

Give Vegetarian Meals a Try!



Eating more vegetarian meals can:

- Lower the risk of heart disease and certain cancers
- Support weight loss
- Improve digestive health
- Reduce spending at the grocery store



Vegetarian meals can provide all of the nutrients that you and your family need.

Be sure to eat a variety of these foods to get the protein, vitamins and minerals that are also found in meat:

- **Beans** (including split peas and lentils)
- **Soy products:** Such as soy beverage, edamame, and tofu.
- **Peanut Butter and other Nut Butters** (Remember, children under 2 should only have thinly spread or blended nut butters).
- **Nuts and Seeds** (Remember, these can be a choking hazard for children under 4).
- **Eggs**
- **Whole grains:** Such as brown rice, oats, whole wheat pastas and breads.
- **Dairy products:** Such as milk, yogurt, cheese.
- **Dark leafy greens:** Such as broccoli, kale, collard greens.
- **WIC breakfast cereals**
- And of course, a **rainbow** of fruits and vegetables!

TIP: Concerned about getting enough protein from your vegetarian diet? Eat a variety of both legumes (like beans or peanut butter) and whole grains throughout the day.

Need Ideas?

The best vegetarian meals are the ones that you already enjoy, just without the meat. You could try:

- Cheese Pizza + Mixed Green Salad
- Pasta with Tomato Sauce, add favorite bean to sauce, then sprinkle with cheese + Steamed Broccoli
- 3 Bean Chili served over rice + Carrot and Celery Sticks
- Cheese and Veggie Quesadilla + Seasoned Pinto Beans

Visit wichealth.org for more vegetarian recipe ideas like this one:

Veggie Fritters

Makes 6 Servings
(2 Patties each)



Ingredients

1 cup shredded carrot	2 cups corn flakes
1 cup shredded zucchini	1 teaspoon salt
1 cup shredded potato	1/4 teaspoon black pepper
1/2 cup chopped onion	2 eggs
2 tablespoons parsley	1 tablespoon oil

Directions

1. Wash prep area, your hands, and vegetables.
2. Shred carrots, zucchini, and potatoes.
3. Thinly slice onion. Chop fresh parsley. Crush corn flakes.
4. Combine all the ingredients together in a bowl.
5. Form vegetable mixture into small flat patties.
6. Heat oil in a skillet. Cook patties over medium heat for about 4 minutes on each side.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com

This institution is an equal opportunity provider. 4/2021



Use All Of Your WIC Food Benefits Each Month

It is important for you to purchase all of the foods loaded on your WIC EBT card each month. Use the Florida WIC App on your Smartphone to view information about your WIC food benefits.

To get started, visit the App Store or Google Play to install the App. Use your Florida WIC EBT card to register.

¡Pruebe Comidas Vegetarianas!



Comer más comidas vegetarianas puede:

- ✓ Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos cánceres.
- ✓ Ayudar a la pérdida de peso.
- ✓ Mejorar la salud digestiva.
- ✓ Reducir el gasto en la tienda de comestibles.

¿Necesita Ideas?

Las mejores comidas vegetarianas son las que ya disfruta, solo sin la carne. Podría probar:

- 💡 Pizza de queso + Ensalada verde mixta.
- 💡 Pasta con salsa de tomate, agregue sus frijoles favoritos a la salsa, luego espolvoree con queso + brócoli al vapor.
- 💡 Chili con 3 frijoles servidos sobre arroz + Palitos de zanahoria y apio.
- 💡 Quesadilla de queso y verduras + frijoles pintos sazonados.

Visite wichealth.org para obtener más ideas de recetas vegetarianas como esta:

Las comidas vegetarianas pueden dar todos los nutrientes que usted y su familia necesitan.

Asegúrese de comer una variedad de estas comidas para obtener las proteínas, las vitaminas y los minerales que también están en la carne:

- **Frijoles** (incluyendo los guisantes y las lentejas).
- **Productos de Soya:** Como bebidas de soya, edamame y tofu.
- **Mantequilla de Maní y otras Mantequillas de Nueces** (Recuerde, los niños menores de 2 años solo deben comer mantequillas de nueces untadas en una capa fina o mezcladas).
- **Nueces y Semillas** (Recuerde, estos pueden ser un peligro de asfixia para los niños menores de 4 años).
- **Huevos**
- **Granos Integrales:** Como arroz integral, avena, pastas y panes integrales.
- **Productos lácteos:** Como leche, yogur, o queso.
- **Vegetales de Hojas Verdes Oscuras:** Como brócoli, col rizada (kale) y hojas de berza (collard greens).
- **Cereales de WIC para el desayuno.**
- Y, por supuesto, ¡un **arcoíris** de frutas y vegetales!

SUGERENCIA: ¿Le preocupa cómo tener suficientes proteínas de su dieta vegetariana? Consuma una variedad de legumbres (como frijoles o mantequilla de maní) y granos integrales durante el día.

Buñuelos de Verduras

Rinde 6 porciones
(2 buñuelos cada una)



Ingredientes

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 taza de zanahorias ralladas | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1 taza de calabacín rallado | 2 tazas de hojuelas de maíz (corn flakes) |
| 1 taza de papa rallada | 2 huevos |
| 1/2 de taza de cebolla picada | 1 cucharada de aceite |
| 2 cucharadas de perejil | |
| 1 cucharadita de sal | |

Instrucciones

1. Lave el área de preparación, lávese las manos y los vegetales.
2. Ralle las zanahorias, el calabacín y las papas.
3. Corte la cebolla en rodajas finas. Pique perejil fresco. Triture hojuelas de maíz.
4. Combine todos los ingredientes en un recipiente.
5. Forme con la mezcla de verduras pequeños buñuelos planos.
6. Caliente el aceite en una sartén. Cocine los buñuelos a fuego medio durante unos 4 minutos por cada lado.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 4/2021

Use Todos Sus Beneficios de Alimentos de WIC Cada Mes



Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta EBT de WIC cada mes. Use la aplicación Florida WIC en su teléfono inteligente para ver información sobre sus beneficios de alimentos de WIC. Para comenzar, visite la App Store o Google Play para instalar la aplicación. Use su tarjeta EBT de Florida WIC para registrarse.