# California 5 a Day Campaign

## PRIZE WHEEL TIP SHEET Φ RUEDA DE 5 AL DÍA

| ENGLISH | SPANISH | HEALTHY TIP – CONSEJO SALUDABLE |
|---|---|---|
| Apple | Manzana | For a great tasting snack, add sliced apples to low-fat cheese quesadillas.<br><br>Para hacer un sabroso bocadillo, agrega rebanadas de manzana a las quesadillas de queso bajo en grasa. |
| Artichoke | Alcachofa | Dip steamed artichoke leaves in a light honey-mustard dressing for a tantalizing side dish.<br><br>Las hojas de alcachofa cocidas al vapor, bañadas con un aderezo *light* de mostaza y miel, hacen un delicioso platillo complementario. |
| Asparagus | Espárrago | Squeeze a little lemon juice on steamed asparagus for a zesty side dish.<br><br>Exprime un poco de jugo de limón a los espárragos cocidos. ¡Sencillo y sabroso! |
| Avocado | Aguacate | Add sliced avocado to your burritos for a delicious meal.<br><br>Los burritos quedarán más deliciosos agregándoles rebanadas de aguacate. |
| Bananas | Plátanos | Pack a banana in your lunch for a quick pick me up.<br><br>Lleva un plátano en tu almuerzo para un rápido tentempié. |
| Red Bell Pepper | Pimentón Rojo | Try colored peppers rather than green for a sweeter taste.<br><br>Para un sabor dulce, usa pimentón rojo en lugar de pimentón verde. |
| Black eyed peas | Habichuelas | Cook fresh black-eyed peas and rice for a Southern treat.<br><br>Para un sabor sureño, agrega habichuelas a tu arroz. |
| Broccoli | Brócoli | Top steamed broccoli with shredded low-fat cheese for a quick snack.<br><br>¡Rocía queso bajo en grasa rallado al brócoli cocido, es rápido y delicioso! |
| Cabbage | Repollo | Give your tacos and tostadas extra crunch by adding shredded green or red cabbage.<br><br>Tus tacos y tostadas quedarán más crujientes con repollo rallado, verde o rojo. |
| Canned Fruit | Fruta Enlatada | Layer canned peaches packed in 100% fruit juice, low-fat yogurt and low-fat granola for a crunchy treat.<br><br>Pon capas de duraznos enlatados en jugo 100% natural, yogur bajo en grasa y granola baja en grasa y obtendrás un postre delicioso. |
| | | Sprinkle ground cinnamon on canned pears packed in 100% fruit juice for an easy and tasty dessert.<br><br>Para un postre rápido y sabroso, rocía canela molida sobre peras enlatadas en 100% jugo natural. |
| Cantaloupe | Melón | Cantaloupe comes with its own serving bowl. Just slice in half.<br><br>El melón viene en su propio tazón. Simplemente córtalo por la mitad. |
| Carrots | Zanahorias | For a colorful twist, add sweet-tasting shredded carrots to tostadas and tortas.<br><br>Para darle más color, agrega zanahorias ralladas a las tostadas y las tortas. |
| Cauliflower | Coliflor | Add bite-size cauliflower pieces to dress up a healthy and hearty stew.<br><br>Agrega ramitas de coliflor a tus sopas y guisados ¡ Es sabroso y muy saludable! |
| Chile Pepper | Chile | Spice up your favorite meals by adding chopped chili peppers to salsas.<br><br>Da un sabor picante a tus comidas favoritas con chile fresco picado. |
| Corn | Elote | Season delicious sweet corn on the cob with your family's favorite spices.<br><br>Sazona tu elote con tus especias favoritas. |

# PRIZE WHEEL TIP SHEET Φ RUEDA DE 5 AL DÍA

| ENGLISH | SPANISH | HEALTHY TIP – CONSEJO SALUDABLE |
|---|---|---|
| Dried Fruit | Fruta Seca | Take along dried fruit for a quick energy boost.<br><br>Trae contigo fruta seca para dar a tu cuerpo una carga rápida de energía. |
| Eggplant | Berenjena | Put a new spin in your casseroles, toss in eggplant slices for a fabulous meal.<br><br>Agrega rebanadas de berenjena a tus guisados favoritos para una fabulosa comida. |
| Frozen Fruit | Fruta Congelada | Add frozen fruit to non-fat yogurt for a naturally sweet surprise.<br><br>Añade fruta congelada a tu yogurt sin grasa y tendrás una sorpresa dulce y natural. |
| Frozen Vegetables | Vegetales Congelados | Toss in frozen vegetables with your main dishes to add a burst of color and flavor to your meals.<br><br>Dale color y sabor a tu comida agregando vegetales congelados a tus platillos. |
| Grape Juice | Jugo de Uva | Quench your thirst with 100% grape juice anytime of the day.<br><br>En cualquier momento del día apaga tu sed con jugo de uva 100% natural. |
| Grapefruit | Toronja | Add sweet and tangy grapefruit slices to your salads for an extra refreshing kick.<br><br>Para una delicia agridulce, agrega rebanadas de toronja a tus ensaladas. |
| Grapes | Uvas | Freeze a variety of sweet seedless grapes for a cool and simple snack.<br><br>¿Buscas un bocadillo fresco y fácil? Congela uvas sin semilla en cualquiera de sus variedades. |
| Green Beans | Ejotes | Cook green beans quickly for a healthier crunch.<br><br>Cocina un poco los ejotes para convertirlos en un bocadillo rápido, crujiente y saludable. |
| Green Salad | Ensalada Verde | Add grilled chicken to your green salads for a satisfying main dish.<br><br>Convierte tus ensaladas verdes en el platillo principal agregando rebanadas de pollo asado. |
| Greens (Mustard and Collard) | Hojas Verdes (Mostaza y berza) | Season your greens with smoked turkey and your favorite spices.<br><br>Condimenta las hojas verdes con pavo sazonado y tus especias favoritas. |
| Raw Leafy Greens | Hojas verdes crudas | Enjoy a tangy salad, mix leafy greens, chopped walnuts and sliced plums and sprinkle with Italian dressing.<br><br>Para una sabrosa ensalada, mezcla hojas verdes, nueces picadas y rebanadas de ciruela, y rocía con aderezo italiano. |
| Lemons | Limones | Squeeze lemon juice on crispy salads for a fat-free zing.<br><br>Exprime jugo de limón sobre tus ensaladas frescas; para darles un toque delicioso y libre de grasa. |
| Mango | Mango | For a tropical twist, add sweet mango slices to your fruit salads.<br><br>Agregando rebanadas de mango darás a tus ensaladas de frutas un sabor tropical. |
| Mushroom | Champiñones | Toss in fresh mushrooms with your favorite pasta dishes for extra flavor.<br><br>Da mas sabor a tus platillos de pasta favoritos agregandoles champiñones. |
| Okra | Quimbombó | Add to soups and stews for a Cajun touch.<br><br>Añade Quimbombó a las sopas y cocidos para darles un toque *Cajun*. |
| Onion | Cebolla | Browning an onion slowly over low heat brings out a sweet, mild flavor.<br><br>El cocinar una cebolla a fuego lento le da un sabor dulce y suave. |
| Orange | Naranja | Eat a sweet, juicy orange for an energy boost anytime of the day.<br><br>Disfruta una naranja dulce y jugosa y te dará energía a cualquier hora del día. |
| Orange Juice | Jugo de Naranja | Mix 100% orange juice and carbonated water for a great-tasting, sparkling punch.<br><br>Mezcla jugo de naranja 100% natural con agua mineral para hacer ponche burbujeante y delicioso. |

