



Semana 4 Recetas de cocina del huerto

Coliflor Cremosa con Brócoli

Ingredientes:

4 tazas de floretes de coliflor
 4 tazas de floretes de brócoli
 1/2 taza de agua
 4 onzas de queso crema descremado, en cubos
 1/2 taza de yogur natural sin grasa
 Queso cheddar rallado (opcional)
 Queso parmesano (opcional)
 Migas de galleta salada (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Enjuague el brócoli y la coliflor. Corte los floretes en trozos pequeños del tamaño de un bocado.
3. Coloque las verduras y el agua en una sartén grande. Cubra la sartén con una tapa y deje que las verduras se cocinen al vapor a fuego alto durante 3 minutos o hasta que estén suaves.
4. Agregue la leche a la sartén. Reduzca la temperatura al mínimo.
5. Agregue los cubos de queso crema a la sartén. Deje que el queso crema se derrita. Revuélvelo de vez en cuando.
6. Agregue el yogur a la sartén. Revuelva para cubrirlo.
7. Espolvoree el queso cheddar rallado sobre las verduras y deje que se derrita.
8. Mezcle las migas de galleta y el queso parmesano. Espolvoree la mezcla sobre las verduras.

Información nutricional por porción: 45 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 135 mg de sodio, 7 g de carbohidratos en total, 2 g (7%) de fibra dietética, 3 g de azúcares (incluye 0 g de azúcares añadidos)*, 5 g de proteína, 0% de vitamina D, 8% de calcio, 6% de hierro y 8% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Pudín de Chocolate y Banano

Ingredientes:

1 aguacate grande, sin semilla y pelado
 1 banano
 1/2 taza de cacao en polvo, sin azúcar
 4 cucharadas de miel
 1/4 taza de leche descremada
 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Coloque todos los ingredientes en el recipiente de un procesador de alimentos o licuadora. Licúe hasta que estén suaves.
3. Enfríe durante al menos 2 horas o durante la noche.

Información nutricional por porción: 230 calorías, 6 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 10 mg de sodio, 43 g de carbohidratos en total, 5 g (18%) de fibra dietética, 30 g de azúcares (incluye 26 g de azúcares añadidos)*, 4 g de proteína, 0% de vitamina D, 2% de calcio, 20% de hierro y 6% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Puré de Manzana en Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

6 a 8 manzanas medianas
 1/4 taza de azúcar morena, bien compactada
 1/2 cucharadita de canela en polvo
 1/2 taza de agua

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Quite el corazón de las manzanas y córtelas en cuartos.
3. Combine las manzanas, el agua, la azúcar morena y la canela en la olla de cocción lenta.
4. Ponga la tapa y cocine a fuego alto durante 4 horas o hasta que estén suaves.
5. Use un batidor manual de varillas para batir hasta que esté suave. Si lo desea, use pinzas de cocina para remover las cáscaras de las manzanas.
6. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: 120 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio, 32 g de carbohidratos en total, 4 g (14%) de fibra dietética, 26 g de azúcares (incluye 7 g de azúcares añadidos)*, 0 g de proteína, 0% de vitamina D, 2% de calcio, 0% de hierro y 4% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

PREGUNTE: Tu maestra me dijo que esta semana aprendiste sobre flores y las frutas como partes de plantas. ¿Qué frutas y verduras te gustan que tengan semillas creciendo dentro de ellas? ¿Puedes comer esas semillas también? ¿Tienes una favorita? ¿Por qué es tu favorita?

COMPARTA: Cuéntele a su niño sobre una de sus frutas o verduras favoritas que tenga semillas en el interior y por qué le gustan.

PREGUNTE: ¿Qué aprendiste en la escuela sobre las flores? Si quisieras comer una flor, ¿qué flor te gustaría comer?

COMPARTA: El brócoli y la coliflor son muy buenos para nuestro cuerpo. Ayúdame a encontrar las partes de esas plantas que correspondan a la fruta o la flor que se incluyen en nuestra receta.

CONSEJOS PARA LA MESA: Cocinar y preparar alimentos nutritivos donde sean fáciles de ver aumenta la probabilidad de que su niño se los coma. Intente colocar un tazón de brócoli fresco picado o un recipiente de uvas lavadas donde su niño las verá en el estante de su refrigerador cada vez que él o ella abra la puerta.