



Eat Smart to Play Hard

@HOME

3-Can Chili



Ingredients

- 1 can beans, low-sodium undrained (pinto, kidney, red, or black 15.5 oz)
- 1 can corn, drained (15 oz or 10 oz package of frozen corn)
- 1 can crushed tomatoes, undrained (15 oz)
- chili powder, and other seasonings (to taste)

Directions

- 1 Place the canned ingredients into a pan.
- 2 Add chili powder to taste. Stir to mix.
- 3 Continue to stir over medium heat until heated thoroughly.
- 4 Serve and enjoy! Refrigerate leftovers.

Recipe by USDA Choose My Plate

RECIPE

Serves 6

Physical Activity Idea

Time Me! Choose a move and see how long it takes to perform it, recording the time to compare results. How long will it take to run up a hill or stairs? How long can you balance on one foot? How long can you hold a plank?



Find Eat Smart to Play Hard on Facebook!



Other Resources: If your child has an Eat Smart to Play Hard fun book, be sure to try a recipe and activity. A copy can also be found on our Facebook page.

<https://cookingwithkids.org/>

■ <https://ican.nmsu.edu/>

■ <http://www.kidscook.us/>

■ <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP.

Eat Smart to Play Hard





Eat Smart to Play Hard

@HOME

Chili de 3 Latas



Ingredientes

- 1 lata de frijoles bajos en sodio (pinto, kidney, rojos, o negros 15.5 oz)
- 1 lata de maíz, colada (15 oz o un paquete de maíz congelado de 10 oz)
- 1 lata de tomate colado (15 oz)
- Condimento de chili y otras especias (al gusto)

Instrucciones

- 1 Ponga los ingredientes enlatados en un recipiente.
- 2 Agregue el condimento de chili y otras especias al gusto. Mezcle.
- 3 Continúe revolviendo a fuego medio hasta que todo esté bien caliente.
- 4 ¡Sirva y disfrute! Refrigere lo que sobra.

Receta de USDA Choose My Plate

RECETA

Rinde para 6

Idea de Actividad Física

¡Tómame el tiempo! Elige un movimiento y mira cuanto tiempo te toma hacerlo. Escribe los tiempos para comparar. ¿Cuánto tiempo te toma subir una loma o las escaleras? ¿Cuánto puedes estar en un pie? ¿Cuánto tiempo aguantas en una plancha? (Tu cuerpo recto sosteniéndote con las manos y pies, o rodillas y codos)



Encuentra **Eat Smart to Play Hard** en Facebook!



Otros recursos: Si su hijo tiene un librito de *Eat Smart to Play Hard*, pruebe las recetas y actividades. Este librito también lo puede encontrar en nuestra página de Facebook.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Eat Smart to Play Hard

