite de oliva o aceite vegetal a las verduras y mezcle bien.
3. Agregue 1-2 dientes de ajo picado o un poco de ajo en polvo (opcional) y espolvoree sal y pimienta.
4. Ponga las verduras en una bandeja para hornear y hornee a 450 grados Fahrenheit hasta que se doren, revolviendo ocasionalmente. De 20 a 30 minutos.

La educación que proporciona el FoodWise es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW Extensión y organizaciones asociadas. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

El desafío de la ensalada

HOJA DE ACTIVIDADES



Ensalada de espinaca del mercado de agricultores

_____ 4-6 tazas de espinaca

Escoja 3 o más productos de la lista a continuación. Necesitará una taza de cada producto que elija. Esta ensalada es para 6 porciones.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| _____ fresas, arándanos o frambuesas | _____ zanahorias |
| _____ manzanas | _____ brócoli |
| _____ cerezas | _____ coliflor |
| _____ pimientos, cualquier color | _____ guisantes dulces |
| _____ pepinos | _____ chícharos |
| _____ duraznos | _____ frijoles, cualquier tipo |
| _____ cebollas | _____ tomates |
| _____ uvas | |

*** Agregue nueces o semillas para una textura crocante.

Aderezo de vinagreta a la miel 16 porciones

¼ taza de vinagre de manzana

½ taza de aceite vegetal

3-4 cucharadas de miel

¼ cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo picado

Mezcle todo junto con un tenedor o batidor. El tamaño de la porción es de 1 cucharada por persona. Guarde tapado el aderezo sobrante en el refrigerador.

El desafío de la ensalada

HOJA DE ACTIVIDADES



Ensalada de espinaca del mercado de agricultores

_____ 4-6 tazas de espinaca

Escoja 3 o más productos de la lista a continuación. Necesitará una taza de cada producto que elija. Esta ensalada es para 6 porciones.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| _____ fresas, arándanos o frambuesas | _____ zanahorias |
| _____ manzanas | _____ brócoli |
| _____ cerezas | _____ coliflor |
| _____ pimientos, cualquier color | _____ guisantes dulces |
| _____ pepinos | _____ chícharos |
| _____ duraznos | _____ frijoles, cualquier tipo |
| _____ cebollas | _____ tomates |
| _____ uvas | |

*** Agregue nueces o semillas para una textura crocante.

Aderezo de vinagreta a la miel 16 porciones

¼ taza de vinagre de manzana

½ taza de aceite vegetal

3-4 cucharadas de miel

¼ cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo picado

Mezcle todo junto con un tenedor o batidor. El tamaño de la porción es de 1 cucharada por persona. Guarde tapado el aderezo sobrante en el refrigerador.

Pregunte al vendedor

HOJA DE ACTIVIDADES



1. ¿Dónde se cultiva (la manzana, la fresa, la calabaza, etc.)?

2. ¿Cuál es su forma favorita de comer esto?

(Elija alguna cosa que estén vendiendo para preguntar sobre ella.)

3. ¿Cómo puedo saber si esto está maduro o listo para comer?

4. Su propia pregunta:

5. Su propia pregunta:

Pregunte al vendedor

HOJA DE ACTIVIDADES



1. ¿Dónde se cultiva (la manzana, la fresa, la calabaza, etc.)?

2. ¿Cuál es su forma favorita de comer esto?

(Elija alguna cosa que estén vendiendo para preguntar sobre ella.)

3. ¿Cómo puedo saber si esto está maduro o listo para comer?

4. Su propia pregunta:

5. Su propia pregunta:
