



Rápido, fresco y divertido

★ COMIDA DE FIRST 5 ★



Algunos de mis primeros y más tiernos recuerdos de la infancia incluyen los increíbles aromas que emanaban de las cocinas de mi madre y mi abuelita. No eran solo los olores lo que me gustaba, sino también el amor y el cariño con los que preparaban las comidas.

Desde una edad muy temprana, era común tener conversaciones, tanto divertidas como serias, mientras ayudaba a lavar y abrir los ejotes, contar las tazas de harina para hacer el pan, o hacer círculos, corazones y triángulos con la masa para las galletas. Por supuesto, en ese momento no me daba cuenta de todo lo que estaba aprendiendo; por ejemplo, me estaban ayudando a ampliar mi vocabulario, enseñándome a contar y demostrando la ciencia de cómo funcionaba la levadura. Pero sobre todo estaba aprendiendo a ser parte de una familia. ¡Claramente era mucho más que solo aprender a cocinar!

El libro de recetas de First 5 California incluye muchas recetas nutritivas y fáciles de hacer, con ideas sencillas para que la preparación de la comida sea una experiencia divertida y educativa para los pequeños. Además encontrarás asesoramiento y consejos de nutrición sobre cómo incorporar momentos de enseñanza con cada pizca y cada mezcla.

Esperamos que este libro se convierta en un elemento básico de la cocina, donde puedas encontrar maneras simples y divertidas de preparar y comer comidas saludables junto con tu familia. Sobre todo, esperamos que tú y tu hijo(a) tengan la oportunidad de crear recuerdos en la cocina que duren toda la vida.

Para más consejos y actividades para niños de 0 a 5 años de edad, visite www.First5California.com

¡Disfruta la cocina!

Cariñosamente,



Camille Maben
Directora Ejecutiva

Creado por Evans & Brennan, LLC en conjunto con Fraser Communications

Recetas y texto (con la excepción de la carta de la Directora y los materiales del USDA) por Georgeanne Brennan, Ann M. Evans y

Margaret (Peggy) Stevenson, Especialista en nutrición estudiantil, Consultora de nutrición infantil

Fotografía de alimentos por Craig Lee • Diseñado por Kristine Brogno

Opciones Saludables para Niños Con Apetito

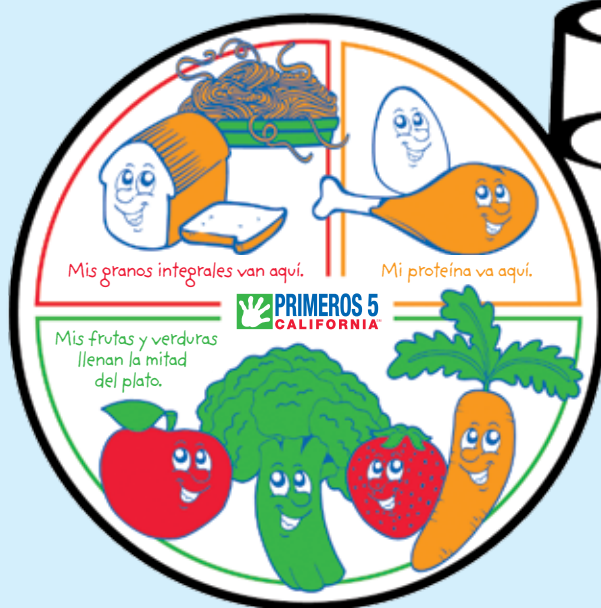
Divide el plato en tres partes. Llena la mitad del plato con fruta y verdura, una cuarta parte con proteína magra y la última parte con carbohidratos integrales. Mantén pequeñas las porciones de carne, aproximadamente del tamaño de la parte posterior del puño de tu hijo.

GRANOS INTEGRALES

Avena
Arroz integral
Pan de trigo integral
Fideos de trigo integral
Tortillas de trigo integral

PROTEÍNAS

Pavo extra magro
Pollo
Huevos
Frijoles negros
Salmón



VERDURAS

Espinaca
Elote
Camote
Pimiento verde
Pimiento rojo

FRUTAS

Melón
Plátano
Naranja
Mora azul

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche baja en grasa
(dale leche entera a tu niño
si tiene entre 1 y 2 años)
Queso bajo en grasa
Yogur bajo en grasa

Cocina saludable con el método casero y rápido

El método *casero y rápido* es más rápido que hacer todo desde cero.

Con el método casero y rápido, combinas ingredientes que tienes en tu cocina y refrigerador con alimentos frescos. Cocinar de esta manera es menos costoso que comprar alimentos procesados y comidas listas para comer. Además, es una manera inteligente y divertida de enseñarles a tus hijos acerca de las diferentes frutas, verduras y otros ingredientes, y varias técnicas que se usan para cocinar, como medir, cortar y revolver. Muchos alimentos procesados tienen alto contenido de sodio, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, grasas saturadas y aditivos que no son saludables para ti y tu familia.

Un buen ejemplo de cocina casera y rápida es usar caldo de pollo enlatado para hacer una sopa o guisado en lugar de hacer el caldo desde cero. Luego, lo único que tienes que agregar son verduras frescas, carne, fideos o arroz, hierbas y especias, y tendrás una sopa abundante, deliciosa y nutritiva para tu familia. O puedes hacer una cena riquísima de espagueti con salsa de tomate si tienes fideos y tomates enlatados en la alacena.

AQUÍ HAY UNA LISTA DE ALIMENTOS BÁSICOS QUE DEBES TENER EN LA DESPENSA PARA COCINAR DE FORMA CASERA Y RÁPIDA:

- Tomates enlatados enteros (sin sal o con bajo contenido de sodio)
- Caldo de pollo o vegetales (sin grasa y sin sal o con bajo contenido de sodio)
- Frijoles enlatados (sin sal o con bajo contenido de sodio)
- Espagueti u otros fideos secos integrales
- Arroz integral
- Frijoles secos
- Cebollas, ajo y papas
- Aceites de cocina saludables (ver página 15)
- Vinagre
- Sal y pimienta negra
- Hierbas y especias secas

Ensaladas

Las ensaladas están entre los platos más saludables que puedes hacer para tu familia, y se pueden preparar rápidamente. Pero una parte importante de toda ensalada saludable es un aderezo saludable, y por eso siempre es mejor hacer tu propio aderezo.

ADEREZO RÁPIDO PARA UNA ENSALADA VERDE, ENSALADA DE COL O ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA

Para hacer un aderezo rápido:

1. Mezcla 3 partes de aceite con 1 parte de jugo de limón fresco o vinagre (de cualquier tipo).
2. Condimenta a gusto con sal y pimienta negra, y revuelve bien.

Para hacer una ensalada básica:

1. Mezcla tu aderezo casero con hojas verdes cortadas en trozos pequeños (espinaca, lechuga o acelga).
2. Para agregarle más sabor a una ensalada básica, agrega una verdura fresca, como rebanadas de zanahoria o apio, o fruta en cubos o rebanadas, como una manzana, naranja o mango.

Para hacer una ensalada de col:

1. Corta el repollo finamente y mézclalo con el aderezo.

Para hacer una ensalada de zanahoria rallada:

1. Agrégale 1 cucharadita de mostaza al aderezo y mézclalo.
2. Mezcla las zanahorias ralladas con un poco de perejil recién picado y el aderezo.



Sopa de verduras rápida

Cuando empiezas con un caldo de pollo o verdura enlatado, sin grasa, bajo en sodio o sin sal, es fácil hacer una sopa casera sabrosa. Hierva el caldo y agrega verduras picadas, como cebolla, papas, zanahorias, apio, calabaza de cualquier tipo, hongos o acelga. Baja el fuego a nivel medio o bajo y cocina hasta que las verduras estén tiernas, durante unos 15 minutos. También puedes agregarle tomate enlatado y algunas hierbas y especias, como perejil, hojuelas de pimienta roja u orégano.

Cocinar con frijoles

Comer frijoles es una manera económica de aumentar la cantidad de proteínas vegetales en tu dieta. Hay muchas variedades disponibles, y todas son nutritivas. Son una buena fuente de fibra, de proteína magra que ayuda a desarrollar los músculos, y de hidratos de carbono complejos que son una fuente de energía continua, y todos son importantes para los niños en crecimiento.

COCINAR CON FRIJOLES ENLATADOS

La manera más rápida de incorporar estos alimentos ricos en nutrientes en la comida familiar es usar frijoles enlatados. Cuando vayas de compras, busca latas con etiquetas que digan “sin sal agregada” o “sin sal”. Siempre debes enjuagar y escurrir los frijoles enlatados en un colador para eliminar el líquido salado que viene en la lata antes de mezclarlos con otros ingredientes.

COCINAR CON FRIJOLES SECOS

Hay dos maneras de preparar los frijoles secos para cocinarlos: puedes ponerlos a remojar toda la noche o puedes ponerlos a remojar por poco tiempo. Para la segunda opción, cubre los frijoles con agua, pónlos a hervir y retíralos del fuego una vez que hierva el agua. Deja los frijoles en remojo por 1 hora. Los dos métodos reducirán el tiempo de cocción. O puedes cocinar los frijoles sin remojarlos de antemano, tal como se describe aquí:

1. Enjuaga los frijoles y desecha todos los frijoles dañados y pequeñas piedras o arenilla.
2. En una olla, coloca 4 tazas de agua por cada taza de frijoles y ponlo a hervir. Agrega 1 cucharadita de sal y los frijoles enjuagados, y hiérvelos por 2 o 3 minutos. Baja el fuego a nivel medio-bajo y cubre la olla.
3. Cocina los frijoles hasta que estén tiernos al morderlos, alrededor de 1 a 1½ horas.



Comidas para bebé, AL ESTILO CASERO Y RÁPIDO

Los alimentos más saludables que puedes darle a tu bebé son los que preparas desde cero. Hacerlos es rápido y fácil y no requiere ningún equipo especial, tan sólo un cuchillo filoso y un machacador de papas, un tenedor o una licuadora. Las comidas para bebés se pueden hacer de antemano con frutas o verduras frescas o congeladas, separadas en porciones individuales, congeladas en charolas de cubitos de hielo o bolsas de plástico con cierre, que luego se pueden descongelar cuando se necesiten. La mayoría de las comidas se pueden congelar por hasta 3 meses antes de que comiencen a perder el sabor.

No tengas miedo de agregarle un poco de sazón a tus comidas caseras para bebé. Si estás amamantando, tu bebé ya está probando las especias y hierbas que tú estás comiendo a través de la leche materna. En distintas culturas a lo largo del mundo, los bebés empiezan a conocer a las especias y las hierbas a través de la leche materna y las comidas caseras para bebés. En países latinos, el comino, el cilantro y hasta los chiles son comunes. En países del sudeste asiático, el limoncillo, el tamarindo y los chiles son sazones típicos. En los países europeos se usan con frecuencia las hierbas como albahaca, tomillo, eneldo y perejil.

Si usas hierbas y especias para agregar sabor, podrás reducir o eliminar el uso de sal o azúcar adicional en la dieta de tu bebé. Muchas comidas procesadas para bebés contienen niveles elevados de sal y de azúcar. Al hacer tu propia comida para bebés, puedes ofrecerle a tu hijo una gran variedad de sabores, lo que asegurará que desarrolle un gusto por las comidas que no dependa de la sal ni el azúcar.

Conocer una amplia gama de alimentos y sabores desde una edad temprana puede ayudar a tu hijo a desarrollar hábitos de alimentación saludables que le durarán toda la vida. Pueden empezar cuando son bebés, con sus primeras comidas sólidas alrededor de los 6 meses, y continuar hasta alrededor del año de vida, cuando empiezan a comer las mismas comidas que tu familia.

Consejo saludable

Los médicos aconsejan dar pecho durante el primer año de vida.

CAMOTE CON CANELA

RINDE 5 PORCIONES

1½ libras de camotes (unos 3 camotes grandes)

1 cucharadita de canela molida

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Coloca los camotes en una charola para hornear o en un molde para hornear poco profundo y hornéalos hasta que estén blandos, 45 minutos a 1 hora.
3. Deja que los camotes se enfríen hasta que se puedan tocar, luego quítales la piel y colócalos en un tazón.
4. Con un tenedor o machacador de papas, machaca los camotes hasta lograr un puré suave. Agrega la canela y mezcla bien.

Por porción (½ taza): 122 calorías; 0.2g grasa (0g saturada, 0g monoinsaturada, 0.1g poliinsaturada), 0mg colesterol, 48mg sodio, 28g hidratos de carbono (5g de fibra dietaria), 3g proteína, 1.39% calorías provenientes de la grasa



ZANAHORIAS CON CILANTRO

RINDE 5 PORCIONES

1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada

1 cucharada de cilantro fresco picado

1. En una cacerola, combina las zanahorias con suficiente agua para cubrirlas y tener 2 pulgadas más de agua, y colócalas a fuego medio alto. Cuando hiervan, baja a fuego medio y cocínalas, sin tapar, hasta que puedas introducir un tenedor fácilmente, unos 15 minutos.
2. Escurre las zanahorias y colócalas en un tazón. Con un tenedor o machacador de papas, machaca las zanahorias hasta tener un puré suave. (También puedes usar una licuadora para hacer el puré de zanahorias). Agrega el cilantro y revuelve.

Por porción (½ taza): 31 calorías; 0.2g grasa (0g saturada, 0g monoinsaturada, 0.1g poliinsaturada), 0mg colesterol, 52mg sodio, 7g hidrato de carbono (3g fibra dietaria), 1g proteína, 4.52% calorías provenientes de la grasa

Consejos de cocina

- Muchas frutas, como peras, manzanas, ciruelas, cerezas, duraznos y nectarinas se pueden escalfar en agua y luego sazonarlas con especias.
- Casi todas las verduras se pueden cocinar, luego machacar para hacer puré y sazonar con hierbas o especias.
- Cuando tu bebé tiene por lo menos 9 meses de edad, en general puede empezar a comer yogur. En lugar de comprar variedades saborizadas, compra yogur natural y mézclalo con frutas escalfadas y hechas puré. (Consulta primero a tu pediatra.)
- Algunas sugerencias para sazonar las comidas para bebés son: canela, nuez moscada, jengibre, pimienta de Jamaica, polvo de cebolla y ajo, albahaca fresca o seca, orégano, mejorana y pimienta negra.

Los niños en la cocina

Tener a tus hijos en la cocina contigo cuando preparas una comida es una buena manera de pasar tiempo con ellos. Es divertido ver sus primeros esfuerzos para ayudarte y su asombro al ver cómo transformas los ingredientes en comidas deliciosas para toda la familia. Los sábados o domingos por la mañana son un buen momento para hacer el desayuno juntos. Los fines de semana también son ideales para hacer un almuerzo o una cena especial. Pasar tiempo en la cocina también ofrece muchas oportunidades de aprendizaje, como por ejemplo señalar los diferentes colores y formas de las diferentes frutas y verduras y enseñarles a contar los ingredientes.

Antes de empezar a cocinar, estos son algunos consejos de seguridad para tener en cuenta cuando hay niños cerca de estufas calientes y cuchillos filosos.

- Enséñales a tus hijos a lavarse bien las manos con agua y jabón y explícales que lavarse bien las manos ayuda a eliminar los gérmenes.
- Si tienen el pelo largo, átaselo en una colita, y arremángales las mangas para mantenerlas alejadas de la comida, el agua y la estufa.
- Limpia un área de trabajo con suficiente espacio para que todos se puedan mover libremente.
- Siempre gira los mangos de las ollas en la estufa para alejarlos del borde y evitar golpearlos sin querer.
- Déjales usar cuchillos de mesa o cuchillos de untar o para cortar cosas blandas, como plátanos. Los cuchillos filosos solo deben ser usados por adultos.
- Limpia la superficie de trabajo periódicamente mientras cocinas. Mantener la zona ordenada asegura que habrá menos errores.
- Coloca un kit de primeros auxilios y un matafuego en tu cocina y aprende a usarlos.

Avena de canela

CON MANZANAS Y LECHE

RINDE 8 PORCIONES



La avena es uno de los primeros alimentos favoritos de los niños, por lo que es bueno saber sobre los diferentes tipos de avena, ya que el tiempo de cocción puede variar. Las hojuelas de avena, que también se conocen como avena tradicional o regular, se procesan cocinando los granos de avena al vapor y arrollándolos para hacer copos. Este tipo de avena se cocina más rápido que la avena cortada, a la que se le quita la cáscara exterior y se la corta, en lugar de arrollarla. La avena rápida y la avena instantánea se procesan de la misma manera que la avena tradicional pero se arrollan más finamente y son las que más rápido se cocinan. Todos estos tipos de avena son granos integrales, por lo que su aporte nutricional es el mismo aunque la textura cambie. Deja que tus hijos elijan sus propias frutas frescas o secas para agregarlas a la avena, como manzana o plátano en trocitos, pasitas de uva o moras azules secas.

INGREDIENTES

- 3½ tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida, y canela adicional para servir
- 2 tazas de avena tradicional arrollada
- 2 manzanas medianas, sin corazón y picadas
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%), para la mesa (se puede sustituir con leche sin grasa, o leche de soja, almendra o arroz)
- ½ taza de pasitas de uva (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, coloca el agua, la sal y la canela, y ponlas a hervir a fuego alto.
2. Agrega la avena y las manzanas, revolviendo, baja el fuego, cubre y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando hasta que la avena esté tierna, entre 8 a 10 minutos.
3. Usa una cuchara para servir la avena en tazones individuales y agrega ¼ de taza de leche a cada tazón. Adorna con pasitas de uva y canela, si quieres y la edad del niño lo permite.

Por porción (½ taza de avena, ¼ taza de leche): 127 calorías; 2g grasa (0.6g saturada, 0.6g monoinsaturada, 0.5g poliinsaturada), 2mg colesterol, 106mg sodio, 23.4g hidratos de carbono (3.2g fibra dietaria), 5g proteína, 13.38% calorías provenientes de la grasa

**¡CON
LOS
NIÑOS!**

Lava las manzanas, mide el agua, la sal, la canela y la avena, y pon la mesa.

Consejo de salud

Hay varios tipos de leche disponibles. Las leches más comunes son de origen animal, principalmente de vaca y de cabra, y de origen vegetal, como la leche de soja, la leche de almendras y la leche de arroz. En general la leche de origen vegetal es segura para las personas con alergias a los lácteos, o para las que tienen intolerancia a la lactosa. Además, estas leches naturalmente tienen bajo contenido de grasa y no tienen colesterol, pero no tienen tanta proteína como la leche de vaca o cabra. La leche de soja se hace moliendo la soja seca con agua, y en general se mezcla con algún tipo de endulzante natural. La leche de almendras se hace con almendras molidas y a menudo se le agrega endulzante, mientras que la leche de arroz se hace procesando el arroz sin moler, y su sabor dulce es típicamente producido por una acción enzimática natural.

Consejo saludable

El desayuno es combustible para su cuerpo, pero la clave es que sea saludable. Muchos panes de desayuno y cereales a menudo están llenos de azúcar y calorías, así que asegúrate de leer las etiquetas cuidadosamente.

Palitos DE TOSTADA FRANCESA

RINDE 6 PORCIONES



Las tostadas francesas se hacen rápidamente y son una buena manera de aprovechar el pan viejo o duro, y prepararlas es una actividad divertida para el desayuno familiar de los fines de semana. El pan más firme, que ya tiene por lo menos un día o más, absorbe más de la mezcla de huevo, lo que asegura que la tostada será más firme. Las rebanadas de pan muy blandas absorben menos de la mezcla y por lo tanto la tostada queda húmeda. Para obtener un mayor aporte nutricional, usa pan multigrano, de avena o con pasitas de uva.

En lugar de los aderezos típicos como jarabe de arce, o azúcar en polvo, en esta receta usamos mermelada con bajo contenido de azúcar, pero también es bueno usar fresas frescas, plátanos, mango o piña.

 **OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE:** Divide cada rebanada de pan en tres o cuatro partes y haz que tus hijos cuenten cuántos “palitos” se pueden hacer con cada rebanada de pan. Luego pídeles que junten los trozos de pan para hacer una rebanada completa, contando cada trozo cuando se pone en su lugar.

INGREDIENTES

¾ taza de leche con bajo contenido de grasa (se puede sustituir leche sin grasa)

2 huevos

⅛ cucharadita de canela molida

3 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (ver la página 15)

6 rebanadas de pan de trigo integral, de por lo menos 1 día, con cada rebanada cortada en 3 o 4 rectángulos iguales

Mermelada con bajo contenido de azúcar, para servir

PREPARACIÓN

1. En un tazón, coloca la leche, los huevos y la canela y bátelos o revuélvelos hasta que estén bien mezclados.
2. En un sartén, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio alto.
3. Mientras tanto, uno a la vez, moja los trozos de pan en la mezcla de huevo y déjalos sumergidos durante unos 20 segundos para que queden cubiertos con la mezcla de huevo. Al retirar cada trozo de la mezcla, deja que el exceso de mezcla caiga en el tazón.
4. De forma ordenada para que haya suficiente espacio, coloca los trozos de pan en el aceite caliente y cocínalos en ambos lados, hasta que estén dorados, unos 2 minutos por lado. Cuando los trozos estén listos, pásalos a un plato y mantenlos calientes. Agrega la última cucharada de aceite al sartén cuando sea necesario para evitar que se peguen. Repite hasta que todo el pan esté cocinado.
5. Sirve las tostadas con mermelada para untar por encima.

Por porción (1 rebanada sin mermelada): 168 calorías; 9.9g grasa (1.4g saturada, 5.6g monoinsaturada, 2.4g poliinsaturada), 72mg colesterol, 172mg sodio, 13g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 7g proteína, 52.38% calorías provenientes de la grasa

**¡CON
LOS
NIÑOS!**

Mezcla la leche, los huevos y las especias, y moja los trozos de pan en la mezcla de huevo.

Consejo de cocina

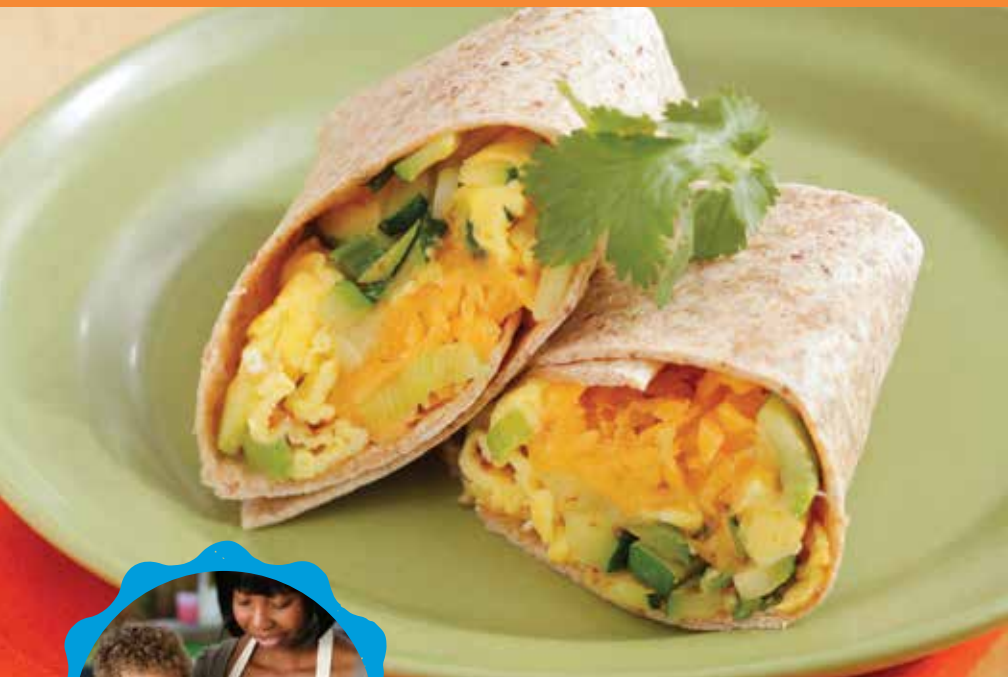
Para hacer palitos de tostadas francesas salados en lugar de dulces, usa sal y pimienta negra en vez de canela y sirve con salsa fresca o queso rallado en vez de mermelada.



Burrito revuelto

CON VERDURAS FRESCAS PARA EL DESAYUNO

RINDE 4 BURRITOS
4 PORCIONES



Puedes preparar este sabroso burrito de desayuno la noche anterior, cortarlo por la mitad, envolverlo en papel aluminio o papel encerado, y guardarlo en el refrigerador. La mañana siguiente lo único que tienes que hacer es calentarlo para tener una comida rápida perfecta.

En lugar de la calabacita y los cebollines, puedes usar otras verduras, como por ejemplo pimiento rojo, amarillo o verde y cebolla amarilla o blanca. Para la mayoría de los niños pequeños, la mitad de un burrito es una porción perfecta.



OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE:

Esta receta es una oportunidad muy buena para enseñar las formas. El burrito se puede cortar en triángulos o cuadrados, el huevo es un óvalo, la taza medidora es un cilindro y las tortillas son círculos.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen o algún otro aceite de cocina sano (ver página 15)

6 huevos, batidos ligeramente

8 cebollines, incluyendo las puntas verdes tiernas, picadas

2 calabacitas, cortadas en rodajas muy finas (unas 4 tazas)

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra recién molida (opcional)

2 tazas de queso cheddar rallado

4 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulgadas)

PREPARACIÓN

1. Calienta un sartén grande a fuego medio por 1 minuto. Agrega el aceite y deja que se caliente durante unos 30 segundos. Agrega los cebollines, las calabacitas, la sal y la pimienta y cocina los ingredientes, revolviendo hasta que la calabacita esté tierna, unos 5 minutos.
2. Agrega los huevos al sartén caliente y revuelve con un tenedor hasta que apenas se empiecen a endurecer, alrededor de 1 minuto.
3. Justo antes de armar los burritos, coloca un sartén limpio a fuego medio alto. Una a la vez, coloca las tortillas en el sartén y caliéntalas, en ambos lados, hasta que estén calientes y blandas. Retíralas del sartén y colócalas en un plato.
4. Coloca ½ taza de queso en el centro de cada tortilla, dejando unas 2 pulgadas sin cubrir en los bordes de la tortilla. Divide el huevo revuelto en partes iguales entre las tortillas, colocándolo arriba del queso.
5. Dobla los lados derecho e izquierdo de la tortilla para que la tortilla quede de 6 pulgadas de ancho. Empezando por uno de los lados abiertos, dobla la tortilla unas 3 pulgadas hacia arriba y luego, cuidadosamente, enrolla la tortilla rellena para sellarla. Sírvela de inmediato.

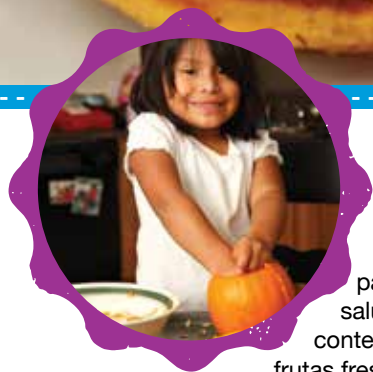
Por porción (1 burrito): 507 calorías; 30.9g grasa (14.7g saturada, 11.3g monoinsaturada, 2.4g poliinsaturada), 377mg colesterol, 758mg sodio, 29g hidratos de carbono (12g fibra dietaria), 30.4g proteína, 53.85% calorías provenientes de la grasa



Rompe los huevos en un tazón y bátelos con un tenedor, lava los cebollines y las calabacitas y ralla el queso.

Panqueques DE CALABAZA

RINDE 12 PANQUEQUES
6 PORCIONES



Los panqueques sabrosos hechos con puré de calabaza, ricos en vitamina A y sazonados con canela y otras especias le dan a tu familia un comienzo nutritivo para su día. Para que este desayuno sea saludable, agrega mermelada con bajo contenido de azúcar, yogur natural sin grasa o frutas frescas o congeladas como las fresas.

Consejo de salud

Los aceites de cocina son grasas de origen vegetal. Los mejores aceites tienen alto contenido de grasas monoinsaturadas y otros nutrientes buenos para el corazón, como por ejemplo ácidos oleicos y ácidos grasos omega 3. Los aceites tienen diferentes sabores. Los aceites de canola, cártamo, girasol y aguacate tienen un sabor suave, casi neutro. El aceite de oliva extra virgen puede tener un sabor suave a intenso. Consulta la página 26 para obtener más información sobre el aceite de oliva.

INGREDIENTES

1 taza de harina sin blanquear de todo uso

2 cucharaditas de polvo de hornear

½ cucharadita de sal

3 cucharadas de azúcar

½ cucharadita de nuez moscada molida

½ cucharadita de clavo de olor molido

1 huevo

1½ tazas de leche con bajo contenido de grasa

½ taza de puré de calabaza enlatado

3 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (ver el Consejo de salud en la página anterior), y aceite adicional para el sartén o plancha

12 a 15 fresas, sin tallo y cortadas en rebanadas (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, coloca la harina, el polvo de hornear, la sal, el azúcar, la nuez moscada y el clavo de olor y revuélvelos.
2. En un tazón grande, mezcla el huevo, la leche y el puré de calabaza. Agrega el aceite y revuelve.
3. Agrega toda la mezcla de harina a la mezcla de calabaza y revuelve hasta que estén apenas mezcladas, formando una masa. No revuelvas demasiado.
4. Coloca un sartén o plancha a fuego medio alto y agrega un poco de aceite. Cuando el sartén esté caliente, echa aproximadamente ¼ de taza de la masa a la superficie caliente para formar un panqueque (de unas 4 pulgadas de diámetro). Repite el procedimiento para formar más panqueques, teniendo cuidado de no juntarlos demasiado. En general se pueden hacer 3 panqueques a la vez.
5. Cuando los bordes de los panqueques empiecen a burbujear y el centro se infle un poco, después de unos 2 minutos, da vuelta a los panqueques y cocínalos del otro lado hasta que estén dorados, 1 a 2 minutos. Coloca los panqueques en un plato y mantenlos calientes mientras cocinas el resto de la masa.
6. Sirve los panqueques con las rebanadas de fresas.

Por porción (2 panqueques sin las fresas): 188 calorías; 6.5g grasa (1.1g saturada, 3.5g monoinsaturada, 1.6g poliinsaturada), 38mg colesterol, 446mg sodio, 27g hidratos de carbono (1g fibra dietaria), 6g proteína, 30.32% calorías provenientes de la grasa

¡CON
LOS
NIÑOS!

Bate o revuelve la mezcla de harina, bate o revuelve la mezcla de calabaza, y junta y revuelve las dos mezclas.

Quesadillas

DE TRIGO INTEGRAL CON ELOTE Y BRÓCOLI

RINDE 2 QUESADILLAS
4 PORCIONES



Las quesadillas son muy populares entre los niños y ofrecen una solución rápida para el almuerzo o un bocadillo. En esta receta se agregan verduras al queso tradicional para aumentar el valor nutritivo del plato. El brócoli, un ingrediente clave en esta receta, se conoce como un superalimento porque es rico en vitaminas A, C, K y las del grupo B, y en fibra. Un cuarto de quesadilla puede ser una porción adecuada para un niño pequeño.



INGREDIENTES

2 plantas de brócoli,
sin los tallos gruesos

1 cucharada de aceite de oliva
extra virgen

¼ cucharadita de sal

4 tortillas de harina de trigo integral
(de 10 pulgadas)

1½ tazas de queso cheddar o

Monterey Jack rallado, o una mezcla
de los dos

1 taza de granos de elote frescos o
descongelados

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 425° F.
2. Corta el brócoli en trozos de 1 pulgada. Deberías obtener alrededor de 1½ tazas. Coloca los trozos de brócoli en una charola para hornear y espolvorea aceite y sal de forma pareja. Voltéalos varias veces para cubrirlos bien, luego acomódalos en una sola capa.
3. Hornea el brócoli hasta que esté apenas dorado y tierno, unos 10 minutos.
4. Deja que el brócoli se enfríe hasta que se pueda tocar, luego córtalo en trozos grandes.
5. Calienta un sartén limpio a fuego medio alto. Cuando esté caliente, pon una tortilla y caliéntala, dejando que se dore ligeramente. Coloca encima de forma pareja ¾ taza de queso, la mitad del brócoli cortado y ½ taza de granos de elote. Coloca una segunda tortilla arriba, deja que el queso se derrita un poco, y luego presiona la tortilla con la parte de atrás de una espátula para que el queso una las tortillas.
6. Con una espátula ancha, da vuelta la quesadilla y cocínala hasta que la tortilla de abajo esté ligeramente dorada y el queso se haya derretido, 2 a 3 minutos. Coloca la tortilla en un plato y luego repite el procedimiento con los ingredientes restantes para hacer una segunda quesadilla.
7. Corta cada quesadilla por la mitad para servir.

Por porción (½ quesadilla): 421 calorías; 18.7g grasa (8.7g saturada, 6.9g monoinsaturada, 1.4g poliinsaturada), 38mg colesterol, 474mg sodio, 45g hidratos de carbono (17g fibra dietaria), 25g proteína, 38.95% calorías provenientes de la grasa

**¡CON
LOS
NIÑOS!**

Rocía el brócoli con aceite de oliva, espolvorea con sal, y dalo vuelta para cubrirlo todo.

Consejo para servir

Cuando le des comidas nuevas a tu hijo, intenta con una sola comida nueva a la vez, sirviéndola con otras comidas que ya sabes que le gustan a tu hijo. Si le das demasiadas comidas nuevas a la vez, con sus sabores o texturas desconocidas, puedes hacer que tu hijo las rechace todas.

Sopa fácil

DE POLLO Y FIDEOS

RINDE 8 PORCIONES



Un plato de sopa caliente, sobre todo cuando hace frío, es una comida saludable y sabrosa. Cuando preparas sopa de pollo con el método casero y rápido puedes controlar los ingredientes que colocas en la olla, para poder limitar, por ejemplo, la sal y la grasa. Se pueden agregar otras verduras a esta sopa, como chirimía, brócoli, camote, papas o chícharos. También puedes variar la receta usando diferentes tipos de fideos cortos. Por ejemplo, usar fideos de letras es una manera divertida para que tus hijos practiquen las letras del alfabeto.

INGREDIENTES

4 tazas de caldo de pollo sin grasa y con bajo contenido de sodio

2 tazas de agua

½ cucharadita de sal

1½ libras de muslos de pollo con hueso y piel (unos 4 muslos)

3 zanahorias, peladas y cortadas (unas 3 tazas)

2 tallos de apio, picados (aproximadamente 1 taza)

1 cebolla amarilla, picada (aproximadamente 1½ tazas)

1 taza de perejil fresco, picado

6 onzas de fideos secos

PREPARACIÓN

1. En una olla sopera, coloca el caldo, el agua, la sal y el pollo, y ponlos a hervir a fuego alto.
2. Agrega las zanahorias, el apio y la cebolla, reduce el fuego a nivel bajo, cubre la olla y cocina hasta que el pollo esté opaco adentro al cortarlo con un cuchillo, unos 25 minutos.
3. Retira los muslos de la olla y deja que se enfrien hasta que se puedan tocar. Retira y desecha la piel y los huesos, y usa las manos para cortar el pollo en trozos pequeños. Vuelve a colocar el pollo en la olla.
4. Sube el fuego a medio alto hasta que la sopa vuelva a hervir. Agrega el perejil y los fideos, y cocina, sin tapar hasta que los fideos estén apenas tiernos al morderlos, de 5 a 7 minutos (o de acuerdo a las instrucciones en el paquete).
5. Usa un cucharón para servir la sopa caliente en tazones.

Por porción (1 taza): 135 calorías; 5.7g grasa (1.1g saturada, 1.5g monoinsaturada, 0.9g poliinsaturada), 31mg colesterol, 280mg sodio, 11g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 11g proteína, 37.78% calorías provenientes de la grasa

¡CON
LOS
NIÑOS!

Mide el agua y la sal, y lava las zanahorias, el apio y el perejil.

Consejo de salud

La carne de origen animal — de res, puerco, cordero, aves, pescado — tiene alto contenido de proteína, y los muslos de pollo no son una excepción. La carne de los muslos de pollo es “oscura” y tiene más sabor que la carne blanca de las pechugas de pollo. En esta receta, como la piel de los muslos se retira después de cocinarlos y antes de devolverlos a la sopa, agrega sabor a la sopa sin agregar calorías ni grasas adicionales.



Sándwich

DE ENSALADA DE HUEVO

RINDE 4 SÁNDWICHES
4 PORCIONES



El huevo es uno de los alimentos más saludables que le puedes dar a tu familia. Es conocido como la proteína perfecta porque el cuerpo puede absorber y usar toda la proteína que contiene. Los huevos también contienen todos los 9 aminoácidos esenciales para un cuerpo sano, muchas vitaminas y minerales, y son unas de las mejores fuentes de colina, un nutriente del grupo de vitaminas B que es importante para la salud del cerebro adulto.

La ensalada de huevo se hace tradicionalmente con mayonesa, pero esta receta combina yogur con bajo contenido de grasa con una pequeña cantidad de mayonesa baja en grasa. Si eliges usar lechuga, elige una con hojas de color verde oscuro, como la lechuga romana, de hoja verde o de hoja roja. Las lechugas de color más oscuro tienen alto contenido de potasio y vitaminas B y K, a diferencia de las lechugas más claras, como la lechuga iceberg. Para un niño pequeño, la mitad de un sándwich es una porción adecuada.

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 4 huevos | ½ cucharadita de sal |
| 3 cucharadas de yogur natural sin grasa | ½ cucharadita de pimienta negra recién molida (opcional) |
| 1 cucharada de mayonesa baja en grasa | 8 rebanadas de pan de trigo integral |
| 2 tallos de apio, finamente cortados | 4 hojas de lechuga (opcional) |
| 1 cucharada de perejil fresco, picado | |

PREPARACIÓN

1. Coloca los huevos en una cacerola, agrega agua hasta que queden dos pulgadas de agua por encima de los huevos, y ponlos a hervir a fuego medio alto. Retíralos del fuego, cúbrelos y déjalos reposar 20 minutos.
2. Retira los huevos del agua y déjalos enfriar. Rompe cada huevo y quítale la cáscara. (Otra opción es refrigerar los huevos sin pelar por hasta 4 días antes de continuar).
3. Corta los huevos en trozos grandes y colócalos en un tazón. Agrega el yogur, la mayonesa, el apio, el perejil, la sal y la pimienta, y mezcla bien todos los ingredientes con una cuchara o tenedor.
4. Divide la mezcla de huevo y distribúyela de forma pareja sobre las 4 rebanadas de pan. Coloca una hoja de lechuga arriba en cada sándwich, si quieres, y luego pon otra rebanada de pan encima.
5. Corta cada sándwich en triángulos para servir.

Por porción (1 sándwich): 235 calorías; 8.1g grasa (2.3g saturada, 3.1g monoinsaturada, 1.4g poliinsaturada), 214mg colesterol, 645mg sodio, 26g hidratos de carbono (4g fibra dietaria), 14g proteína, 31.06% calorías provenientes de la grasa

**¡CON
LOS
NIÑOS!**

Rompe y quítales la cáscara a los huevos, córtalos con un cuchillo de mesa o cuchillo para untar, y mezcla la ensalada de huevo en el tazón.

Consejo de cocina

Cocina 6 a 8 huevos en lugar de solo 4. Los huevos adicionales se pueden guardar en el refrigerador por hasta 4 días y es bueno tenerlos a mano para hacer sándwiches o para comer solos, como un bocado saludable y sabroso.



Pan de elote

CON FRIJOLES PINTOS

RINDE 6 PORCIONES



Los panes rápidos pueden ser dulces, como los pasteles y las galletas, o salados, como los bizcochos y el pan de soda. La palabra rápido se refiere a la velocidad del agente de fermentación, que en general es polvo de hornear o bicarbonato de sodio en lugar de levadura. Este pan de elote se hace con harina de maíz integral nutritiva y se combina con frijoles ricos en proteína para lograr un plato sencillo, saludable y sabroso. Un cuadrado de pan de maíz puede ser suficiente para un niño pequeño.

INGREDIENTES

Para el pan de elote:

2 cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (ver página 15), y ½ cucharadita de aceite para engrasar el molde

1 taza de harina de maíz amarilla

3/4 taza de harina sin blanquear de uso común

1 cucharada de azúcar

2 cucharaditas de polvo de hornear

½ cucharadita de sal

1 taza de suero de leche, leche con bajo contenido de grasa o leche sin grasa

2 huevos, batidos ligeramente

Mantequilla, para servir (opcional)

Para los frijoles:

3 tazas de frijoles pintos cocidos más
1 taza del líquido que se usó para
cocinarlos (ver la sección Cocinar con
frijoles secos, página 3), o

3 tazas de frijoles enlatados, bien
escurridos y enjuagados (unas dos
latas de 15 onzas) más 1 taza de agua

1 cebolla amarilla, cortada en trozos
grandes (alrededor de 1½ tazas)

3 dientes de ajo, picados

1 hoja de laurel

1 cucharadita de sal, si usas frijoles
cocinados en casa

Cebolla blanca finamente picada,
cilantro fresco picado, queso
Cheddar rallado, como guarnición
(opcional)

PREPARACIÓN

1. Para hacer el pan de elote, precalienta el horno a 425° F. Engrasa un molde cuadrado de 8 pulgadas con la ½ cucharadita de aceite.
2. En un tazón grande, mezcla la harina de maíz, la harina de todo uso, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
3. Agrega el suero de leche, los huevos y el aceite a la mezcla de harina de maíz y revuelve para mezclarlos bien.
4. Con una cuchara, esparce la masa en el molde preparado. Hornea hasta que el pan esté inflado, ligeramente dorado y se esté separando de los lados del molde, unos 20 minutos.
5. Deja que el pan de elote se enfríe durante unos 10 minutos y luego córtalo en cuadrados de 2 pulgadas.
6. Prepara los frijoles mientras se esté horneando el pan. Coloca los frijoles y 1 taza del líquido en una cacerola y agrega la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y la sal, si estás usando frijoles cocinados en casa. Deja que hiervan a fuego medio alto y cocínalos por 20 minutos. Retira y desecha la hoja de laurel.
7. Con una cuchara, sirve los frijoles en tazones individuales y adórnalos como quieras. Sirve el pan de elote como acompañamiento.

Por porción (2 cuadrados de pan de elote): 248 calorías; 8g grasa (1.2g saturada, 4g monoinsaturada, 1.9g poliinsaturada), 72mg colesterol, 421mg sodio, 37g hidratos de carbono (1g fibra dietaria), 7g proteína, 27.42% calorías provenientes de la grasa

Por porción (3/4 de taza de frijoles sin guarnición): 141 calorías; 1g grasa (0.1g saturada, 0.01g monoinsaturada, 0.2g poliinsaturada), 0mg colesterol, 197mg sodio, 27g hidratos de carbono (8g fibra dietaria), 8g proteína, 3.78% calorías provenientes de la grasa



Para el pan de elote, mide los ingredientes secos y mézclalos, mide el suero de leche, rompe los huevos en un tazón y bátelos con un tenedor, y revuelve la mezcla de harina de maíz, los huevos, el suero de leche y el aceite.

Hummus

CON VERDURAS CRUJIENTES

RINDE UNAS 2 TAZAS
8 PORCIONES



A los niños les gusta mojar los alimentos en salsa, y esta salsa hecha con garbanzos, aceite de oliva y un poco de tahini es una buena opción para darle a tu familia. El tahini es una pasta espesa y sabrosa hecha con semillas de sésamo, que puedes conseguir en la sección de alimentos internacionales de supermercados grandes y en tiendas de alimentos del medio oriente. Si no la puedes conseguir, de todas maneras la salsa es deliciosa con solo aceite de oliva. Los garbanzos no solo son sabrosos, sino que también son una buena fuente de fibra y proteína.



OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Pídeles a tus hijos que nombren las verduras, cuenten los trozos y luego organicen las verduras por color.

INGREDIENTES

¾ taza de garbanzos secos, enjuagados o 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos

⅓ taza de jugo de limón fresco (de unos 2 limones)

2 cucharadas de tahini o aceite de oliva extra virgen

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 dientes de ajo, finamente picados

Palitos de apio, de zanahoria, de jícama, ejotes, brócoli, rábanos y/o galletas saladas, en cualquier combinación, para mojar

PREPARACIÓN

1. Si usas garbanzos secos, colócalos en una cacerola, agregue agua hasta que queden dos pulgadas de agua por encima, y ponlos a fuego medio alto. Cuando hierva el agua, baja el fuego, cubre la cacerola y cocina hasta que estén tiernos, 1 ½ a 2 horas. Escurre los garbanzos, y guarda el líquido que usaste para cocinarlos. (Los garbanzos se pueden cocinar un día antes).
2. Si usas garbanzos enlatados, colócalos en un colador, enjuáguelos bien con agua corriente fría, y escúrelos.
3. En una licuadora o procesadora, coloca los garbanzos, el jugo de limón, el tahini, 2 cucharadas de aceite de oliva y el ajo. Procesa hasta que quede una pasta sin grumos, agregando 2 a 3 cucharadas del líquido de cocción o agua en la medida que sea necesario para lograr una pasta cremosa.
4. Coloca la salsa en un plato poco profundo y salpícala con la cucharada de aceite de oliva restante.
5. Ubica las verduras y/o galletas saladas en un plato y sírvelas con el hummus.

Por porción (¼ taza de hummus de garbanzos enlatados con verduras o galletas saladas): 133 calorías; 7.7g grasa (1.0g saturada, 4.6g monoinsaturada, 1.7g poliinsaturada), 0mg colesterol, 162mg sodio, 14g hidratos de carbono (3g fibra dietaria), 3g proteína, 50.15% calorías provenientes de la grasa

Consejo de salud

Se conoce desde hace mucho tiempo que el aceite de oliva extra virgen contribuye a la salud del corazón, pero ahora los investigadores están informando que también ayuda a promover la función cognitiva porque contiene vitaminas E, A y K, así como hierro, calcio, magnesio y potasio. También es bueno para los ojos, la piel, los huesos y el sistema inmunitario.

Brochetas

DE QUESO Y UVAS

RINDE 12 BROCHETAS



Este bocado es especialmente divertido y creativo para hacer con tus hijos. Pueden hacer casi toda la preparación ellos mismos, excepto cortar el queso. Se pueden usar otras frutas, como fresas, plátanos o peras. También puedes usar otros tipos de quesos firmes, como la mozzarella, el queso gouda, el queso Edam o el queso suizo. O puedes omitir el queso y hacer que este bocado sea 100 por ciento fruta. Nota: si tienes hijos pequeños, corta las uvas por la mitad para prevenir que se ahoguen. Y no te olvides de supervisar a tus hijos cuando usen las brochetas. Corta las puntas de las brochetas antes de servir las.



OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Cuando coloques las uvas y los cubos de queso en las brochetas, pídeles a tus hijos que elijan un patrón, como por ejemplo 2 uvas y luego 1 cubo de queso, y luego pídeles que repitan el patrón.

INGREDIENTES

1 taza de uvas verdes sin semillas
1 taza de uvas coloradas o moradas sin semillas
8 onzas de queso Monterey Jack
8 onzas de queso Cheddar suave

12 brochetas (de 10 pulgadas), que deben usarse con cuidado y bajo tu supervisión. (Si usas brochetas más cortas, reduce la cantidad de uvas)

PREPARACIÓN

1. Lava las uvas y quítales los tallos.
2. Corta los quesos en cubos de $\frac{1}{2}$ pulgada. Deberías tener 24 cubos en total.
3. Coloca cuidadosamente una uva verde y luego una uva colorada en una brocheta de forma horizontal y luego coloca un cubo de queso blanco. Coloca 2 uvas más en la brocheta, 1 verde y 1 colorada, y luego un cubo de queso amarillo. Repite hasta que hayas completado 12 brochetas.
4. Refrigera las brochetas hasta el momento de servir las. Justo antes de servir las, corta la punta filosa de cada brocheta con una tijera.

Por porción (1 brocheta): 162 calorías; 12g grasa (7.5g saturada, 3.4g monoinsaturada, 0.4g poliinsaturada), 36mg colesterol, 216mg sodio, 5g hidratos de carbono (0g fibra dietaria), 9g proteína, 64.20% calorías provenientes de la grasa

¡CON
LOS
NIÑOS!

Si tus hijos tienen edad suficiente, deja que coloquen las uvas y el queso en las brochetas; si no, pídeles que te vayan pasando las uvas y el queso según la cantidad y color.



Consejo de salud

El queso es una proteína completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas para satisfacer las necesidades nutricionales de una persona. En general, las proteínas de los alimentos de origen animal, como el queso, la carne y el pescado, son proteínas completas.

Licuada de plátano

CON FRESAS

RINDE UNAS 2 ½ TAZAS
5 PORCIONES



La leche de almendra, un producto sin lácteos hecho con almendras molidas procesadas con agua, es más espesa que la leche de vaca y no contiene grasas saturadas. Tiene alto contenido de muchos nutrientes, como calcio, potasio y vitamina E, y se vende sin endulzar, endulzada, saborizada y sin saborizar.

Los plátanos son una buena fruta para tener a mano para los bocados y las ensaladas. Si compras plátanos amarillos con puntas verdes y sin manchas negras, puedes guardarlos a temperatura ambiente en tu cocina por hasta una semana. A medida que madura el plátano, su almidón se convierte en azúcar. Cuanto más maduro está el plátano, más dulce es, por lo que debes usar plátanos más maduros para esta receta si quieres un batido que sea más dulce naturalmente.

Si prefieres, puedes usar leche sin grasa o leche baja en grasa en lugar de la leche de almendra. Para hacer un batido más espeso, agrega ¼ taza de yogur natural sin grasa. Si no tienes acceso a fresas frescas, puedes usar fresas congeladas.

 **OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE:** Pídeles a los niños que cuenten las fresas. Luego pídeles que digan el color de cada ingrediente y que nombren otra cosa que tenga el mismo color.

INGREDIENTES

1½ tazas de leche de almendra sin endulzar

15 fresas frescas, sin tallo, o

¾ taza de fresas congeladas

2 plátanos maduros, pelados y cortados

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, combina la leche de almendra, las fresas y los plátanos y procesa a alta velocidad hasta que quede sin grumos, unos 45 segundos.
2. Divide el licuado en partes iguales en 5 vasos.

Por porción (½ taza): 67 calorías; 1g grasa (0.1g saturada, 0.5g monoinsaturada, 0.2g poliinsaturada), 0mg colesterol, 1mg sodio, 15g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 1g proteína, 12.83% calorías provenientes de la grasa



Lava las fresas y pela los plátanos.

Consejo saludable

Comer fresas y plátanos nos aporta fibra, potasio y vitamina C.

Consejo alimentario

Los plátanos se cosechan verdes y empiezan a madurar en cuanto se corta el tallo de la planta. A medida que maduran cambian de color verde a amarillo con puntas verdes, luego amarillo, luego amarillo con manchas color café, y luego a color café. Puedes pelar los plátanos maduros y guardarlos en una bolsa de plástico con cierre u otro envase hermético en el congelador por hasta 4 meses.



Espagueti

CON SALSA DE TOMATE CASERA

RINDE 6 PORCIONES



Es fácil hacer salsa de tomate casera de la manera casera y rápida si usas tomates enlatados. Es importante comprar tomates sin sal o con bajo contenido de sodio. Muchas salsas de tomate preparadas tienen un alto contenido de sodio, pero cuando haces tu propia salsa puedes asegurarte de que contenga menos sal. Los tomates, tanto los enlatados como los frescos, tienen un alto contenido de vitaminas A y C, calcio, potasio y licopeno, por lo que son una buena opción para hacer todo tipo de platos nutritivos.

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite extra virgen | 1 cucharadita de tomillo fresco o |
| 2 dientes de ajo, picados | ½ cucharadita de tomillo seco |
| ¼ taza de cebolla amarilla picada | 6 hojas de laurel fresco, picadas, o |
| 1 lata (de 28 onzas) de tomates tritu- | 2 cucharaditas de laurel seco |
| rados sin sal o con bajo | 1 cucharadita de sal |
| contenido de sodio | 10 onzas de espagueti tradicional o |
| 1 cucharada de extracto de tomate | de trigo integral u otros fideos secos |
| 1 taza de agua | ¼ taza de queso parmesano |
| ½ cucharadita de orégano seco | fresco rallado (opcional) |

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, calienta el aceite a fuego medio alto. Cuando esté caliente, agrega el ajo y la cebolla y saltea hasta que estén blandos, unos 3 minutos.
2. Agrega los tomates triturados, el extracto de tomate, el agua, el orégano y el tomillo y revuelve bien. Baja a fuego lento y cocina hasta que los sabores se hayan combinado y la salsa se haya espesado, unos 20 minutos.
3. Llena una olla grande con agua, ponla a hervir y agrégale la sal. Agrega los fideos, revuelve bien y cocina hasta que estén tiernos, pero todavía firmes cuando los muerdes, unos 8 minutos o de acuerdo con las instrucciones en el paquete. Escurre los fideos.
4. Coloca los fideos en una fuente o tazón grande. Con una cuchara, vierte aproximadamente un cuarto de la salsa sobre los fideos y mezcla para que se cubran de forma pareja. Agrega el resto de la salsa encima de los fideos y espolvorea con queso parmesano, si quieres. Sírvelo inmediatamente.

Por porción (3/4 taza de salsa y ½ taza de fideos): 144 calorías; 2.1g grasa (0.3g saturada, 1.5g monoinsaturada, 0.3g poliinsaturada), 0mg colesterol, 331mg sodio, 26g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 5g proteína, 27.45% calorías provenientes de la grasa

¡CON
LOS
NIÑOS!

Mide las hierbas y espolvorea el queso parmesano, si quieres.

Consejo de cocina

Las hierbas agregan sabor al plato, lo que significa que no hace falta usar tanta sal. El tomillo, el romero, el orégano y la mejorana se conocen como hierbas leñosas y son ricas en aceites aromáticos y poco húmedas. Eso significa que retienen su sabor e intensidad cuando se secan. La albahaca, el perejil, el eneldo y el cilantro, que se conocen como hierbas verdes, son más húmedas y muy aromáticas cuando están frescas. No tienen tanto sabor cuando se secan.

Cuando sea posible, usa estas hierbas verdes frescas en lugar de secas.

Ejotes rápidos

CON CARNE DE RES Y ARROZ

RINDE 8 PORCIONES



Esta es una receta sencilla para hacer con el método casero y rápido, con sabores asiáticos. La combinación de arroz integral, verduras y carne de res hace que sea una comida saludable y balanceada. Empieza a cocinar el arroz primero, para que esté listo cuando estén cocidos los ejotes.

INGREDIENTES

Para el arroz:

4 tazas de agua

2 tazas de arroz integral de grano largo

½ cucharadita de sal

Para los ejotes y la carne de res:

1 cucharada de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (ver página 15)

2 cebollas amarillas, cortadas en trozos grandes (unas 3 tazas)

8 dientes de ajo, picados (unas 3 cucharadas)

1 libra de carne de res molida extra magra (95 por ciento magra)

½ taza de agua

5 cucharadas de salsa de soya baja en sodio

1 libra de ejotes frescos, recortados, o 1 libra de ejotes congelados

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, pon a hervir el agua en una cacerola a fuego medio alto. Agrega el arroz y la sal, revuelve bien y ponlo a hervir nuevamente.
2. Baja el fuego, cubre la cacerola y cocina hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, prepara los ejotes y la carne de res. En un sartén, calienta el aceite a fuego medio alto. Agrega las cebollas y el ajo y saltea hasta que estén blandos, unos 4 minutos.
4. Agrega la carne de res y, con un tenedor o espátula, divídela en pedacitos. Saltea la carne hasta que esté un poco dorada, unos 5 minutos.
5. Agrega el agua, la salsa de soya y los ejotes, revuelve bien y baja el fuego. Cocina a fuego bajo hasta que los ejotes estén blandos cuando los piques con un tenedor, unos 10 minutos.
6. Cuando el arroz esté listo, retíralo del fuego y revuélvelo con un tenedor. Tápallo y deja que repose 5 minutos antes de servir.
7. Usa una cuchara para servir el arroz en platos individuales y coloca encima los ejotes y la carne de res. Sirvelo caliente.

Por porción (½ taza de arroz): 108 calorías; 0.9g grasa (0.2g saturada, 0.3g monoinsaturada, 0.3g poliinsaturada), 0mg colesterol, 292mg sodio, 22g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 3g proteína, 6.76% calorías provenientes de la grasa

Por porción (3/4 taza de ejotes y carne de res): 139 calorías; 4.8g grasa (1.5g saturada, 2.3g monoinsaturada, 0.7g poliinsaturada), 34mg colesterol, 369mg sodio, 11g hidratos de carbono (3g fibra dietaria), 13g proteínas, 31.15% calorías provenientes de la grasa

Consejo de salud

Al arroz integral solo se le quita la cáscara exterior del grano, lo que significa que el salvado y el germen permanecen intactos. Por eso el arroz integral es más nutritivo que el arroz blanco, porque el salvado es rico en fibra y selenio y el germen contiene varios nutrientes esenciales, incluyendo vitamina E.

Albóndigas

DE CARNE DE PAVO Y PUERCO CON PURÉ DE PAPA

RINDE UNAS 24 ALBÓNDIGAS
DE 1 PULGADA Y
4 TAZAS DE PURÉ
8 PORCIONES



El pavo y el puerco magro son carnes “blancas”, lo que significa que tienen menos grasa que las carnes rojas de res y cordero. Esto hace que este plato sea una alternativa saludable a las tradicionales albóndigas de carne de res. Pídeles a tus hijos que te ayuden a preparar este plato. Se divertirán dándoles forma a las albóndigas con sus manos.

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

Aceite de oliva extra virgen o algún otro aceite de cocina sano (ver página 15), para engrasar la charola
12 onzas de carne de pavo molida
12 onzas de carne de puerco o de res extra magra (95 por ciento magra), molida
1½ tazas de salsa de tomate baja en sodio, casera (página 31) o comprada

¾ taza de pan rallado grueso y seco o avena arrollada tradicional
1 huevo, batido ligeramente
¼ taza de cebolla amarilla picada
¼ taza de zanahoria, pelada y rallada
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Para las papas:

6 papas, peladas o sin pelar y
cortadas en cuartos

¾ taza de leche baja en grasa (1 %)

1½ cucharadas de mantequilla
sin sal

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra
recién molida

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350° F. Engrasa una charola grande con una cantidad generosa de aceite de oliva.
2. En un tazón grande, coloca la carne de pavo, la carne de puerco, ½ taza de la salsa de tomate, el pan rallado, el huevo, la cebolla, la zanahoria, la sal y la pimienta. Mezcla los ingredientes con las manos o con una cuchara hasta que estén bien integrados.
3. Usa las manos para formar bolitas con la mezcla de aproximadamente 1 pulgada de diámetro. Luego colócalas en la charola preparada, dejando unas 1½ pulgadas de espacio entre cada una. Voltea las bolitas varias veces para cubrir las con el aceite.
4. Hornea las albóndigas, volteándolas una o dos veces, hasta que estén doradas por fuera y ya no estén de color rosa en el centro, unos 30 minutos.
5. Mientras se estén horneando las albóndigas, prepara las papas. Llena una olla grande con agua y ponla a hervir. Agrega las papas y cocínalas hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, unos 15 a 20 minutos. Escurre las papas con un colador, y luego devuélvelas a la olla caliente. Agrega la leche y la mantequilla y machácalas con un machacador de papas o tenedor hasta formar un puré cremoso y sin grumos. Agrega sal y pimienta y revuelve.
7. Cuando estén listas las albóndigas, pásalas a un tazón o fuente. Usa una cuchara para pasar el puré a un tazón para servir y sírvelo junto con las albóndigas. Calienta la salsa de tomate restante para servir en la mesa.

Por porción (3 albóndigas): 220 calorías; 11g grasa (3.6g saturada, 4.6g monoinsaturada, 1.8g poliinsaturada), 86mg colesterol, 362mg sodio, 10g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 18g proteína, 46.36% calorías provenientes de la grasa

Por porción (½ taza de puré de papas): 118 calorías; 2g grasa (1.5g saturada, 0.6g monoinsaturada, 0.1g poliinsaturada), 7mg colesterol, 538mg sodio, 22g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 3g proteína, 18.31% calorías provenientes de la grasa

Tacos de pescado

RINDE 4 TACOS
2 PORCIONES



El pescado es una buena fuente de proteína, contiene poca grasa saturada y un alto contenido de vitamina D y muchas de las vitaminas B. La tilapia o el bacalao, pescados magros y blancos disponibles congelados y frescos, son una buena opción para estos tacos. Puedes agregar un poco de repollo triturado y cilantro para un mayor aporte nutricional sin agregar calorías. La salsa sin chiles

es una salsa simple y fácil de hacer con el método casero y rápido. Para una comida completa, sirvelo con arroz y fruta fresca cortada en cubos. Para un niño pequeño, un taco es una porción de tamaño adecuado.

INGREDIENTES

Para la salsa:

2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de cebolla amarilla picada
1 diente de ajo, picado
2 tomates, cortados
2 cucharadas de cilantro fresco picado
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de canela molida (opcional)

Para el pescado:

8 onzas de tilapia, bacalao u otro pescado blanco suave y magro, cortado en filetes
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de sal
4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
1 taza de repollo finamente triturado
½ taza de crema agria baja en grasa o crema mexicana

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 400° F.
2. Para hacer la salsa, en un sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y saltea hasta que estén blandos, unos 3 minutos.
3. Agrega los tomates, la sal, el cilantro y la canela, si la vas a usar, y cocina, revolviendo, hasta que los tomates estén blandos y se hayan desintegrado, unos 5 minutos. Retira el sartén del fuego y deja que se enfríe. La salsa se puede servir así o se puede procesar en una licuadora hasta que quede sin grumos.
4. Para preparar el pescado, coloca los filetes en una charola para hornear y píntalos con aceite de oliva por encima. Espolvorea con ajo en polvo y sal.
5. Hornea el pescado hasta que se escame con un tenedor, unos 5 minutos.
6. Mientras se cocina el pescado, coloca un sartén seco a fuego medio alto. Una a la vez, coloca las tortillas en el sartén y caliéntalas de ambos lados hasta que estén tibias y blandas.
7. Retira el pescado del horno. Coloca un cuarto del pescado en el centro de cada tortilla, luego agrega un cuarto del repollo, de la salsa y de la crema agria. Dobra cada tortilla por la mitad y sírvelas tibias.

Por porción (2 tacos): 441 calorías; 19.6g grasa (6.3g saturada, 9.8g monoinsaturada, 2.7g poliinsaturada), 83mg colesterol, 429mg sodio, 34g hidratos de carbono (6g fibra dietaria), 36g proteína, 39.46% calorías provenientes de la grasa



Pinta el pescado con aceite y sazónalo con ajo en polvo y sal.

Guisado

DE ENCHILADA DE POLLO

RINDE 12 PORCIONES



Este plato versátil tiene el sabor de las enchiladas sin estar envueltas individualmente, lo que te ahorrará tiempo al momento de cocinar. El plato incluye elotes y rodajas finas de calabacita además de pollo, por lo que obtienes un mayor aporte nutricional de las verduras.

INGREDIENTES

1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel

2 tazas de agua

1 cucharadita de sal

1½ cucharadas de aceite de canola o algún otro aceite de cocina sano (ver página 15)

1 cebolla amarilla, picada

2 dientes de ajo, picados

1 taza de granos de elote congelados (descongelar antes de usar)

5 chiles verdes enteros enlatados, sin semillas, si así lo prefieres, y picados (unas 4 onzas)

2 chiles chipotle en salsa adobo, sin semillas y picados (opcional)

2 calabacitas, ralladas de forma gruesa y escurridas

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano seco
1 lata (de 28 onzas) de tomates
tritutados sin sal o bajos en sodio
12 tortillas de maíz (de 8 pulgadas)
1 lata (10 onzas) de salsa para
enchiladas, o 1 ½ tazas de salsa
para enchiladas casera
½ taza de queso Cheddar rallado
½ taza de queso Monterey
Jack rallado

Tomates frescos cortados, lechuga
romana cortada, y cilantro fresco
finamente picado, como guarnición
(opcional)

Consejo de cocina

Para una versión más picante,
aumenta la cantidad de chiles chipotle.
Para una versión menos picante,
omitelos completamente.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 375° F.
2. En una cacerola, coloca el pollo, el agua y la sal y llévalo a fuego medio alto hasta que rompa el hervor. Reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el pollo quede opaco en el centro cuando se corta con un cuchillo, unos 20 minutos. Quitale el líquido, deja que se enfíe a temperatura ambiente y luego desmenúzalo con los dedos.
3. En un sartén grande y profundo, calienta el aceite a fuego medio alto. Agrega la cebolla y el ajo y saltea hasta que estén blandos, de 2 a 3 minutos.
4. Agrega los elotes, los chiles verdes y el chile chipotle (si lo vas a usar) y revuelve bien. Agrega la calabacita, el pollo, el comino y el orégano, y revuelve para mezclarlo bien. Por último, agrega los tomates y déjalo al fuego por 10 minutos para combinar los sabores. Retíralo del fuego.
5. Distribuye ¼ taza de la salsa para enchiladas en el fondo de un molde para hornear de 13 por 9 pulgadas. Acomoda 6 de las tortillas encima de la salsa, superponiéndolas para que cubran el fondo y haciendo que se extiendan por los costados del molde.
6. Distribuye la mitad de la mezcla de verduras y pollo de forma pareja sobre las tortillas y espolvorea con un tercio de los quesos cheddar y Jack. Distribuye la mezcla de verduras y pollo restante por encima de forma pareja.
7. Acomoda las 6 tortillas restantes sobre la mezcla de verduras y pollo, nuevamente superponiéndolas. Dobla los bordes de las tortillas para abajo.
8. Vierte la salsa para enchiladas restante por encima de forma pareja. Espolvorea la superficie de forma pareja con los quesos restantes.
9. Hornea hasta que el queso se haya fundido y la salsa esté burbujeando en los bordes, unos 20 minutos.
10. Deja en reposo por 15 minutos, luego corta en 12 cuadrados para servir. Acompáñalo con las guarniciones, si así lo prefieres.

Por porción (1 cuadrado): 177 calorías; 5.2g grasa (2.3g saturada, 1.3g monoinsaturada, 0.7g poliinsaturada), 13mg colesterol, 697mg sodio, 24g hidratos de carbono (4g fibra dietaria), 8g proteína, 30.67% calorías provenientes de la grasa

Sopa

DE CHÍCHAROS CON PERNIL DE PUERCO

RINDE UNAS 4 TAZAS
4 PORCIONES



La sopa de chícharos casera es fácil de hacer, económica, y sobre todo deliciosa. También te hace bien, ya que el chícharo es buena fuente de proteína y fibra.

Si cocinas el perrnil de puerco por separado, el cual se puede hacer el día anterior, y luego agregas la carne a la sopa, la sopa será más saludable que si cocinaras el puerco junto con los chícharos. Esta sopa es particularmente buena si se sirve con pan de elote (página 24).



OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: Coloca 5 o 6 zanahorias en la encimera y pídeles a tus hijos que cuenten 2 zanahorias y las separen para la sopa.

INGREDIENTES

1 perril de puerco ahumado (1 libra),
u 8 onzas de bistec de puerco

1 cucharada de aceite extra virgen

½ cebolla amarilla, finamente picada
(unos ¾ de taza)

2 zanahorias, peladas y finamente
picadas

1 taza de chícharos secos

5 tazas de agua

1 hoja de laurel

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta
negra recién molida

Consejo de sabor

Agregar una pequeña cantidad de carne a una sopa de verduras es una buena manera de realzar el sabor sin agregar demasiadas grasas o calorías.

PREPARACIÓN

1. Coloca el perril de puerco en una cacerola, agrega agua fría hasta que queden dos pulgadas de agua por encima del perril, y ponlo a hervir a fuego medio alto. Reduce el fuego y cocina, sin tapar, hasta que la carne se pueda separar fácilmente del hueso, aproximadamente 1½ horas.
2. Escurre el perril de puerco y deja que se enfríe hasta que se pueda tocar, luego quítale la carne y desecha la grasa. Corta la carne en trozos grandes y sepárala. Si usas un bistec de puerco, córtalo en cubos de ½ pulgada y sepáralo.
3. Mientras el puerco se está cocinando, empieza a preparar la sopa. En una olla sopera, calienta el aceite de oliva a fuego medio alto. Agrega la cebolla y la zanahoria y saltea hasta que estén blandas, unos 3 minutos.
4. Agrega los chícharos y revuelve una o dos veces. Agrega el agua, la hoja de laurel, la sal y la pimienta, llévalo al hervor, baja el fuego, cubre la olla y cocina a fuego lento hasta que los chícharos estén blandos, entre 30 y 40 minutos.
5. Con un tenedor o batidor, machaca los chícharos para hacer una sopa cremosa. Si la sopa parece estar demasiado líquida, cocínala más tiempo para evaporar un poco del líquido. Si está demasiado espesa, agrega un poco más de agua y sigue cocinándola hasta que tenga la consistencia correcta.
6. Durante los últimos 10 minutos de cocción, agrega la carne del perril o bistec de puerco.
7. Usa un cucharón para servir la sopa en tazones.

Por porción (1 taza de sopa con 1 onza de puerco): 183 calorías; 8.7g grasa (2.5g saturada, 3.1g monoinsaturada, 0.8g poliinsaturada), 32mg colesterol, 307mg sodio, 14g hidratos de carbono (5g fibra dietaria), 13g proteína, 42.84% calorías provenientes de la grasa



Vierte los chícharos en la taza medidora.

Tazón de curry

RÁPIDO

RINDE 8 PORCIONES



El término *curry* se refiere tanto a los platillos ricos en especias que son populares en el sur y sudeste asiático, como a la mezcla de especias molidas que se usa para darles sabor. Estos platos típicamente se sirven con arroz o con panes sin levadura, y en general son una mezcla de verduras, o de verduras y carne o pescado, por lo que son una manera ideal de combinar

distintos alimentos saludables en un solo plato.

INGREDIENTES

Para el arroz:

6 tazas de agua

2 tazas de arroz integral de grano mediano

1½ cucharaditas de sal

Para la papa y el curry de chícharo:

3 cucharadas de mantequilla sin sal

1 cucharadita de semillas de comino o media cucharadita de comino molido

3 cucharadas de curry en polvo

8 papas blancas medianas, sin pelar, cortadas en cubos de ½ pulgada

1 taza de yogur natural bajo en grasa (no uses yogur sin grasa, ya que hará cuajarse la salsa)

1 libra de chícharos congelados

Hojas de cilantro fresco, para adornar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, pon a hervir 4 tazas de agua en una cacerola a fuego medio alto. Agrega el arroz y 1 cucharadita de sal, revuelve bien y ponlo nuevamente a hervir.
2. Baja a fuego lento, cubre la cacerola y cocina hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, prepara el curry. En un sartén grande y pesado, derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega la sal, las semillas de comino y el curry en polvo y revuelve hasta que la mezcla tenga buen aroma, alrededor de 1 minuto.
4. Agrega las papas y revuelve para cubrir las con la mezcla. Sigue revolviendo hasta que los cubos de papa estén apenas crujientes, unos 10 minutos. Agrega las 2 tazas de agua restantes y revuelve bien. Baja el fuego, cubre el sartén y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que las papas estén tiernas, unos 30 minutos.
5. Agrega el yogur y los chícharos y revuelve para distribuir el yogur de forma pareja. Cocina hasta que los chícharos estén blandos y el yogur esté bien mezclado, unos 5 minutos.
6. Cuando el arroz esté listo, retíralo del fuego y mézclalo con un tenedor. Cúbrelo y deja que repose 5 minutos antes de servir.
7. Para servir, usa una cuchara para colocar el arroz en platos individuales poco profundos y agrégale el curry por encima. Usa cilantro para adornar, si quieres.

Por porción (½ taza de arroz): 109 calorías; 0.8g grasa (0.2g saturada, 0.3g monoinsaturada, 0.3g poliinsaturada), 0mg colesterol, 292mg sodio, 23g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 2g proteína, 0.73% calorías provenientes de la grasa

Por porción (1 taza de curry): 227 calorías; 5g grasa (3.1g saturada, 1.4g monoinsaturada, 0.4g poliinsaturada), 13mg colesterol, 216mg sodio, 39g hidratos de carbono (6g fibra dietaria), 7g proteína, 20.79% calorías provenientes de la grasa



Para el arroz, mide el agua, el arroz y la sal. Para el curry, lava las papas y mide la sal, las semillas de comino, el polvo de curry y el yogur.

