

La cena de hoy:

Tiempo para preparar: 15 minutos

Número de raciones: 12

Tamaño por ración: ¼ de taza

Utensilios Necesitados:

Rallador

Cuchillo

Tabla para cortar

Tazón grande para mezclar

Cucharas para medir

Tazas para medir

Cuchara

1. Ensalada de zanahorias y pasas

Ingredientes:

4 zanahorias medianas, ralladas

2 manzanas medianas, picadas

1 costilla de apio, picado

1 cucharada de jugo de lima

¾ de taza de pasas (hidratadas durante la noche al meterlas en una taza de agua)

¾ taza de yogurt de sabor vainilla

1 cucharadita de canela



Direcciones:

1. Lávate las manos y limpia el área donde vas a cocinar.

2. Lava las zanahorias, manzanas, y apio.

3. Con un cuchillo o rallador, ralla las zanahorias.

4. Pica las zanahorias, manzanas, y apio y pon todo en un tazón grande.

5. Añade el jugo de lima, pasas, yogurt y canela al tazón con las zanahorias, manzanas y el apio.

6. Mezcla hasta que toda la mezcla este cubierta.

7. Enfría la mezcla antes de servir.

Nutrition Facts

Serving Size 1/4 cup (81g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 30mg 1%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 14g

Protein 1g

Vitamin A 70% • Vitamin C 6%

Calcium 4% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat Less than 65g 80g

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adaptada de: allrecipes.com

Página de cocina para estudiantes de matemáticas

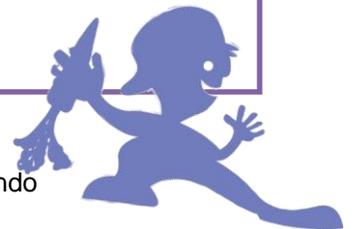


1. Las zanahorias son una buena fuente de vitamina ____.
2. En promedio, ¿cuántas libras de zanahorias come una persona cada año?
_____ (Consejo: Usa tu tabla de Veggie Mania Research).
3. En 5 años, ¿cuál es el total combinado de libras de zanahoria que come una persona? ____ Demuestra tu trabajo aquí:
4. De 1 costilla de apio ¿Cuántas tazas de apio picado salen? _____
5. Pon un círculo alrededor de la medida más grande:

cucharadita o cucharada



Como pueden ayudar los niños: lavando las frutas y verduras; rallando zanahorias; midiendo los ingredientes; mezclando la ensalada.



La cena de hoy:

Tiempo para preparar: 15 minutos

Número de raciones: 4

Tamaño por ración: 1 taza

Utensilios necesarios:

Colador

Envase chico con tapa ajustada

Cucharas para medir

Tazas para medir

Cuchillo

Tabla para cortar

Tazón grande para mezclar

3. Ensalada de lechuga roja y fresas

Ingredientes:

4 tazas de lechugas de hoja roja

1/4 de libra de fresas, rebanadas (aproximadamente 1 taza)

1/3 de taza de aceite vegetal

3 cucharadas de vinagre

2 cucharadas de miel de abeja

1 cucharadita de mostaza

1/8 de cucharadita de sal

1/8 de cucharadita de canela

Direcciones:

1. Lávate las manos y limpia el área donde vas a cocinar.
2. En un envase chico con una tapa ajustada, combina el aceite, vinagre, miel, mostaza, sal, y canela. Sacude fuertemente. Si no tienes un envase con tapa ajustada, mezcla los ingredientes con un tenedor. Enfría hasta servir.
3. Enjuaga las fresas y córtale las hojas. Rebánalas a lo largo y en cuatro pedazos.
4. Pon la lechuga roja en el colador y enjuaga con agua. Drenala y secala con una toalla o con servilletas.
5. En un tazón grande para mezclar, combina la lechuga y las fresas. Sacude ligeramente.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (111g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 210 Calories from Fat 180

% Daily Value*

Total Fat 19g 29%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 95mg 4%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 11g

Protein 1g

Vitamin A 40% • Vitamin C 45%

Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adaptado de: allrecipes.com

Página de cocina para estudiantes de matemáticas:

1. La hoja de la lechuga tiene mucha vitamina _____
2. ¿Cuál es mas grande?

Circula una: *cucharada or cucharadita*
3. Esta receta pide 1 cucharadita de mostaza, pero si solo tienes 1/4 de cucharadita, ¿cuántas cucharadas es? _____
4. Si duplicas la receta, ¿cuánta fresa necesitas? _____
5. Observa la etiqueta nutricional. ¿Cuánto mas de vitamina A hay que de vitamina C? _____



Como pueden ayudar los niños: lavando las frutas y verduras; midiendo ingredientes; combinando los ingredientes para el aderezo para ensalada; sacudiendo el aderezo; poniendole el aderezo a la ensalada.



4. Quesadillas de Espinaca



Tiempo para preparar:
10 minutos

Tiempo de cocción:
5 minutos

Número de raciones: 4

Tamaño por ración:
1 quesadilla

Utensilios necesarios:

Colador

Cuchillo

Tabla para cortar

Sárten

Espátula

Cucharadas para medir

Tazas para medir

Ingredientes:

1½ libra de espinaca fresca

1 cucharada de agua

8 tortillas de trigo de seis pulgadas

1/4 de taza de salsa preparada, drenada

1 taza de queso rallado Monterey Jack bajo en grasa

Direcciones:

1. Lávate las manos y limpia el área en donde vas a cocinar.
2. Pon la espinaca en un colador en el lavabo y enjuagala con agua. Drena y seca.
3. Pica la espinaca lavada.
4. Añade una cucharada de agua al sárten y sofríe la espinaca rapidamente a fuego mediano hasta que la espinaca se vuelva suave. Deja que la espinaca se enfríe y luego apachurrala para sacar cualquier líquido adicional.
5. Toma 4 tortillas y ponlas en tu área de trabajo. Unta 1/8 de taza de queso en cada tortilla. Luego añade 1 cucharada de salsa encima del queso. Añade 1/4 de taza de la espinaca cocida.

Nutrition Facts

Serving Size 1 quesadilla (308g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 400 **Calories from Fat** 100

% Daily Value*

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 770mg	32%
Total Carbohydrate 53g	18%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 3g	
Protein 20g	

Vitamin A 330% • Vitamin C 80%

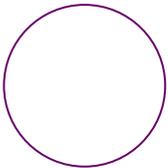
Calcium 60% • Iron 40%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Página de cocina para estudiantes de matemáticas:

1. ¿La espinaca contiene mucho de que tipo de vitamina? _____
2. Dibuja líneas para cortar esta quesadilla en cuartos: 
3. ¿Cuántos pedazos de la quesadilla tendrían tu y un familiar si tuvieran que distribuir la comida entre los dos? _____
4. Si tienes dos pedazos de quesadilla (cada pedazo es ¼ de quesadilla), ¿qué fracción de todo representa esto? _____
5. How many grams(g) of protein are in one quesadilla? _____
(Use the nutrition label to find this information.)



Como pueden ayudar los niños: Lavando frutas y verduras; midiendo ingredientes; untando queso, salsa y espinaca en la tortilla; poniendo la última tortilla encima de toda la quesadilla

La cena de hoy:

Tiempo para preparar: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Número de raciones: 6

Tamaño por ración: 1 tortilla

Utensilios necesarios:

Cazuela mediana

Tazas para medir

Cucharas para medir

Cuchara

Cuchillo

Nutrition Facts

Serving Size 1 tortilla and 1/2 cup filling (122g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 25

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 420mg **18%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 2g

Protein 4g

Vitamin A 50% • **Vitamin C** 40%

Calcium 6% • **Iron** 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat Less than 65g 80g

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 29g 30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adaptado de: campbellskitchen.com



Como pueden ayudar los niños: Lavando frutas y verduras; midiendo ingredientes; poniendo la mezcla en las tortillas

5. Wrap de brócoli y zanahoria

Ingredientes:

1 lata (10 ¾ onzas) de Cream of Chicken Soup, baja en sodio

¼ taza de agua

1 cucharada de jugo de lima

¼ cucharadita de ajo en polvo

1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

2 tazas de floretes de brócoli

1 zanahoria mediana rallada (aproximadamente ½ taza)

6 tortillas de harina de 8 pulgadas



Direcciones:

1. Lávate las manos y limpia el área donde vas a cocinar.
2. Lava y pica el brócoli para que queden en floretes.
3. Calienta todos los ingredientes a fuego medio en una cazuela de 2 cuartos hasta que la mezcla este caliente y burbujeando.
4. Quita del fuego y deja que se enfríe.
5. Sirve la mezcla en las tortillas.

