



CREE SU PROPIA VERSIÓN

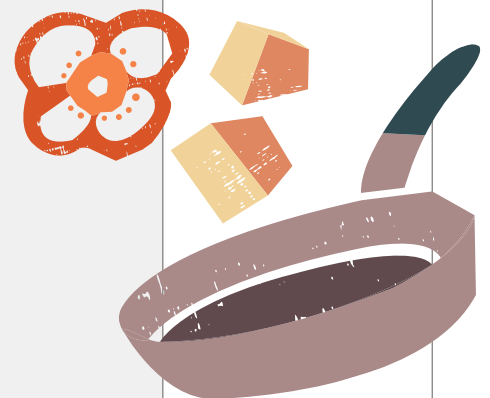
Platillos Salteados

¿Quiere una comida rápida entre semana? ¡Pruebe un salteado!

Los salteados son una excelente manera de usar vegetales. Elija los ingredientes y siga las instrucciones a continuación para preparar una deliciosa comida para cuatro.

- ✓ flexible
- ✓ apto para multitudes

VEGETALES +	PROTEÍNA +	SABORIZANTE +	SALSAS +	GRANOS
2-3 TAZAS EN TOTAL, CUALQUIER COMBO	VARIADO	OPCIONAL	ELIGA UNA RECETA A CONTINUACIÓN	1 TAZA SECO
Pimiento morrón, en rodajas Zanahorias o apio, en rodajas Chicharos chinos, chicharos dulces o judías verdes, recortadas Floretes de brócoli o coliflor Champiñones o cebolla, en rodajas Calabacín o calabaza amarilla, en rodajas Repollo, en rodajas finas Castañas de agua enlatadas, enjuagadas y escurridas	Pechugas o caderas de pollo deshuesados y sin piel, recortados y cortados en trozos pequeños (1 libra) Solomillo o bistec de flanco, recortado y cortado en trozos pequeños (1 libra) Lomo de cerdo o chuletas de lomo deshuesadas, recortadas y cortadas en trozos pequeños (1 libra) Tofu extra firme, escurrido y cortado en cubos de 1 pulgada (paquete de 14 onzas) Frijoles de soya congelados, descongelados y escurridos (2 tazas)	Ajo molido (1 cucharada) Jengibre picado (1 cucharada o ½ cucharadita de jengibre molido) Jalapeño (1 cucharada)	Salsa de Maní Salsa de Soya Picante Salsa de Limón para Saltear	Arroz integral Cuscús integral Cebada instantánea Fideos de arroz o pasta integral



CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Cocine los granos siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras se cocinan los granos, prepare el salteado.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, caliente 1 cucharada de aceite de canola. Agregue carne o aves. Revuelva ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, alrededor de 4 a 6 minutos. Transfiera a un plato.
3. Agregue los vegetales al sartén. Comience primero con los vegetales más duros (p. ej., judías verdes, cebolla, zanahorias, broccoli y coliflor). A medida que comiencen a ablandarse, agregue los vegetales más suaves (p. ej., calabacín y calabaza amarilla) y siga cocinando. El tiempo total de cocción puede ser de 5 a 10 minutos dependiendo de los vegetales que se usen.
4. Si usa ajo y/o jengibre o jalapeño, agréguelo al sartén cuando todos los vegetales estén blandos. Revuelva hasta que esté fragante, unos 30 segundos.
5. En un tazón pequeño, haga la salsa. Elija una de las salsas de abajo.
6. Agregue la salsa al sartén para calentar y espesar. Continuamente revuelva la salsa hasta que tenga el espesor deseado, 1 a 2 minutos. Si la salsa se vuelve demasiado espesa, agregue pequeñas cantidades de agua para diluir. Si la salsa es muy fina, agregue aproximadamente 1 cucharada de lechada de maicena (partes iguales de agua y maicena mezcladas). Cocine hasta que espese, alrededor de 1 a 2 minutos.
7. Revuelva la carne o las aves cocidas en la mezcla de vegetales. Sirva el salteado sobre los granos cocidos.



¡PRUEBE ESTAS SALSAS!



SALSA DE MANÍ

En un tazón pequeño, mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla de maní, $\frac{1}{2}$ de taza de agua tibia, $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de sidra y 1 cucharada de azúcar.



SALSA DE SOYA PICANTE

En un tazón pequeño, mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya baja en sodio, 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharada de maicena, 1 cucharadita de jalapeño picado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido.



SALSA DE LIMÓN PARA SALTEAR

En un tazón pequeño, revuelva juntas 3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio y 2 cucharaditas de maicena.





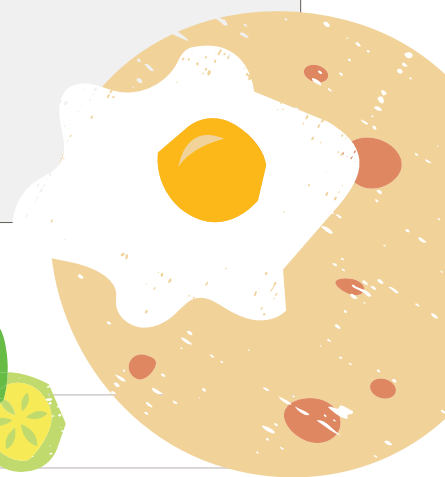
CREE SU PROPIA VERSIÓN

Rollitos

¡Llévalo con tus verduras de temporada favoritas!

Cada rollito sirve para 1 persona, 4 rollos para cada uno. flexible rápida

TORTILLA + VEGETALES + PROTEÍNAS + GRANOS + DIPS & SALSAS				
1 TORTILLA	1/3 DE TAZA	2 ONZAS O 1/4 DE TAZA	1/3 DE TAZA	AL GUSTO
Tortillas de trigo integral	Rodajas de tomate	Pollo o pavo (totalmente cocidos)	Quinoa	Dip de Yogurt Griego Salado
Pan de pita	Ensalada de vegetales	Camarones o pescado (totalmente cocidos)	Arroz	Dip de Vegetales
Tortilla de papel de arroz	Aguacate	Frijoles, lentejas, gandules, garbanzos o edamame	Cebada	Dip de Maní
Tortilla de nori	Zanahorias	Huevos (cualquier estilo)	Farera	Salsa de Soya Picante
Hoja de lechuga entera	Rábanos	Tofu	Bulgur	Dip de Miel y Mostaza
Col rizada al vapor	Pepino	Rebanadas de fiambre		Dip de Frijoles
Repollo al vapor	Cebollas rojas			
	Maíz			
	Bell pepper			







Notas

CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

-  **1.** Para los rollitos: Extiéndalo sobre un plato. Si usa una tortilla de papel de arroz, remoje para ablandar de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- 2.** Para los vegetales: Lave y corte en rodajas finas. Si usa hierbas, remueva las hojas de los tallos y córtelas en pedazos más pequeños.
-  **3.** Haga el dip o salsa.
-  **4.** Para el montaje, unte dip en la tortilla. Cubra con vegetales, proteínas y, si los usa, queso, granos o hierbas.
-  **5.** Enrolle la tortilla y las cubiertas en forma de tronco. Use un cuchillo para cortar el rollito por la mitad o cortarlo en cuatro rollos.



PRUEBE ESTOS COMBOS



ROLLITOS AL ESTILO GRIEGO

Tortillas de trigo integral o pan de pita + rodajas de tomate + ensalada de vegetales + 1-2 rebanadas de queso + 2 rebanadas de fiambre + dip de yogurt griego salado



ROLLITOS AL ESTILO SUSHI

Tortilla de nori + pepino + aguacate + zanahorias + pescado enlatado + arroz + salsa de soya picante ($\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio y 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharadita de jalapeño picado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido).



ROLLITOS DE PRIMAVERA FRESCOS

Tortilla de papel de arroz + ensalada de hojas verdes + rábanos + zanahorias + cebollas rojas + menta picada + tofu + dip de maní ($\frac{1}{4}$ taza de mantequilla de maní y $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia, $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de sidra y 1 cucharada de azúcar)



ROLLITOS DE LECHUGA

Hoja de lechuga entera + aguacate + tomate + $\frac{1}{4}$ taza de frijoles negros o Great Northern + quinoa + dip de vegetales

NOTAS DEL CHEF

- Use cualquiera de sus vegetales favoritos de temporada en este rollito. Ralle, pique o pele en rodajas finas antes de añadir.
- Para algunos vegetales como zanahorias o rábanos, puede usar un pelador de verduras para cortarlas en tiras largas y delgadas.



CREE SU PROPIA VERSIÓN

Super Bebidas

Pruebe estos pasos para hacer combinaciones de bebidas nuevas y sabrosas

¡Usa tus frutas de temporada favoritas!

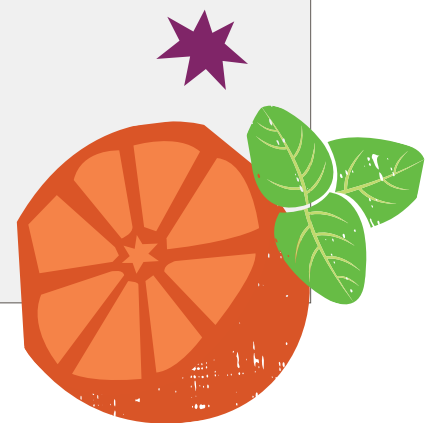


flexible



aprobado por niños

AGUA	+	FRUTAS Y SABORIZANTES	+	JUGO 100% DE FRUTA
$\frac{3}{4}$ -1 DE TAZA		2-4 PIEZAS		$\frac{1}{2}$ DE TAZA
Agua corriente		Limón		Naranja
Agua mineral		Lima		Arándano rojo
		Naranja		Uva
		Toronja		Manzana
		Piña		Mango
		Duraznos		
		Menta		
		Albahaca		
		Pepino		



INSTRUCCIONES



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Lave y rebane cualquier fruta que agregará a su agua efervescente y agréguela a un vaso.
2. Use un tenedor para presionar ligeramente y machacar la fruta. Esto permitirá que la fruta suelte jugo.
3. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de jugo 100% natural a la taza y revuelva con el puré de frutas.
4. Llene el resto del vaso con agua mineral o agua corriente.

CONTINUAR AL DORSO →



¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



CUCUMBER COOLER

Agua mineral + rodajas de pepino + limón + menta



CRANBERRY PEACH FIZZ

Agua mineral + duraznos en rodajas + albahaca + jugo de arándano rojo



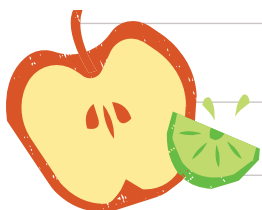
PINEAPPLE PUNCH

Agua corriente + piña + jugo de naranja

NOTAS DEL CHEF

- Use cualquier fruta y jugo 100% natural que le guste.
- Puede llegar a una mezcla de 50/50 con agua y jugo.
- Puede omitir el jugo de frutas y hacer una bebida sin azúcar.

Notas



Batidos

¡Los batidos de frutas son fáciles y se pueden hacer a su gusto!

Agregue los ingredientes de cada columna a la licuadora. Mezcle hasta que esté espeso y suave. Sirve una porción.

- ✓ flexible
- ✓ aprobado por niños

FRUTA O VEGETALES	+	LÍQUIDO	+	SABORIZANTES	+	ESPESANTE
½ TAZA EN RODAJAS O PICADAS, FRESCAS O CONGELADAS		½ TAZA		OPCIONAL		HASTA ½ TAZA
Plátanos		Jugo de manzana, 100% jugo		Canela molida (hasta ½ cucharadita)		Hielo
Fresas		Jugo de naranja, 100% jugo		Extracto de vainilla (hasta ½ cucharadita)		Aguacate
Frambuesas enteras		Jugo de arándano rojo, 100% jugo		Ralladura de limón, lima o naranja (hasta ½ cucharadita)		Yogur bajo en grasa
Arándanos azules enteros		Leche baja en grasa		Miel o jarabe de maple (1 cucharada)		Tofu sedoso
Durazno		Leche de soya natural		Copos de coco sin azúcar (1 cucharada)		
Mango		Leche de almendras		Mantequilla de nueces o semillas (1 cucharada)		
Piña						
Espinaca						
Maracuyá						

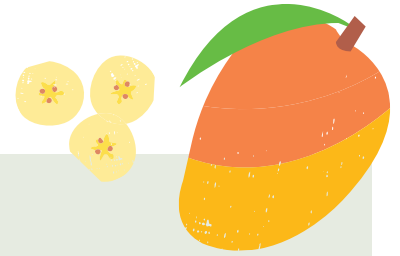


CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Agregue los ingredientes de cada columna a la licuadora.
2. Mezcle hasta que esté espeso y suave. Hace una porción.



¡PRUEBE ESTOS COMBOS!



VERRY BERRY

½ taza de mezcla de fresa, arándano azul y frambuesa + ½ taza de jugo de manzana + ¼ de taza de yogur natural + 1 cucharadita de miel + ¼ de taza de hielo



BANANA-STRAWBERRY

½ taza de plátano y fresa en rodajas + ¼ taza de jugo de manzana + ¼ taza de leche descremada + ¼ taza de yogur natural + 1 cucharadita de miel



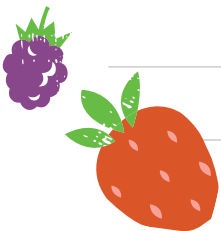
TROPICAL SUNRISE

½ taza de mezcla de plátano y mango + ½ taza leche baja en grasa + ½ cucharadita de copos de coco + ¼ taza de yogur sin grasa + ¼ taza de hielo

NOTAS DEL CHEF

- Use leche, tofu o yogur para crear un batido más cremoso.
- Si agrega fruta congelada, use menos o nada de hielo.
- Congele rebanadas de frutas que estén a punto de echarse a perder. Úselos en batidos.

Notas





CREE SU PROPIA VERSIÓN

Bol de Granos

Las cantidades a continuación son para dos boles de granos. Prepara más o menos usando estas mismas proporciones.

Elige los ingredientes y sigue las instrucciones al reverso para preparar una sabrosa comida.

✓ flexible

✓ aprobado por niños

GRANO BASE +	FRUTAS Y VERDURAS +	PROTEÍNA +	SALSAS +	TOPPINGS
2 TAZAS COCIDAS	FRESCAS/ CONGELADAS/EN CONSERVA (ELIGE UNA DE CADA CATEGORÍA)	1/2 TAZA, COMPLETAMENTE COCINADA	1/2 DE TAZA	OPCIONALES Y AL GUSTO
Arroz integral Farro o quínoa Cuscús integral Arroz salvaje Mijo Polenta o avena	Frutas (1/2 taza) Manzanas, fresas, arándanos, piña Verduras (1/2- 1 taza) Pimientos rojos, champiñones, zanahorias, brócoli, calabaza de verano, calabacín, pepinos, hinojo, bok-choy, berenjena asada Vegetales hoja verde (1 taza) Lechuga, col rizada o kale, rúcula, espinacas, mix de vegetales de hoja verde	Carne de res molida, pollo o pavo (magros, remueve el exceso de grasa) Camarones o pescado Frijoles, lentejas, gandules, edamame o tofu (escurridos y salteados) Huevos (preparados de cualquier forma)	Aderezo bajo en sodio o vinagreta simple Salsa Yogur bajo en grasa	Queso bajo en grasa rallado Almendras o nueces de cajún tostadas Semillas de calabaza o girasol Rodajas de aguacate, aceitunas, jalapeños o salsa mexicana Hierbas aromáticas (cilantro, perejil) Salsa picante

VINAGRETA SIMPLE



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

1. Revolver hasta tener una mezcla homogénea.

CONTINUAR AL DORSO →

INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Cocina los granos según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, lava y corta la fruta y las verduras. Si usas verduras enlatadas o congeladas, descongélalas y escúrrelas bien. Si usas frutas y verduras crudas, córtalas en rodajas finas o trozos pequeños, del tamaño de un bocado.
3. Prepara las salsas. Si sobra, saltea o adereza ensaladas con estas.
4. En un bol mediano, pon una capa de granos en el fondo y agrega las frutas, verduras y proteínas. Adereza con salsa y toppings que prefieras.
5. Rocíe la salsa y agregue los toppings.



PRUEBA ESTAS COMBINACIONES



TACO BOL

Arroz integral or tomates + cebollas + pimientos or carne molida o pollo mechado or aceitunas + jalapeños + yogur bajo en grasa + queso rallado o salsa picante o mexicana



BOL VEGETARIANO

Lechuga + quínoa o cuscús o tus verduras favoritas cocidas o crudas + una nueva (hinojo, bok-choy, berenjena asada) o vinagreta sencilla o semillas de girasol



BOL PARA AMANECER

Avena en hojuelas o rodajas de fresas + melocotones en conserva + arándanos congelados o arándanos secos o miel + almendras picadas

NOTAS DEL CHEF

- **¿Comensales exigentes?** El bol de granos es personalizable. Deja que niños y niñas te ayuden a preparar el suyo con diferentes ingredientes. Haz formas de caras divertidas o diseños con los ingredientes que añades al final.
- **¿Sin tiempo?** Usa la misma base de granos de diferentes maneras. Haz una gran cantidad de arroz o pasta y prepárala en varias comidas. También puedes comer un bol frío o caliente: prueba añadiendo pasta caliente en la noche y haciendo ensalada de pasta fría al día siguiente.
- **¿Quieres ahorrar dinero?** Un bol es la comida perfecta para preparar con sobras. La mayoría de los granos son asequibles y un paquete de arroz o lentejas dura bastante tiempo en la despensa.
- **¿Todavía te sobran ingredientes?** Prepara un bol de ingredientes salados y añade caldo de verduras caliente para hacer una sopa rápida y deliciosa.



Deliciosos Dips y Untables

COOKING MATTERS®

Combine sus frutas, vegetales y cereales integrales favoritos con dips fáciles de preparar.

✓ **sin cocinar** ✓ **merienda rápida**

👤 **ACTIVIDAD PARA NIÑOS**

DIP DE VEGETALES

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

8 porciones

INGREDIENTES

- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ½ taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de sazónador sin sal (o use ½ cucharadita de cebollino seco y perejil, ¼ de cucharadita de ajo y cebolla en polvo, y ⅛ de cucharadita de sal y pimienta)

INGREDIENTES OPCIONALES

- Use crema agria baja en grasa en lugar de mayonesa si lo desea

PREPARACIÓN

- 👤 **1.** Mezcle yogur, mayonesa, y sazónador sin sal.
- 👤 **2.** Sirva con vegetales frescos cortados. O, utilícelo como aderezo para quesadillas, tacos o chili.



DIP DE MIEL MOSTAZA

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

4 porciones

INGREDIENTES

- ½ taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

- 👤 **1.** Mezcle yogur, mostaza, y miel.
- 👤 **2.** Sirva con trozos de pollo horneados o pretzels integrales suaves.

DIP DE CALABAZA

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

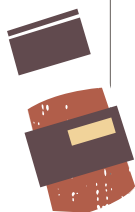
24 porciones

INGREDIENTES

- 1 (15-onzas) lata de puré de calabaza
- 1 taza de queso crema bajo en grasa (ablandado)
- ¼ taza de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida

PREPARACIÓN

- 👤 **1.** En una licuadora, mezcle puré de calabaza, queso crema, azúcar en polvo, canela molida, y nuez moscada molida.
- 👤 **2.** Sirva con galletas Graham integrales o pedazos de manzana. O, utilícelo para untar en tostadas o pan integral.





DIP DE YOGUR GRIEGO SALADO




TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

6 porciones

INGREDIENTES

- 5 oz de yogur griego natural sin grasa (o un recipiente pequeño)
- Jugo de 1 lima
- 1 cucharada de cilantro o perejil finamente picad
- ¼ cucharadita de sal y pimienta

PREPARACIÓN

-  1. Mezcle yogur griego natural sin grasa, jugo de lima, cilantro o perejil, sal y pimienta.
-  2. Sirva con vegetales frescos cortados, rebanadas de pita de trigo integral o galletas, o como un untable para sándwich.
-  3. Úselo como aderezo para quesadillas, tacos o chili.

DIP DE FRIJOLES

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

24 porciones



INGREDIENTES

- 1 lata (15½ onzas) de frijoles (cannellini, garbanzos, frijoles negros, etc.) enjuagados y escurridos
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- Para un toque extra, agregue ¼ de taza de salsa. Para un dip más espeso, agregue ¼ de taza de yogur bajo en grasa. Para un sabor diferente, agregue ¼ de taza de sus hierbas frescas favoritas enjuagadas y picadas.

PREPARACIÓN

-  1. Usando una licuadora, mezcle los frijoles, ajo, agua, aceite de canola, sal, y pimienta negra molida.
-  2. Sirva con vegetales frescas cortadas, con pedazos de pita de trigo integral o galletas saladas, o como un untable para sándwich.



DIP DE YOGUR DE FRUTAS



TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1-2 CUCHARADAS

16 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de queso crema bajo en grasa (ablandado)
- ½ taza de yogur de vainilla sin grasa
- ½ taza de puré de frutas — como piña triturada, bayas o puré de plátano
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

-  1. En una licuadora, mezcle el queso crema, yogur de vainilla, puré de frutas, miel, y canela molida.
-  2. Sirva con frutas frescas cortadas. Pruebe con manzanas, plátanos, uvas o fresas.

CONSEJO

Muchos de estos dips pueden ser excelentes primeros alimentos para bebés. Considere dejar que lo prueben antes de agregar las especias, la sal y endulzantes adicionales. Los bebés menores de un año no pueden comer miel.

Comida para Llevar

COOKING MATTERS®

¿Apurado? Pruebe estas pequeñas comidas y meriendas que puede llevar consigo. Trate de incluir comida de 2-3 grupos de alimentos para una comida o merienda abundante y satisfactoria.

✓ **comida rápida**
✓ **flexible**

			mantequilla de maní, mantequilla de almendras o hummus	+	pan integral tostado	+	manzana u otra pedazo de fruta
			yogur natural	+	pepinos y tomates	+	pan de pita o chips
			muffin Inglés integral	+	salsa de tomate	+	vegetales cocidos sobrantes y un poco de queso mozzarella
			recaliente las sobras de la cena				
			piña y sandía	+	yogur	+	sazón de chile y lima
			una cucharada de nueces	+	frutas secas	+	cereal seco o papilla
			queso cottage bajo en grasa	+	mango congelado	+	una cucharada de granola
			huevos revueltos	+	tortilla de maíz	+	queso
			tortilla integral	+	una rebanada de jamón	+	tomate

Meriendas al Instante

COOKING
MATTERS®

Deje que los niños le ayuden a preparar sabrosas meriendas que los impulsarán durante el día.

✓ meriendas rápidas ✓ aprobado por niños

👉 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

BROCHETAS*

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 PINCHOS DE 6"

INGREDIENTES

- Dados de diferentes quesos
- Mezcla de frutas

INGREDIENTES OPCIONALES

Palitos de pretzel

PREPARACIÓN

- 👉 1. Corte dados de diferentes quesos y rebane una mezcla de frutas.
- 👉 2. Invite a los niños a hacer brochetas de merienda en palitos agitadores de café o palitos de pretzel.



AGUACATE CRUJIENTE*

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/3 DE TAZA

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharaditas de semillas de girasol
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

- 👉 1. Deje que los niños trituren 1 aguacate maduro en un tazón.
- 👉 2. Agregue el jugo de medio limón, 2 cucharaditas de semillas de girasol y una pizca de sal.
- 👉 3. Unte sobre sándwiches de pepino, o sirva con vegetales en rodajas o galletas de trigo entero.

MANZANAS AL HORNO*

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 MANZANA PREPARADA

INGREDIENTES

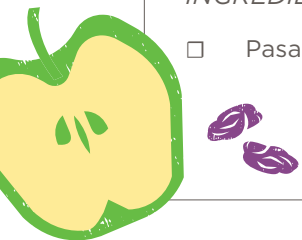
- Manzanas
- 1/2 cucharadita de mantequilla
- Azúcar morena
- Canela

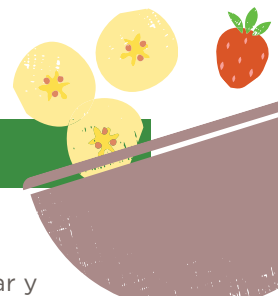
INGREDIENTES OPCIONALES

- Pasas

PREPARACIÓN

1. Quite el centro a las manzanas y colóquelas en un plato para microondas.
- 👉 2. Cada niño puede llenar su manzana con aproximadamente 1/2 cucharadita de mantequilla, azúcar morena y canela.
- 👉 3. Agregue algunas pasas, si lo desea.
4. Cocine por aproximadamente 6 minutos en el microondas.
5. Deje que se enfríen antes de servir con pedazos de pan de pita integral tostado espolvoreados con canela.





