



Semana 1 Recetas de cocina del huerto

Batido Poderoso

Ingredientes:

- 2/3 taza de leche descremada
- 1/2 taza de espinacas bebé frescas
- 2 tazas de trozos de piña congelados (u otra fruta de su agrado), sin azúcar añadido
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Lave suavemente las espinacas bajo el grifo de agua fría.
2. Agregue la leche y las hojas de espinaca a la licuadora. Mézclelas primero para ayudar a que queden suaves y evitar los grumos de hojas.
3. Coloque los ingredientes restantes en la licuadora.
4. Licúe hasta que quede sin grumos y sirva.

Información nutricional por porción: 230 calorías, 1.5 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 10 mg de colesterol, 120 mg de sodio, 45 g de carbohidratos en total, 3 g (11%) de fibra dietética, 25 g de azúcares (incluye 8 g de azúcares añadidos)*, 10 g de proteína, 10% de vitamina D, 25% de calcio, 6% de hierro y 10% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Sopa Casera Fácil de Verduras

Ingredientes:

- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (8 onzas) de pasta de tomate
- 1 taza de agua
- 3 papas rojas pequeñas, cortadas en cubitos
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla pequeña picada

- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 taza de ejotes congelados
- 1 taza de granos de elote congelados
- 1/4 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. En una olla grande, combine el caldo, pasta de tomate, agua, patatas, zanahorias, apio, cebolla, frijoles, tomates cortados en cubitos sin escurrir, ejotes y granos de elote.
2. Sazone con sal y pimienta.
3. Lleve a ebullición, luego reduzca y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que todas las verduras estén suaves.

Información nutricional por porción: 260 calorías, 1 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 490 mg de sodio, 52 g de carbohidratos en total, 13 g (46%) de fibra dietética, 11 g de azúcares (incluye 0 g de azúcares añadidos)*, 12 g de proteína, 0% de vitamina D, 6% de calcio, 4% de hierro y 30% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Super Quesadillas

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz
- aceite en aerosol antiadherente
- 3/4 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de tomate cortado en cubitos
- 1/2 taza de espinaca fresca picada
- 1/2 taza de cebolla picada

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Cubra una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol antiadherente y encienda la estufa a fuego medio alto.
3. Coloque una tortilla en la sartén y espolvoree con queso, frijoles negros, cebollas, tomates y espinacas.
4. Caliente de 1 a 2 minutos.
5. Cubra con otra tortilla y voltee la quesadilla.
6. Caliente de 1 a 2 minutos más.
7. Retire la quesadilla de la sartén y córtela en cuatro triángulos.
8. Repita el proceso de las capas con el resto de las tortillas para hacer más quesadillas.

Información nutricional por porción: 150 calorías, 5 g de grasa total, 2.5 g de grasas saturadas, 10 mg de colesterol, 200 mg de sodio, 18 g de carbohidratos en total, 2 g (7%) de fibra dietética, 2 g de azúcares (incluye 0 g de azúcares añadidos)*, 9 g de proteína, 0% de vitamina D, 15% de calcio, 6% de hierro y 4% de potasio. El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2000 calorías.

PREGUNTE: ¿Cuáles son las partes de las plantas de las que han estado hablando en la escuela? ¿Ves alguna parte de la planta en tu plato?

COMPARTA: ¡Eres tan inteligente y estás aprendiendo mucho en la escuela! ¡Comamos un poco de (insertar fruta o verdura)!

PREGUNTE: ¿Puedes señalar una parte de la planta que tengas en tu plato? ¿De qué color es? ¿A qué crees que huele?

COMPARTA: Se ve muy bien. ¡Ahora quiero probarlo! (Deje que su niño lo escuche describir la comida que disfrutaban juntos).

SUGERENCIA PARA LA MESA: Si está introduciendo un nuevo alimento que desea que su niño coma, es una buena idea comenzar con porciones pequeñas y dejar que su niño pida más si quiere. Además, no se desanime si su niño no quiere comer un alimento nuevo la primera vez que se le ofrece.