



# Semana 2 Recetas de cocina del huerto

## Bolitas de Semillas Energéticas

### Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de mantequilla de maní o mantequilla de nueces o de semillas de su agrado
- 2 cucharadas de semillas de chía o de girasol
- 1/4 taza de chispas de chocolate semidulce (opcional)
- 1/4 de cucharadita de vainilla

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
3. Refrigere por 20 minutos.
4. Retire del refrigerador y enrolle en bolitas de 1 pulgada.

**Información nutricional por porción:** 140 calorías, 8 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 45 mg de sodio, 16 g de carbohidratos en total, 2 g (7%) de fibra dietética, 9 g de azúcares (incluye 8 g de azúcares añadidos)\*, 4 g de proteína, 2% de calcio, 6% de hierro y 2% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

## Hummus con Palitos de Zanahoria

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y reservando el líquido
- 1 diente de ajo, triturado o 1/4 de cucharadita de polvo de ajo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 16 mini zanahorias (2 zanahorias por persona)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, combine todos los ingredientes, excepto las zanahorias.
3. Licue a velocidad baja, agregando gradualmente el líquido de los garbanzos que había reservado hasta lograr la consistencia deseada.
4. Sirva con palitos de zanahoria.

**Información nutricional por porción:** 70 calorías, 3 g de grasa total, 160 mg de sodio, 9 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, 2% de calcio, 6% de hierro y 2% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

## Zanahorias Glaseadas con Azúcar Morena

### Ingredientes:

- 16 onzas de mini zanahorias
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharada de azúcar morena, bien compactada
- 1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Coloque 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio alto. Agregue las zanahorias. Déjelas cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente blandas.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite restante, la azúcar morena y el tomillo. Cocine por 5 minutos adicionales y sirva inmediatamente.

**Información nutricional por porción:** 170 calorías, 14 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 90 mg de sodio, 13 g de carbohidratos en total, 3 g (11%) de fibra dietética, 9 g de azúcares (incluye 3 g de azúcares añadidos)\*, 1 g de proteína, 4% de calcio, 6% de hierro y 6% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

**PREGUNTE:** ¿Cómo son las raíces de una planta? ¿Dónde crecen las raíces? ¿Me ayudas a nombrar algunas raíces que podamos comer?

**COMPARTA:** Las zanahorias, rábanos, nabos y batatas son raíces. (Contarle a su niño cuál es su favorita) ¡Comer estos es realmente bueno para nosotros!

**PREGUNTE:** Me pregunto si tenemos semillas en la despensa que podamos comer.

**COMPARTA:** ¡Ayúdame a buscar semillas o raíces! Describa lo que encuentran. Vamos a agregarlas a nuestra comida y ver a qué saben. ¡Son deliciosas!

**CONSEJOS PARA LA MESA:** Es más probable que su niño quiera probar algo si a usted le gusta. Por la misma razón, asegúrese de no decir que no le gusta el sabor de alguna cosa.