ENSALADA DE FRUTAS DE TEMPORADA*

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ TAZA






INGREDIENTES

- Frutas de temporada
- Jugo de ½ lima

INGREDIENTES OPCIONALES

- Miel
- Galletas Graham

PREPARACIÓN

-  1. Deje que los niños le ayuden a lavar y pelar las frutas que están en temporada.
-  2. Corte en trozos del tamaño de un bocado.
-  3. Combine en un tazón grande.
-  4. Exprima el jugo de media lima sobre la fruta.
-  5. Rocíe con una cucharada de miel, si gusta.




SÁNDWICH DE PEPINO

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 4 SÁNDWICHES

INGREDIENTES

- Pepinos
- Ensalada de huevo, ensalada de atún, aguacate crujiente o pavo y queso

PREPARACIÓN

-  1. Corte los pepinos en rodajas de ½ de pulgada.
-  2. Ayude a los niños a cubrirlos con ensalada de huevo, ensalada de atún, aguacate crujiente o pavo y queso.
-  3. Cubra con otra rodaja de pepino.



CRUJIENTE DE PLÁTANO*

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ TAZA

INGREDIENTES

- 1 plátano grande y maduro
- ¼ - ⅓ taza de granola baja en azúcar
- Pizca de canela

PREPARACIÓN

-  1. Haga que los niños trituren un plátano grande y maduro en un tazón.
-  2. Agregue de ¼ a ⅓ taza de granola baja en azúcar, una pizca de canela, y mezcle.



Indica qué meriendas pueden ser apropiadas para bebés de alrededor de 6 meses en adelante. La textura debe ser lo suficientemente suave para triturar entre dos dedos. Considere dejar que prueben los ingredientes antes de agregar la sal adicional, el endulzante y el “crujiente”. Los bebés menores de un año no pueden comer miel.

Notes

Use hierbas y sazones para realzar el sabor de sus comidas.

MEZCLAS DE SAZONES CASEROS

CONDIMENTO PARA TACOS

- 4½ cucharaditas de chile en polvo
- 4½ cucharaditas de comino molido
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de hojas de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal

CONDIMENTO PARA PASTEL DE CALABAZA

- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida



CONDIMENTO JERK

- 1 cucharada de hojas secas de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena

CONDIMENTO ITALIANO

- 1 cucharada de hojas de albahaca seca
- 1 cucharada de hojas de orégano seco
- 1 cucharada de hojas de romero secas
- 1 cucharada de hojas de tomillo seco

INSTRUCCIONES

-  Mezcle las sazones en un tazón pequeño.
-  Almacene en un recipiente hermético hasta por 3 meses.

NOTAS DEL CHEF

- Hierbas frescas:** Envuelva los tallos en toallas de papel húmedas. Guárdelos en una bolsa de plástico en el área de vegetales de su refrigerador. Durarán alrededor de 1 semana. Las hierbas frescas añaden un gran sabor a platillos crudos, como ensaladas o pastas frías. Si los usa en un platillo cocido, agréguelos en los últimos minutos para que el sabor se mantenga vibrante (a menos que la receta diga lo contrario).
- Hierbas y sazones secas:** almacene en recipientes herméticos lejos del calor (p. ej., no sobre la estufa), la humedad y la luz solar directa. Durarán alrededor de 1 año. Las hierbas y las sazones secas son ideales para adobos, sopas o guisos cocinados a fuego lento, pastas, guisos y muchos otros platillos. Agréguelos cerca del comienzo de la cocción para que tengan tiempo de ablandarse y liberar sus sabores.
- Deseche las hierbas frescas cuando aparezcan muchas manchas marrones. Para hierbas y sazones secos, verifique el color y el aroma. Si el color se ha desvanecido o el olor es débil, es hora de reemplazarlos.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS



Barcos de Atún

COOKING
MATTERS®

15 minutos
para preparar

0 minutos
para cocinar

4 porciones

✓ **aprobado por niños**
✓ **sin cocinar**

INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- 1 limón
- 1 tallo de apio
- 2 cebollas verdes
- 1 lata (6 onzas) de atún bajo en sodio, empacado en agua
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza Dijon o campestre
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 cucharada de salsa de pepinillos

MATERIALES

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Pelador de vegetales

Nutrition Facts

4 servings per recipe
Serving size 1/2 cucumber and
6 ounces filling

Amount per serving
Calories **220**

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 112mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 823mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



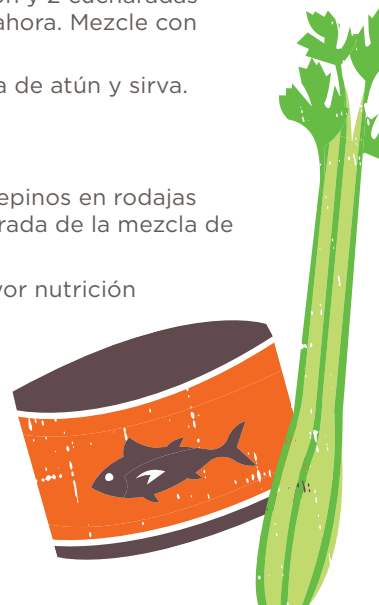
INSTRUCCIONES

👤 **ACTIVIDAD PARA NIÑOS**

1. Enjuague los pepinos. Retire la piel de alrededor cada ¼ de pulgada. Corte a lo largo. Saque las semillas con una cuchara pequeña.
2. Enjuague el limón. Ralle utilizando los pequeños agujeros de un rallador de caja. Corte por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo y deseche las semillas.
3. Enjuague y pique las cebollas verdes y el apio.
4. Escorra el atún. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
- 👤 5. En un tazón mediano, triture ligeramente los frijoles con un tenedor.
- 👤 6. Agregue a los frijoles las cebollas verdes, el apio, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas de jugo de limón. Si usa condimento, agréguelo ahora. Mezcle con un tenedor.
- 👤 7. Rellene cada mitad de pepino con ¼ de la mezcla de atún y sirva.

NOTAS DEL CHEF

- Para una merienda o comida de fiesta, corte los pepinos en rodajas gruesas. No quite las semillas. Coloque una cucharada de la mezcla de atún encima.
- Agregue pimiento morrón o apio picado para mayor nutrición y crujido.
- Pruebe salmón enlatado, empacado en agua, en lugar de atún.



Bolsillos de Mantequilla de Maní

COOKING
MATTERS®

6 ingredientes

10 minutos
para cocinar

4 porciones

✓ aprobado por niños
✓ comida rápida

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros o 2 manzanas
- 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1½ cucharaditas de miel
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 4 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas)
- Aerosol para cocinar antiadherente

MATERIALES

- Sartén grande
- Cucharas medidoras
- Espátula de goma
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

Nutrition Facts

4 servings per recipe	
Serving size	1 pocket
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 14g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 386mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



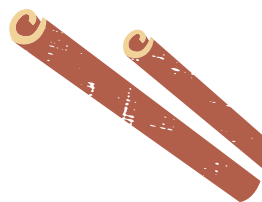
INSTRUCCIONES

- Pele y rebane los plátanos o las manzanas con un grosor de aproximadamente ¼ de pulgada.
- En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
- Coloque las tortillas planas. Extienda aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní en la mitad de cada tortilla.
- Divida las rebanadas de plátano o manzana en partes iguales entre las tortillas. Coloque sobre una sola capa la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.
5. Cubra un sartén grande con aceite en aerosol antiadherente. Caliente a fuego medio-alto.
6. Coloque las tortillas dobladas en el sartén. Cocine durante 1-2 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

NOTAS DEL CHEF

- Si es alérgico a la mantequilla de maní, use otras mantequillas de nueces o semillas. El queso crema bajo en grasa también es otro sustituto que puede usar en lugar de mantequillas de nueces.
- Para servir como postre, intente espolvorear algunas chispas de chocolate dentro del bolsillo mientras cocina.



Burritos de Huevo

COOKING
MATTERS®

10 minutos
para preparar

10 minutos
para cocinar

4 porciones



comida rápida



apto para congelar

INGREDIENTES

- 3 cebollas verdes
- 1 pimiento morrón rojo o verde mediano
- 1 diente de ajo mediano
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles negros, sin sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 huevos grandes
- ¾ cucharadita de comino molido, dividida
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 4 tortillas (8 pulgadas) de trigo integral

INGREDIENTES OPCIONALES

- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ¼ taza de cilantro fresco

MATERIALES

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Sartén mediano
- Toalla de papel
- Plato
- Espátula de goma
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

Nutrition Facts

4 servings per recipe	
Serving size	1 burrito
Amount per serving	
Calories	360
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 190mg	63%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 180mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 430mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague las cebollas verdes y el pimiento morrón. Pele el diente de ajo.
2. Rebane las cebollas verdes. Retire el centro y pique el pimiento. Pique ajo.
3. Si usa cilantro fresco, enjuague y pique las hojas ahora.
4. Ralle el queso.
- 👤 5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. En un sartén mediano, caliente el aceite a fuego medio. Agregue los frijoles, las cebollas verdes, el pimiento y el ajo. Cocine hasta que los pimientos estén suaves, unos 3 minutos. Agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido y pimienta negra. Transfiera la mezcla a un plato.
- 👤 7. En un tazón pequeño, rompa los huevos. Agregue el $\frac{1}{4}$ de cucharadita restante de comino. Bata la mezcla ligeramente con un tenedor.
8. Limpie el sartén con una toalla de papel. Ponga aerosol antiadherente para cocinar. Caliente a temperatura media-baja. Agregue la mezcla de huevo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los huevos estén tan firmes como desee, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Si usa cilantro, agréguelo ahora.
- 👤 9. Coloque la mezcla de huevo en el centro de cada tortilla, dividiéndola en partes iguales. Agregue frijoles y vegetales. Espolvoree queso por encima. Si usa yogur, agregue una porción a cada tortilla.
- 👤 10. Doble la tortilla sobre la mezcla y sirva.