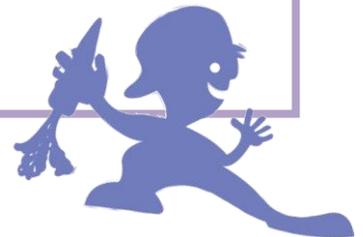
Página de cocina para estudiantes de matemáticas:

1. ¿Las zanahorias contienen mucho de cual vitamina? _____
2. Esta receta pide 2 tazas de brócoli. Si solo tienes una taza para medir de ½ taza, ¿cuántas medias tazas necesitas para medir las 2 tazas de brócoli que necesitas? _____
3. En los círculos, añade: >, <, or =

una lata de sopa ○ ½ taza

una zanahoria mediana rallada ○ ½ taza

¼ taza ○ ½ taza



Los programas educativos y las oportunidades laborales en el Texas A&M AgriLife Extension Service están abiertas a todas las personas sin importar raza, color, género, discapacidad, religión, edad, u origen nacional. Un Empleador de igualdad de oportunidades

7. Puré de papas al estilo rancho con queso



Tiempo de preparación:
2 minutos

Tiempo para cocinar:
12 minutos

Porciones: 6

Tamaño de la porción:
½ taza

Utensilios que se necesitan:

Plato grande

Horno de microondas

Tazón de servir grande

Cuchara de medir

Taza de medir

Utensilio para machacar las papas

Cuchara de mezclar

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- 1½ tazas de cabezuelas de brócoli congelado
- ¾ taza de queso *cheddar* bajo en grasa
- 6 cucharadas de aderezo estilo rancho bajo en grasa
- ¾ taza de leche baja en grasa
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.
2. Restriegue las papas.
3. Ponga las papas enteras en un tazón grande para microondas.
4. Agregue el brócoli congelado por encima.
5. Cubra por completo el tazón con un plato para microondas.
6. Cocine en el microondas en la máxima temperatura por 12 minutos (o hasta que las papas estén tiernas).
7. Use una toalla o guantes para horno para sacar con cuidado el tazón del horno de microondas. (Tenga mucho cuidado para evitar el vapor.)
8. Use el utensilio para machacar las papas y el brócoli.
9. Revuelva el queso, el aderezo estilo rancho y la leche.
10. Pruebe y luego, añada la sal y la pimienta según se necesiten.
11. Como opción, usted puede esparcir el queso por encima del puré de papas.

Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

1. 8 cucharadas es más cercana a (pon un círculo alrededor de uno):

¼ taza ½ taza 1 taza

2. Esta receta se puede adaptar para el número de personas que desees. Según la fórmula, para cada dos personas, agrega:

1 papa mediana + ½ taza de brócoli congelado + ¼ taza de queso + ¼ taza de leche + 2 cucharadas de aderezo estilo rancho

Usando esta fórmula, ¿cuánto brócoli se necesitaría para 8 personas?

3. Si se suman los minutos requeridos para preparar con los minutos requeridos para cocinar, ¿cuánto tiempo se tomaría para hacer esta receta? _____
4. ¿Cuál vitamina tiene el mayor valor de porcentaje diario para esta receta? _____

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 390mg	16%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 8g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 70%
Calcium 15%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories depending on your calorie needs.	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



¿Cómo pueden los niños ayudar? Restregar las papas. Medir y echar los ingredientes. Machacar y revolver la mezcla.

8. Verduras Sofritas a la



Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo para cocinar:

12 minutos

Porciones: 6

Tamaño de la porción:

aproximadamente 1/2 taza

Utensilios que se necesitan:

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén mediano

Cuchara de mezclar

Tazón de servir grande

Cuchara de medir

Taza de medir

Ingredientes:

1 calabacita tipo *zucchini*, cortada en trozos grandes

1 calabaza amarilla, cortada en trozos grandes

1 pimiento morrón rojo, sin las semillas y picado en trozos grandes

1 pimiento morrón verde, sin las semillas y picado en trozos grandes

1 pimiento morrón amarillo, sin las semillas y picado en trozos grandes

1 taza de tomates pequeños (*grape tomatoes*), partidos por la mitad

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de aderezo estilo italiano bajo en grasa

1/4 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.

2. Lave y corte las verduras según se indica arriba.

3. Caliente el sartén a fuego mediano. Añada el aceite vegetal.

4. Añada la calabacita tipo *zucchini*, calabaza amarilla, pimientos morrón y tomates pequeños; y sofría hasta que estén tiernos, aproximadamente 10 minutos; revolviéndolos ocasionalmente.