Frijol negro

AL ESTILO CUBANO CON PIÑA

RINDE 6 PORCIONES



En esta versión del popular platillo cubano de frijoles negros con arroz, los frijoles reciben un toque dulce y saludable de la piña. Siendo una de las frutas tropicales más populares del mundo, la piña es una fuente excelente de vitamina C y manganeso, que es bueno para la salud de los huesos y los nervios. La piña también es deliciosa en ensaladas,

con carnes, combinada con pimientos y cebollas u otras verduras, o como un bocado en cualquier momento del día.

Puedes usar frijoles negros cocinados en casa en lugar de los frijoles enlatados. Consulta la página 3 para ver cómo cocinarlos.

INGREDIENTES

2 tazas de agua

1 taza de arroz integral de grano mediano

½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de cebolla amarilla picada

1 taza de trozos de piña jugosa bien escurrida y 3 cucharadas del jugo separado

2 tazas de frijoles negros enlatados, enjuagados y bien escurridos

¼ taza de cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

1. Para hacer el arroz, pon a hervir el agua en una cacerola a fuego medio alto. Agrega el arroz y la sal, revuelve bien y ponlo nuevamente a hervir.
2. Baja el fuego a bajo, cubre la cacerola y cocina hasta que se haya absorbido todo el líquido y el arroz esté tierno, unos 45 minutos.
3. Mientras se cocina el arroz, prepara los frijoles. En un sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio alto. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté blanda, de 2 a 3 minutos.
4. Agrega los trozos de piña y dóralos, girándolos una o dos veces hasta que estén apenas dorados en ambos lados, 3 a 4 minutos. Agrega el jugo de piña que habías separado y raspa el fondo del sartén para aflojar cualquier pedazo que esté pegado.
5. Agrega los frijoles y revuelve, baja el fuego y cocina a fuego medio bajo. Cubre el sartén y cocina hasta que los frijoles estén calientes por completo, unos 4 minutos. Quita la tapa y agrega la mitad del cilantro, revolviendo.
6. Cuando el arroz esté listo, retíralo del fuego y mézclalo con un tenedor. Cúbrela y deja que repose 5 minutos antes de servir.
7. Para servir, coloca el arroz en platos individuales o tazones individuales poco profundos y agrega los frijoles por encima. Usa el cilantro restante para adornar.

Por porción (½ taza de frijoles): 116 calorías; 2.7g grasa (0.4g saturada, 1.7g monoinsaturada, 0.4g poliinsaturada), 0mg colesterol, 308mg sodio, 19g hidratos de carbono (6g fibra dietaria), 2g proteína, 20.69% calorías provenientes de la grasa

Por porción (½ taza de arroz): 109 calorías; 0.8g grasa (0.2g saturada, 0.3g monoinsaturada, 0.3g poliinsaturada), 0mg colesterol, 292mg sodio, 23g hidratos de carbono (2g fibra dietaria), 2g proteína, 0.73% calorías provenientes de la grasa

Consejo de compra

Cuando compres piñas enlatadas, asegúrate de que estén envasadas con jugos 100 por ciento naturales. Las piñas enlatadas con jarabe contienen azúcar y calorías adicionales.

Consejo saludable

La fruta fresca es más nutritiva que los jugos de fruta. Cuando leas las etiquetas en los envases de jugo de fruta, verás que muchos tienen alto contenido de azúcar y solo contienen una pequeña cantidad, o nada, de jugo de fruta puro.

Chow mein

CON CARNE DE PUERCO

RINDE 6 PORCIONES



A la mayoría de los niños les gusta comer fideos, así que esta receta casera y rápida de chow mein seguramente será un éxito en tu mesa. Si bien las palabras chow mein quieren decir “fideos fritos”, en esta receta los fideos son hervidos en lugar de fritos para reducir la cantidad de grasa en el plato.



**¡CON
LOS
NIÑOS!**

Lava las verduras y deja que espolvoree las semillas de sésamo.

Consejo de salud

Las hojas verdes, como el bok choy, las espinacas y las acelgas, contienen pocas calorías y muchos nutrientes. Se pueden agregar a los soffritos, las sopas, los guisados y las salsas para fideos.

INGREDIENTES

12 onzas de fideos de trigo chinos,
u 8 onzas de espaguetis de trigo
integral secos

2 cucharadas de aceite de canola
u otro aceite de cocina sano (ver
página 15)

1 cebolla amarilla, picada
(unas 1½ tazas)

2 dientes de ajo, picados

8 onzas de carne de puerco
magro sin hueso, cortada
en trozos pequeños

½ taza de apio picado

1 pimiento colorado grande,
sin semillas y picado

4 tazas de bok choy cortado
(unas 2 cabezas medianas)

3 cebollines, incluyendo las puntas
verdes tiernas, picados

5 cucharadas de salsa de soya
reducida en sodio, y más para servir
(opcional)

2 cucharadas de jengibre fresco
pelado y picado

Semillas de sésamo tostadas, para
adornar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Si usas fideos frescos, llena una olla con agua y ponla a hervir. Agrega los fideos, revuelve bien y cocinalos hasta que estén apenas tiernos, 2 a 4 minutos o de acuerdo con las instrucciones en el paquete. (Si has comprado fideos chinos precocidos, en general solo se tienen que hervir por 1 minuto). Escurre los fideos y sepáralos.
2. Si estás usando fideos secos, colócalos en una olla con agua hirviendo, y cocinalos hasta que estén tiernos pero todavía firmes al morderlos, unos 8 minutos o de acuerdo con las instrucciones en el paquete. Escurre los fideos y sepáralos.
3. Para hacer la carne de puerco y las verduras, en un sartén grande, calienta el aceite a fuego alto. Agrega la cebolla amarilla, revuelve brevemente y luego agrega el ajo. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que la cebolla esté apenas dorada, unos 3 minutos.
4. Agrega la carne de puerco y sigue cocinando, revolviendo constantemente para evitar que se queme, hasta que el puerco esté ligeramente dorado, unos 5 minutos.
5. Agrega el apio, el pimiento colorado y el bok choy y cocina, revolviendo, por 3 a 4 minutos. Agrega los cebollines, la salsa de soya y el jengibre y revuelve para combinarlos. Baja el fuego, cubre el sartén y cocina lentamente hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos.
6. Para servir, coloca el arroz en un plato, agrega la mezcla de verduras por encima y espolvorea con las semillas de sésamo, si las vas a usar.

Por porción (2/3 taza de puerco y verduras, y ½ taza de fideos): 414 calorías; 24.2g grasa (4.2g saturada, 6.3g monoinsaturada, 10.3g poliinsaturada), 18mg colesterol, 806mg sodio, 38g hidratos de carbono (4g fibra dietaria), 13g proteína, 50% calorías provenientes de la grasa

El contenido nutricional se basa en el primer ingrediente mencionado, no en las alternativas sugeridas. Los ingredientes opcionales no están incluidos.

Si bien la información proporcionada se presenta de buena fe y se cree ser correcta, First 5 California no hace ninguna representación o garantía de que esté completa o sea exacta, y toda la información, incluyendo los valores nutricionales, los debe usar a su propio riesgo.

Habla. Lee. Canta.®

Esto lo cambia todoSM

Desde el momento en que los bebés llegan al mundo, sus cerebros comienzan a formar las conexiones que van a determinar cómo aprenden, piensan y crecen. Recuerda:

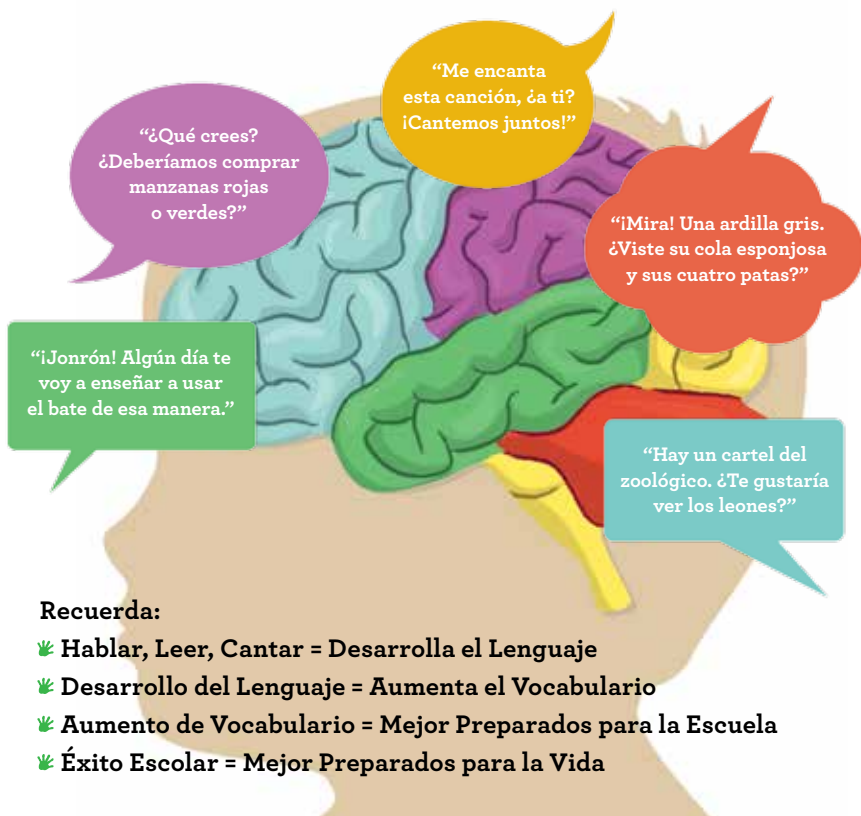
- ✓ **Habla, lee y canta con tu bebé todos los días.**
- ✓ **Háblales de todo tipo de cosas y sucesos.**
- ✓ **Comienza desde una edad temprana. No esperes hasta que el niño sea mayor para comenzar a hablarle y leerle en voz alta.**

Los bebés a los que se les habla y lee desde el momento de nacer están mejor preparados cuando comienzan la etapa de escolaridad. Aquellos que no reciben este estímulo tienen mayor probabilidad de retrasarse en el aprendizaje y tienen dificultades para llegar al nivel esperado.

Visita www.First5California.com para obtener ideas sobre cómo hablar, leer y cantar con tu hijo todos los días.



www.First5California.com



Recuerda:

- 🌿 **Hablar, Leer, Cantar = Desarrolla el Lenguaje**
- 🌿 **Desarrollo del Lenguaje = Aumenta el Vocabulario**
- 🌿 **Aumento de Vocabulario = Mejor Preparados para la Escuela**
- 🌿 **Éxito Escolar = Mejor Preparados para la Vida**