

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
packed with food, facts & fun  
from your local county extension office

**Cooperative Extension Services**  
Graves County  
4200 State Route 45 North  
Mayfield KY 42066  
(270) 247-2334  
graves.ca.uky.edu

## dólares y sentido

Consejos para ahorrar en el supermercado

Al comprar comestibles, se trata de tener un plan de acción y tomar decisiones inteligentes sobre qué poner en su carrito.

Haga una lista de compras para todos los artículos que necesita. Haz tu mejor esfuerzo para comprar solo los artículos en tu lista.

No vayas al supermercado cuando tengas hambre. Ir de compras con hambre puede conducir a compras impulsivas y elecciones de alimentos poco saludables

Lea el folleto de ventas. Los folletos de ventas generalmente se publican a mitad de semana.

Use cupones, pero solo para artículos que sabe que usará.

Mire hacia arriba y hacia abajo para los ahorros. Las tiendas a menudo almacenan los artículos más caros a la altura de los ojos.

Consultar marcas de tienda.



Agarrar por la espalda. Las

tiendas normalmente almacenan los estantes de atrás hacia adelante, colocando los artículos más nuevos detrás de los más antiguos. Busque en la parte de atrás los artículos más frescos, especialmente en los pasillos de productos agrícolas, lácteos y carnes.

Únase al programa de fidelización de su tienda.

Elija el carril de pago sin los dulces, especialmente si tiene niños con usted. Si el dulce no está al alcance de la mano, es menos probable que lo compre.

## Actividad del Día de San Patricio

Trébol de puntos pintados

Artículos necesarios:



Papel

Marcador o pluma



Pintura

Bola de algodón

Plato de papel para pintar

En el papel dibuja un trébol. Es fácil si dibuja un corazón en la parte superior y dos corazones a cada lado, o imprime un contorno de trébol grande. Deje que los niños sumerjan una bola de algodón en la pintura y hagan puntos o en el trébol. Cuente el número de puntos en el trébol.

## Comamos

Fajitas en olla de cocción lenta



¡Ponlo en la olla de cocción lenta por la mañana y vuelve a casa a cenar!

Ingredientes:

- 1 libra de pollo deshuesado y sin piel pechugas, cortadas a lo largo en tiras
- 1 a 2 cucharaditas de comino
- 1 a 2 cucharaditas de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 3 pimientos medianos\*, de cualquier color
- o variedad
- 1 cebolla mediana\*
- 1 lata (10 onzas) de tomates picados y chiles verdes
- 6 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas)

Direcciones:

1. Coloque el pollo en una olla de cocción lenta de tamaño mediano.
2. En un tazón pequeño, combine el comino, el chile en polvo, la pimienta negra y el ajo en polvo. Espolvorea el condimento sobre el pollo.
3. Retire el tallo y las semillas de los pimientos y
4. Pele la cebolla. Rebane los pimientos y la cebolla en tiras de ¼ de pulgada

y agréguelos a la olla de cocción lenta, cubriendo el pollo. Vierta los tomates y los chiles verdes sobre las verduras.

5. Cubra la olla de cocción lenta con una tapa y cocine a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 6 a 8 horas.

6. Retire el pollo de la olla de cocción lenta y déjelo enfriar un poco. Usa dos tenedores para desmenuzar el pollo. Agregue el pollo desmenuzado nuevamente a la olla de cocción lenta y mezcle con los pimientos y las cebollas.

7. Sirva en tortilla con coberturas opcionales si lo desea.

Notas

\*Se pueden usar dos bolsas (de 12 a 14 onzas) de mezcla de fajitas congeladas en lugar de pimientos y cebolla frescos.

Ingredientes opcionales: queso, cilantro, guacamole, lechuga, salsa, crema agria

Fuente: Nancy Kelley, Agente de Nutrición del Área para el Programa de Educación en Nutrición de Kentucky, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky

## Batido de trébol saludable

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas frescas, bien enjuagadas
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa
- 1 plátano congelado (retirar la cáscara antes de congelar) 3 hojas de menta

Ingredientes:

1. Ponga las espinacas, la leche descremada, el yogur y la hoja de menta en la licuadora. Mezclar hasta que esté suave.
2. Agregue el plátano congelado a la licuadora y mezcle hasta que quede suave. Servir frío.



Información nutricional: 4 porciones por envase (tamaño de la porción 802.), Calorías 110, grasa total 0 g, colesterol 0 mg, sodio 65 mg, carbohidratos totales 17 g, azúcares totales 15 g, proteína 9 g

Fuente: [foodhero.org](http://foodhero.org)

Atentamente,

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Denise W. W. W.", is centered on the page.

Agente de extensión del condado para  
Ciencias de la familia y del consumidor



**University of Kentucky**  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
*Cooperative Extension Service*

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
CITY, KY  
PERMIT #

Graves County Cooperative Extension Services  
4200 State Route 45 North  
Mayfield KY 42066

RETURN SERVICE REQUESTED