

# NEVADA'S SENIOR FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM



Nevada Department of Agriculture, Food & Nutrition Division

Spring/Summer 2019

## Are You Getting Enough Fruits and Vegetables?

**Aim for 5 servings of fruit and veggies each day!**

**Recommended daily intake for most people is 2 cups of fruit and 2 1/2 – 3 cups of vegetables**



### Pasta with Tomatoes and Squash

Makes 6 servings

#### Ingredients

- ◆ 1 yellow summer squash, sliced
- ◆ 1 zucchini, sliced
- ◆ 2 Tbsp olive, canola, or vegetable oil
- ◆ 1 pound pasta, cooked
- ◆ 8 ounces cherry tomatoes, halved
- ◆ 3 Tbsp fresh mint, optional
- ◆ 1/2 cup grated low-fat cheese, optional

#### Directions

1. Heat a large skillet over medium heat. Add oil, and sauté squash and zucchini until vegetables are a pale gold, about 8 minutes.
2. Add pasta, tomatoes, cheese, and mint to the skillet. Cook for about a minute.
3. Toss and serve

#### TAKE A HEALTHY BITE.

*Fruits and vegetables are great sources of many vitamins, minerals, and other natural substances that may help protect you from chronic diseases. Eating a balanced diet and making other lifestyle changes are key to defending your body's good health.*

#### Contact Information

Phone: 775-353-3758

Email: [fnd@agri.nv.gov](mailto:fnd@agri.nv.gov)

Website: <http://commodityfoods.nv.gov/>

\*The amounts are for a person on a 2000 calorie daily food plan. The amount of fruits and vegetables may vary depending on the age, gender, and physical activity level of each person. To find the right amount of fruits and vegetables for members of your family, visit: <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> or <http://www.supertracker.usda.gov/>

# NEVADA'S

## PROGRAMA DE NUTRICIÓN

### MERCADO DE GRANJEROS



Departamento Nevada de la Agricultura, Comida y Nutrición Division

Primavera/ Verano 2019

## ¿Estás Comiendo Suficientes Frutas y Verduras?

**Objetivo 5 porciones de frutas y verduras cada día!**

**Ingesta diaria recomendada para la mayoría de la gente es de 2 tazas de frutas y 2 y 1/2 - 3 tazas de verduras.**



### Pasta con tomates y calabaza

Hace 6 porciones

#### Ingredientes

- ◆ 1 calabaza amarilla de verano, en rodajas
- ◆ 1 calabacín, cortado en rodajas
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva, canola o vegetal
- ◆ 1 libra de pasta, cocida
- ◆ 8 onzas de tomates cereza, a la mitad
- ◆ 3 cucharadas de menta fres
- ◆ 1/2 taza de queso bajo en grasa rallado, opcional

#### Direcciones

1. Calentar una sartén grande a fuego medio. Añada el aceite y saltee la calabaza y el calabacín hasta que los vegetales sean de oro pálido, unos 8 minutos.
2. Añada la pasta, los tomates, el queso y la menta al sartén. Cocine por un minuto.
3. Lanzar y servir

Tome un bocado saludable.  
*Las frutas y las verduras son excelentes fuentes de muchas vitaminas, minerales y otras sustancias naturales que pueden ayudarle a protegerse de las enfermedades crónicas. Comer una dieta equilibrada y hacer otros cambios en el estilo de vida son fundamentales para la defensa de su cuerpo la buena salud.*

### Informacion de Contacto:

Telefono: 775-353-3758

Email: [fnd@agri.nv.gov](mailto:fnd@agri.nv.gov)

Website: <http://commodityfoods.nv.gov/>



\*Estas cantidades son para una persona en una dieta diaria de 2000 calorías. La cantidad de frutas y verduras puede variar de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada persona. Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite: <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>