# PRIZE WHEEL TIP SHEET Φ RUEDA DE 5 AL DÍA

| ENGLISH | SPANISH | HEALTHY TIP – CONSEJO SALUDABLE |
|---|---|---|
| Papaya | Papaya | Toss together papaya, mango, kiwi and pineapple chunks and drizzle with lime for added zing.<br><br>Mezcla trozos de papaya, mango, kiwi y piña y rocíalos con limón para darles un toque agridulce. |
| Peach | Durazno | For a satisfying snack, enjoy a naturally sweet and juicy peach.<br><br>Para un bocadillo dulce y jugoso, saborea un durazno. |
| Pear | Pera | Top oatmeal, pancakes or waffles with sliced pears for a sweet-tasting breakfast.<br><br>Para un dulce desayuno, coloca pera rebanada sobre tus panqueques, waffles o avena. |
| Peas | Chícharos | Add sweet, tender peas to make rice dishes flavorful.<br><br>Pónle color y sabor a tu arroz agregándole chícharos tiernos y dulces. |
| Pineapple | Piña | Toss in sweet pineapple chunks to make carrot salads refreshing and delicious.<br><br>Con pedacitos de piña dulce, tu ensalada de zanahoria será aun más refrescante y deliciosa. |
| Plum | Ciruela | Try a plum for a tasty mid-day snack !<br><br>¡Una ciruela es un sabroso bocadillo al medio día! |
| Potatoes | Papas | Top baked potatoes with spicy salsa and low-fat cheese.<br><br>Agrega salsa picante y queso bajo en grasa a tus papas horneadas. |
| Prune | Ciruela Pasas | Take along sweet prunes for a quick energy lift.<br><br>Lleva contigo ciruelas pasas para obtener más energía durante el día. |
| Raisins | Pasas | Mix in raisins with your favorite salads for a taste-tempting pleaser.<br><br>Agrega pasas a tus ensaladas favoritas para darles un invitante sabor. |
| Strawberry | Fresas | Add luscious strawberries to your fruit salad for a splendid dessert.<br><br>Agrega fresas a tu ensalada de frutas para saborear un delicioso postre. |
| Sweet Potato (Yam) | Camotes | Add to mashed potatoes for a little sweetness.<br><br>Agrega camote a tu puré de papa y le darás un toque de dulzura. |
| Tomato | Tomate | Enhance the flavor and color of your meals by adding sweet, juicy chopped tomatoes.<br><br>Mejora el sabor y color de tus comidas agregándoles tomate picado. |
| Watermelon | Sandía | Slice succulent watermelon into individual servings for a quick and refreshing treat.<br><br>¿Quieres un bocadillo rápido y refrescante? Prepara porciones individuales de pedacitos de sandía. |
| Squash | Calabaza | Sautee yellow squash in olive oil and garnish with fresh basil & grated parmesan cheese.<br><br>Prepara un guisado con calabaza amarilla en aceite de oliva, albahaca y queso parmesano. |
| Zucchini | Calabacita | Add tasty zucchini wedges to your favorite hearty soups.<br><br>Haz más nutritivas y sabrosas tus sopas favoritas agregándoles trozos de calabacitas. |
| Basketball | Basquetbol | Give your heart and lungs a workout three to five times a week.<br><br>Ejercita tu corazón y tus pulmones de tres a cinco veces por semana. |
| Biking | Andar en bicicleta | Join your family and friends for a bike ride.<br><br>Reúnete con tu familia y amigos para disfrutar de un paseo en bicicleta. |
| In-line Skating | Patinaje | Challenge yourself with a new physical activity.<br><br>Aprende una nueva actividad física. |

# PRIZE WHEEL TIP SHEET Φ RUEDA DE 5 AL DÍA

| ENGLISH | SPANISH | HEALTHY TIP – CONSEJO SALUDABLE |
|---|---|---|
| Soccer | Fútbol | A friendly game of soccer at the park is another great way to get your daily physical activity.<br><br>Una cascarita de fútbol en el parque es otra buena manera de mantenerte físicamente activo diariamente. |
| Walking | Caminar | Enjoy a healthy walk to the corner grocery store.<br><br>Disfruta de una saludable caminata a la tienda de abarrotes. |
| 5 a Day | Cinco al día | Eat the recommended levels of fruits and vegetables every day for better health!<br><br>¡Come las cantidades recomendadas de frutas y vegetales cada día para mejor salud! |
| Afternoon in the Park | Tardes en el parque | Eating the recommended levels of fruits and vegetables is the best way to love your family!<br><br>¡El comer diariamente las cantidades recomendadas de frutas y vegetales es la mejor manera de amar a tu familia! |