



Semana 3 Recetas de cocina del huerto

Dip de Espinaca y Palitos de Apio

Ingredientes:

- 1 paquete (10 onzas) de espinaca congelada finamente picada, descongelada y con el exceso de líquido drenado
- 1 taza de queso mozzarella descremado, rallado o en trizas
- 1 taza de queso parmesano bajo en grasa o bajo en sodio, rallado
- 1 taza de yogur griego natural
- 1 paquete (.7 onzas) de aderezo italiano en polvo para condimentar

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Escorra bien las espinacas, presionándolas entre toallas de papel.
3. Mezclar con los ingredientes restantes.
4. Sirva con palitos de apio y galletas.

Información nutricional por porción: 40 calorías, 2 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 5 mg de colesterol, 200 mg de sodio, 2 g de carbohidratos en total, 0 g (0%) de fibra dietética, 1 g de azúcares (incluye 0 g azúcares añadidos)*, 3 g de proteína, 8% de calcio y 2% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

Ensalada de Lechuga de Hoja Roja y Fresas

Ingredientes:

- 4 tazas de hojas de lechuga roja
 - 1/2 taza de aderezo de vinagreta balsámico para ensaladas
 - 1 taza de fresas frescas, en rodajas, o 1 taza de mandarinas (enlatadas o frescas), picadas
- (Nota: si se utilizan mandarinas enlatadas, seleccione las que están enlatadas en agua o jugo y escurra el líquido).

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Enjuague las fresas y remueva las hojas, corte las fresas a lo largo, en cuartos.
3. Coloque las hojas de lechuga roja en el colador y deje correr el agua sobre ellas. Escúrralas y séquelas palmeándolas.
4. En un tazón grande, combine la lechuga y las fresas. Mézclelas suavemente.
5. Rocíe el aderezo sobre la ensalada. Mezcle la ensalada suavemente.

Información nutricional por porción: 80 calorías, 4.5 g de grasa total, 0.5 g de grasa saturada, 360 mg de sodio, 9 g de carbohidratos en total, 1 g (4%) de fibra dietética, 6 g de azúcares (incluye 0 g de azúcares añadidos)*, 1 g de proteína, 2% de calcio, 6% de hierro y 2% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Espárragos Asados

Ingredientes:

- 2 libras de espárragos, enjuagados y recortados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de polvo de cebolla
- 1/4 cucharadita de pimentón en polvo (paprika)

Información nutricional por porción: 60 calorías, 2.5 g de grasa total, 0.5 g de grasa saturada, 65 mg de sodio, 7 g de carbohidratos en total, 3 g (11%) de fibra dietética, 2 g de azúcares (incluye 0 g de azúcares añadidos)*, 3 g de proteína, 4% de calcio, 15% de hierro y 6% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Coloque los espárragos en una fuente para hornear grande y rocíe el aceite de oliva uniformemente sobre los espárragos.
4. Ase los espárragos durante 15 a 20 minutos o hasta que estén suaves.
5. Mientras se asan los espárragos, combine el pimentón, la cebolla en polvo y el queso parmesano.
6. Retire los espárragos del horno y espolvoréelos ligeramente con la mezcla.
7. Regrese el plato al horno por 5 minutos más, retírelo del horno y sirva.

PREGUNTE: ¿Quieres ayudarme a preparar la receta?

COMPARTA: Estas recetas fueron enviadas a casa por tu maestro. ¡Mira, incluyen tallos y hojas!

PREGUNTE: ¿Cuál deberíamos hacer? ¿Tenemos estos ingredientes en nuestra cocina? ¿Dónde podemos conseguir los ingredientes que no tenemos?

COMPARTA: (Si se necesitan ingredientes, planea comprarlos juntos para obtenerlos. Luego pídale a su niño que le ayude a preparar la receta). Probemos nuestra receta. Dime qué te parece el sabor. ¡Mmm! ¡Me gusta!

CONSEJOS PARA LA MESA: Una de las mejores formas de hacer que su niño quiera comer más verduras es planificar y preparar el platillo juntos.