5. Ponga las verduras sofritas en un tazón de servir grande; añada el aderezo y el queso parmesano; mezcle hasta que estén cubiertas uniformemente.

Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

1. En el círculo de abajo, agrega: >, < o =

una calabacita tipo *zucchini*, cortada en trozos grandes 1 taza

2. ¿Cuántas calorías en total hay en una porción? _____

3. Si tienes dos porciones, ¿cuántas calorías hay? _____

4. Si necesitamos preparar el doble de esta receta para una fiesta, ¿cuánto queso parmesano necesitaríamos? _____

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup vegetables
Servings Per Container about 8

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 7%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 140mg 6%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 5g

Protein 3g

Vitamin A 20% • Vitamin C 160%

Calcium 6% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	85g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adaptado de: kraftrecipes.com



¿Cómo pueden los niños ayudar? Lavar las verduras. Quitar las semillas de los pimientos. Añadir el aderezo y el queso parmesano a las verduras sofritas. Mezclar las verduras sofritas.



9. Chicharos chinos con



Tiempo de preparación:
5 minutos

Tiempo para cocinar:
12 minutos

Porciones: 4

Tamaño de la porción:
aproximadamente ½ taza

Utensilios que se necesitan:

Sartén mediano

Cuchara de medir

Cuchara de mezclar

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 libra de chícharos chinos frescos (*sugar snap peas*) sin las vainas
- 1 cucharada de hojas de menta fresca picada
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.
2. Lave los chícharos chinos y quite las vainas.
3. Caliente el sartén a fuego medio alto. Añada el aceite de oliva.
4. Agregue los chícharos chinos al sartén y sofría hasta que estén tiernos (aproximadamente de 8 a 10 minutos).
5. Quite el sartén de la estufa y revuelva la menta con las verduras.
6. Rocíe el jugo de limón por encima. Mezcle ligeramente.
7. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

1. ¿Cuántas tazas llenaría una libra de chícharos chinos?

2. La receta pide 2 cucharaditas de aceite de oliva y una cucharada de jugo de limón fresco. ¿Cuál es la mayor cantidad?

3. Una porción de chícharos chinos con menta contiene el 12% de la fibra que necesitamos cada día. Mira con cuidado la etiqueta de información nutricional. ¿Cuántos gramos de fibra hay? _____
4. ¿Cuál vitamina tiene el mayor valor de porcentaje diario para esta receta?

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup sugar snap peas	
Servings Per Container about 4	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	
Protein 3g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 120%
Calcium 6%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adaptado de: foodnetwork.com



¿Cómo pueden los niños ayudar? Lavar las verduras. Quitar las vainas. Medir los ingredientes. Agregar y revolver las hojas de menta. Rociar el jugo de limón.



Para la cena de esta

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo para cocinar:

15 minutos

Porciones: 8

Tamaño de la porción: ¼ taza

Utensilios que se necesitan:

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén grande

Cuchara de mezclar

Cuchara de medir

Tazas de medir

Nutrition Facts

Serving Size (146g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 Calories from Fat 15

% Daily Value*

Total Fat 2g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 240mg **10%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 6g

Protein 2g

Vitamin A 140% • Vitamin C 70%

Calcium 6% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

10. Acelga con arándanos y

Ingredientes:

1 cebolla mediana, picada

1 cucharada de aceite vegetal

2 libras de acelga (*Swiss chard*) picada

¼ taza de jugo de naranja

¼ taza de arándanos rojos (*cranberries*) deshidratados

¼ taza de naranjas mandarinas sin el almíbar

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.

2. Lave y corte la acelga en trocitos. Pele y corte la cebolla.

3. Caliente una cucharada de aceite vegetal en un sartén grande sobre fuego mediano. Sofría la cebolla hasta que esté tierna

4. Añada la acelga y sofría de 3 a 5 minutos o hasta que se acabe de marchitar.

5. Revuelva la mezcla con el jugo de naranja, la sal y la pimienta. Cocine de 1 a 2 minutos.

6. Quite el sartén de la estufa. Revuelva la mezcla con las naranjas mandarinas y los arándanos rojos.



Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

1. ¿Cuántas tazas llenaría 2 libras de acelga?

