

H. Coliflor y Brócoli Fácil



Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Raciones: 8

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Utensilios necesarios

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén grande con tapa

Taza medidora

Cuchara medidora

Ingredientes

- 4 tazas de floretes de coliflor cortados
- 4 tazas de floretes de brócoli cortados
- 1/2 taza de agua
- 4 onzas de queso crema sin grasa, en cubos
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/4 taza de leche descremada o de 1 por ciento
- 1 1/2 tazas de queso cheddar fuerte, reducido en grasa
- 10 galletas saladas, molidas en migas (aproximadamente 1/3 taza)
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Lave el brócoli y la coliflor. Corte los floretes en trozos pequeños del tamaño de un "bocado".
3. Coloque las verduras y 1/2 taza de agua en una sartén grande. Cubra la sartén con una tapa y permita 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 a fuego lento.
5. Corte el queso crema en cubos y añádalos a la sartén. Permita que el queso crema se derrita. Revuelva de vez en cuando.
6. Añada el yogur a la sartén. Revuelva para que cubra todo.
7. Espolvoree el queso cheddar rallado sobre las verduras y deje que se derrita.
8. Mezcle las migas de galleta y queso parmesano; espolvoree la mezcla sobre las verduras.

Datos de Nutrición	
Tamaño de Ración 1/2 taza	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 290mg	12%
Carbohidrato Total 8g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteína 9g	
Vitamina A 20% • Vitamina C 80%	
Calcio 35% • Hierro 4%	
*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías : 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Qué partes de la coliflor y el brócoli son comestibles (circule dos)?
Raíces Tallos Hojas Flor Semillas Frutas
2. Mire la etiqueta de información nutricional para esta receta. Si usted come una porción (1/2 taza), ¿qué cantidad de calorías habrá comido?

3. ¿Cuántas calorías habrían en 2 raciones? _____
4. ¿Cuál es el primer paso en esta receta? _____

5. ¿Cuál es mayor: 3 cucharadas o 1/2 taza? _____

www.jmgkids.us/LGEG



Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, medir los ingredientes, moler las galletas saladas, mezclar las galletas molidas con el queso parmesano y espolvorear la mezcla de galleta sobre las verduras