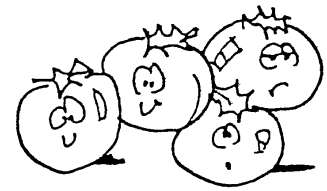
Vitamina A
Los Ojos La Tienen!



La vitamina A le ayuda a mantener sus ojos y piel sana. Procure comer algo que contenga vitamina A cuando menos cada tercer dia.

Comidas Con Vitamina A

Circule las comidas que usted come y contengan vitamina A. Sirva estas mas segido o cale una nueva.

Albaricoque	Brocoli	Melónes	Zanahorias	Verdes
Rizada	Higado	Mangos	Nectarinas	Ciruelas
Calabazas	Jalapeños rojos	Salsa de spageti	Espinaquas	Camotes
Swiss Chard	Tomates	Calabazas de invierno		

Prepare estas recetas para agregar mas vitamina A en sus comidas

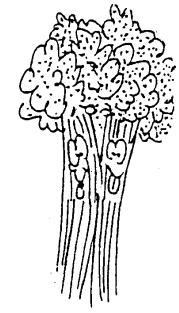
Panes de Calabaza (Bollitos)

2 vasos de harina (uno puede ser de trigo)
una cucharadita de canela
una cucharada de espaure
un vaso de leche
1/4 vaso de aseite
1/4 vaso de azucar
½ cucharadita de moscada
½ cucharadita de sal
2/3 vaso de calabaza molida
un huevo

Caliente el horno a 375°. Combine el azucar, harina, canela, moscada, sal y espaure. Bata el huevo, leche, calabaza y aseite juntos. Agregele esto a lo combinado de antes, mezcle nomas asta que se combinen. Echelo con cucharadas a una charola de bollitos engrasada y cosalos por 20 minutos salen 12 bollitos.

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

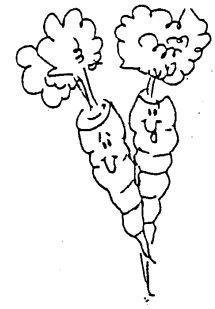
Torta De Huevo Con Vegetables



un huevo
una cucharada de leche
una cucharadita de mantequilla
una cucharada de vegetables cosidos (brocoli, zanahorias, chicharos o espinaquas)

En una cazuela bata el huevo y leche. En un sarten chico redita la mantequilla con la llama mediana. Agrege el huevo, cosa por 30 segundos. Meta una cuchara bajo el huevo mientras que ladea poco el sarten, para que corra lo que queda del huevo sin coser. Echele los vegetables a medio de la torta. Doble la torta por mitad. Ehela a un plato. Esta receta puede ser facilmente duplicada para que salga para mas personas.

Monedas De Zanahoria Con Especias De Naranja



½ libra (4-5) zanahorias, sin cascara y cortadas
en circulos de 1/4 de pulgada
1/4 vaso de agua
1/4 vaso de jugo de naranja
Una cuchardita y media de mantequilla
1/4 cucharadita de vainilla
1/8 cucharadita de moscada molida

En un sarten mediano y hondo, combine las zanahorias, agua, jugo y mantequilla. Tape el sarten y cosa en llama baja hasta que las zanahorias esten tiernas, como unos 20 minutos. Cuide que no se les acabe el agua, agregele unas cucharaditas si las necesita. Cuando esten las zanahorias cosidas saquelas del fuego y agrege la vainilla y moscada. Mezclelas bien. Salen como 2 vasos.