2. En el círculo de abajo, agrega: >, < o =

una cebolla picada ○ ½ taza

3. La acelga es una fuente excelente de la vitamina C, la cual ayuda a sanar las cortadas y las lesiones, y también ayuda a mantener las encías y los dientes sanos. ¿Cuánto es el valor de porcentaje diario de la vitamina C en una porción de esta receta?

4. ¿Cuáles son los dos ingredientes líquidos usados en esta receta?



¿Cómo pueden los niños ayudar? Lavar las verduras. Pelar la cebolla. Medir los ingredientes.

Para la cena de

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo para cocinar:
12 minutos

Porciones: 8

Tamaño de la porción: ½ taza

Utensilios que se necesitan:

Tabla de cortar

Cuchillo

Taza de medir

Cucharas de medir

Sartén con tapa

Cuchara de mezclar

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (146g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 35%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adaptado de: *The Happy Kitchen*, (La Cocina Feliz) un programa del Centro de Desarrollo de Alimentos Sostenibles

11. Mezcla de calabazas amarillas

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 calabazas amarillas medianas
- ½ cebolla amarilla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 2 tomates medianos, picados
- 1 ½ tazas de elote congelado
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- Jugo de un limón verde
- ½ cucharadita de azúcar

Instrucciones:

- Lávese las manos y limpie el área de cocinar.
- Caliente el aceite de oliva en el sartén sobre fuego mediano.
- Lave y corte la calabaza, los tomates y el jalapeño. Pele y pique la cebolla y el ajo.
- Añada la calabaza, la cebolla y el ajo al sartén y cúbralo con la tapa. Sofría hasta que las verduras estén tiernas, revolviéndolas con frecuencia.
- Revuelva la sal, la pimienta negra, el elote, los tomates, el jalapeño y el azúcar. Exprima el jugo de limón verde sobre la mezcla y cubra el sartén con la tapa.
- Reduzca el fuego a bajo y hierva a fuego lento por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

- ¿Piensas que una calabaza amarilla picada es más o menos de una taza? _____
- La receta pide 1 ½ cucharadas de aceite de oliva. ¿Cuánto necesitaríamos si preparamos el doble de la receta? _____
- ¿Cuánto necesitaríamos si preparamos el triple de la receta? _____
- ¿Cuántos gramos de grasa hay en una porción de esta receta? _____
- ¿Cuántos gramos de grasa saturada hay? _____



¿Cómo pueden los niños ayudar? Medir los ingredientes. Lavar las verduras. Exprimir el limón verde.

Para la cena de

Tiempo de preparación:
 5 minutos

Tiempo para cocinar:
 5 minutos

Porciones: 4

Tamaño de la porción:
 ½ taza

Utensilios que se necesitan:

Cuchillo

Tabla de cortar

Taza de medir

Tazón de servir mediano

Cuchara de medir

Cuchara de mezclar

12. Ensalada de tomates pequeños

Ingredientes

2 tazas de tomates pequeños (*grape tomatoes*)

1 cucharada de aceite de oliva

½ cebollina (cebolla verde), picada (opcional)

Cilantro fresco picado al gusto

Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocinar.
2. Lave los tomates y pártalos por la mitad.
3. Transfiera los tomates a un tazón de servir mediano.
4. Rocíe el aceite de oliva sobre los tomates. Revuelva para cubrirlos.
5. Añada la cebollina y el cilantro fresco. Revuelva.
6. Sazone con sal y pimienta antes de servir.

Matemáticas en la cocina--Página para el estudiante

1. ¿Por qué es tan importante el primer paso de esta receta?

2. Si mides los tomates antes de cortarlos, deben haber aproximadamente 2 tazas. Después de cortarlos, mídelos otra vez. ¿Será la medida nueva MAYOR, MENOR o IGUAL que la primera medida?
3. ¿Cuántas calorías hay en una porción de esta receta?
4. Si se suman los minutos requeridos para preparar con los minutos requeridos para cocinar, ¿cuánto tiempo se tomaría para hacer esta receta? _____

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup of salad
 Servings Per Container about 4

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 20%
Calcium 0%	Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your eating needs.

Total Fat	Less than	65g	50g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	Less than	48g	48g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



¿Cómo pueden los niños ayudar? Lavar las verduras.

Cortar los tomates con un cuchillo de plástico. Medir los ingredientes. Rocíar el aceite de oliva. Combinar los ingredientes. Revolver la ensalada.

