

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **cucumber**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Do you want more energy for you and your family? Start by making healthy beverage and meal choices. Water is a vital nutrient that helps keep your body temperature normal. Water also helps keep your joints moving smoothly. Students who are hydrated and healthy have more energy and can focus better in school. Use *Harvest of the Month* fruits and vegetables in meals and snacks to help your children reach their total daily needs.

Produce Tips

- Look for different varieties of cucumbers like Apple, Lemon, Japanese, Persian, or English.
- Choose firm cucumbers with smooth skins. Avoid cucumbers that have shriveled ends or blemishes.
- Store cucumbers in a cool, dry place for up to one week. Or, keep in the refrigerator for up to five days in a plastic bag.
- **Helpful Hint:** Thicker cucumbers have more seeds.

Healthy Serving Ideas

- Eat a cool, crisp cucumber for a thirst-quenching snack.
- Add sliced cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Make a cucumber and tomato pita sandwich.
- Mix sliced cucumbers with vinegar, water, salt, and pepper for a side dish.
- Serve sliced cucumbers with lowfat yogurt dip for a healthy snack.

VEGGIE TORTILLA ROLL-UPS

Makes 4 servings.
1 tortilla roll per serving.
Prep time: 20 minutes

Ingredients:

- 4 whole wheat tortillas (7-inch)
- 8 tablespoons (½ cup) nonfat cream cheese
- 2 cups shredded romaine lettuce or fresh chopped spinach
- 1 cup chopped tomato
- ½ cup chopped bell pepper (any color)
- ½ cup chopped cucumber
- ¼ cup diced canned green chilies
- ¼ cup sliced ripe olives, drained

1. Spread each tortilla with 2 tablespoons of cream cheese.
2. Top with equal amounts of vegetables.
3. Roll up tightly to enclose filling and serve.

Nutrition information per serving:
Calories 128, Carbohydrate 20 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 8 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 427 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

For more recipes, visit:
www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At home:** Start a garden for you and your family.
- **At work:** Take stretching breaks! Stretch a couple of minutes for every hour you work.
- **At school:** Encourage your child to get involved with the school garden.
- **With the family:** Get everyone involved in planting and weeding!

For gardening ideas, visit:
www.kidsgardening.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cucumbers, sliced (52g)	
Calories 8	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 1g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 3%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced cucumber is about one cupped handful.
- A ½ cup of cucumbers is a good source of vitamin K, which helps your blood clot.
- Cucumbers are about 96% water.

The recommended daily amount of fluid is about eight cups per day, or 64-ounces total. Your body needs water to keep every part working. Fruits and vegetables have water. Eating them can help you get the eight cups of fluid you need daily. The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

What's in Season?

California grown cucumbers are available year-round, but have the most flavor during spring and summer. Buy locally grown fruits and vegetables in season – they may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

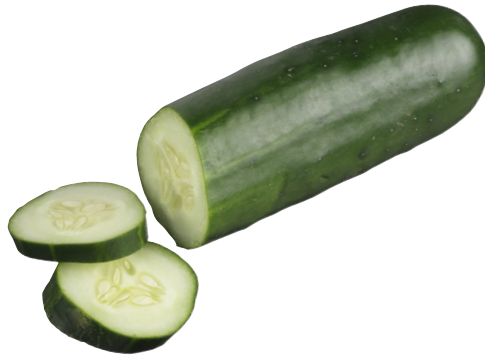
Try these other champion sources of water: cabbage, celery, melons, radishes, spinach, strawberries, and tomatoes.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

El **pepino** es la verdura de *La Cosecha del Mes*



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

¿Quiere que usted y su familia tengan más energía? Empiece preparando comidas y bebidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura de su cuerpo normal. El agua también ayuda a que sus articulaciones se muevan sin problemas. Los estudiantes hidratados y saludables tienen más energía y se pueden concentrar mejor en sus estudios. Use la fruta y verdura de *La Cosecha del Mes* en comidas y bocadillos para ayudar a sus hijos a alcanzar el total diario que necesitan.

Consejos Saludables

- Busque diferentes variedades de pepinos como *Apple*, *Lemon*, *Japanese*, *Persian* o *English*.
- Escoja pepinos firmes con piel lisa. Evite los pepinos que tengan las puntas marchitas o tengan manchas.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana. También los puede guardar en el refrigerador hasta por cinco días en una bolsa de plástico.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue rebanadas de pepino a las ensaladas o a los sándwiches para que estén más crujientes.
- Prepare un sándwich de pan pita con pepino y tomate.
- Mezcle rebanadas de pepino con vinagre, agua, sal y pimienta como plato de acompañamiento.
- Sirva rebanadas de pepino con salsa de yogur bajo en grasa como bocadillo saludable.

ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURA

Rinde 4 porciones.

1 rollito por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana (*romaine*) cortada en tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (cualquier color)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de verdura.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sívalos.

Información nutricional por porción:

Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

Para más información, visite:

www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Plante un jardín para usted y su familia.
- **En el trabajo:** Tome descansos para hacer estiramientos. Estírese un par de minutos por cada hora de trabajo.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pepino, rebanado (52g)

Calorías 8 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de pepino rebanado equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de pepino es una fuente excelente de vitamina K.
- Los pepinos son aproximadamente un 96% agua.

La cantidad diaria recomendada de líquidos es aproximadamente de ocho tazas, o un total de 64 onzas. Su cuerpo necesita agua para funcionar en su totalidad. La fruta y verdura tienen agua. Si las come le pueden ayudar a conseguir las ocho tazas de líquido que necesita cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mypiramide.gov para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Los pepinos cosechados en California están disponibles todo el año, pero tienen más sabor durante primavera y verano. Compre fruta y verdura cosechadas en temporada – pueden estar más frescas y costar menos.

Pruebe estas otras fuentes de agua: repollo, apio, melón, rábano, espinaca, fresa y tomate.