

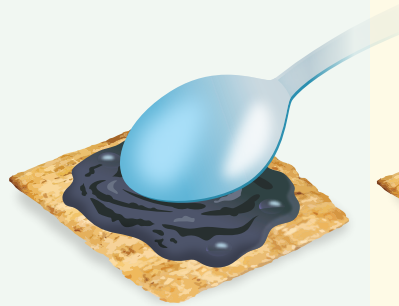
Garden Bite

1 Choose a Whole Grain



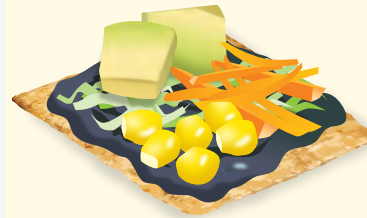
Put a grain on your plate.

2 Spread the Protein Food



Spread some dip onto the grain.

3 Add Veggies



Top with colorful vegetables.

4 Top With Dairy



Spoon a dairy food on your veggies.

5 Take a Bite



Ingredients

Grains

whole grain cracker, tortilla chip, or pita chip



Protein Foods

bean dip or hummus



Tip: To make your own dip, mash low-sodium black beans with a fork. Add liquid from the can to make it smoother.

Vegetables

corn, lettuce, avocado, salsa, carrots, or beans



Dairy

low-fat cheese, soy yogurt, or non-fat plain yogurt



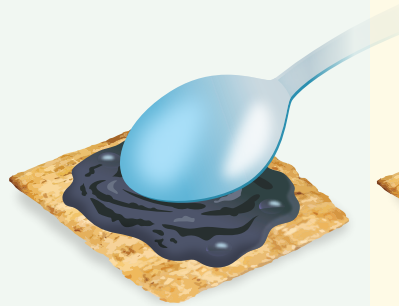
Bocadillo del jardín

1 Elige un grano integral



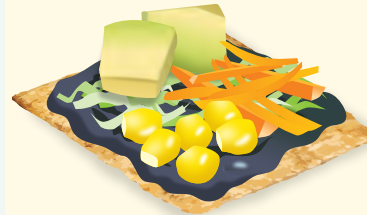
Pon un grano en tu plato.

2 Unta la proteína



Unta un poco de salsa sobre el grano.

3 Añade vegetales



Pon vegetales de colores.

4 Cubre con lácteos



Pon una cucharada de un alimento lácteo en tus vegetales.

5 Prueba un bocado



Ingredientes

Granos

galleta de grano integral, chips de tortilla o chips de pita



Proteínas

salsa de frijoles o garbanzos (*hummus*)



Consejo: para hacer tu propia salsa, aplasta los frijoles negros bajos en sodio con un tenedor. Agrega líquido de la lata para que quede más suave.

Vegetales

maíz, lechuga, aguacate, salsa, zanahorias o frijoles



Lácteos

queso bajo en grasa, yogur de soya o yogur natural sin grasa