NOTAS DEL CHEF

- Agregue color y sabor con una salsa fresca. Mezcle los tomates frescos picados o enlatados, y la cebolla y el cilantro picados. Agregue una pizca de cayena molido para calentar.
- Para un sabor diferente, use queso Monterey Jack o Colby en lugar de queso cheddar.
- Cocine al vapor, saltee o cocine a la parrilla una mezcla de vegetales. Añada a los burritos.
- Si duplica la receta, no duplique el comino.
- Use 1 cucharada de cilantro seco en lugar de cilantro fresco, si lo desea.
- Los burritos se pueden congelar hasta por una semana. Envuélvalos bien en una envoltura de plástico, cubra con papel de aluminio y congele. Para recalentar, retire el papel aluminio y el plástico. Póngalos en el microondas de $1\frac{1}{2}$ a 2 minutos, volteándolos según sea necesario. O, retire la envoltura de plástico y vuelva a cubrir con papel de aluminio. Caliente en un horno tostador o en un horno normal a 300 °F durante unos 6 minutos.

Notas

Chips de Tortilla de Maíz

COOKING MATTERS®

2 ingredientes

10 minutos para cocinar

12 porciones

✓ apto para multitudes
✓ solo platillo

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- aerosol antiadherente para cocinar

MATERIALES

- Charola para hornear
- Tabla para cortar
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

12 servings per recipe	
Serving size	4 chips
Amount per serving	
Calories	40
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte cada tortilla de maíz en seis triángulos.
3. Cubra una charola para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
4. Coloque las rebanadas de tortilla en la charola para hornear. Rocíe ligeramente los chips con el aerosol antiadherente para cocinar para evitar que se quemen.
5. Hornee hasta que estén doradas y crujientes, unos 8-10 minutos.

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

NOTAS DEL CHEF

- Pruebe tortillas de trigo integral en lugar de tortillas de maíz.
- Si sirve los chips con alimentos salados, espolvoree con ajo en polvo antes de hornear.
- Para una dulce delicia, espolvoree con canela y azúcar antes de hornear.
- Trate de servir con salsa, hummus, dip de frijoles o chili.



Ensalada de Col con Nueces y Arándanos Rojos

COOKING MATTERS®

9 ingredientes 15 minutos para preparar 10 porciones

✓ apto para multitudes
✓ sin cocinar

INGREDIENTES

- 1 repollo (1 libra)
- 3 zanahorias medianas
- 1 taza de nueces
- ½ taza de vinagre de sidra
- ¼ taza de aceite de canola
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de semilla de apio
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de arándanos rojos secos

MATERIALES

- Rallador de caja
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado
- Pelador de vegetales

Nutrition Facts

10 servings per recipe	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 14g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 217mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y corte el repollo en rodajas finas. Lave, pele y ralle las zanahorias.
2. Pique las nueces.
3. En un tazón grande, use un tenedor para mezclar el vinagre, el aceite, el azúcar, las semillas de apio y la sal. Agregue el repollo, las zanahorias, las nueces y los arándanos rojos. Revuelva para mezclar bien.

NOTAS DEL CHEF

- Si compra una cabeza de repollo de más de 1 libra, use el resto en otra comida. Sirva como guarnición caliente salteando con rodajas de manzana y sazonando con un poco de vinagre de sidra, sal y pimienta. Sirva con pollo o cerdo.
- Esta ensalada de col se conserva bien hasta por 1 día.



Ensalada de Maíz y Frijol Carita

COOKING MATTERS®

9 ingredientes 10 minutos para preparar 10 porciones

- ✓ apto para multitudes
- ✓ sin cocinar

INGREDIENTES

- 1 pimiento morrón mediano
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles caritas
- 1 lata (15¼ onzas) de granos de maíz, sin sal añadida
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 lima o limón
- 1 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ taza de hojas de cilantro fresco

MATERIALES

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

10 servings per recipe	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 237mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y pique el pimiento, quitando el corazón y las semillas. Pele, enjuague y pique la cebolla.
2. Si lo usa, enjuague y pique las hojas de cilantro.
3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles caritas y el maíz.
4. En un tazón grande, agregue el pimiento, la cebolla, los frijoles caritas, el maíz y el cilantro, si lo usa, y los demás ingredientes. Mezcle bien.

NOTAS DEL CHEF

- Los frijoles caritas secos pueden ser más baratos que los enlatados. Cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- Intente enfriando la ensalada y sirviéndola sobre vegetales.
- Use el vinagre que tenga a la mano. El vinagre de sidra, el vino tinto o blanco funcionan bien.
- Cuando el maíz está en temporada, puede usarlo fresco en lugar de enlatado. Lave 4 mazorcas de maíz y retire los granos de la mazorca.



Ensalada de Manzana Northwest

COOKING MATTERS®

5 ingredientes

15 minutos para preparar

4 porciones

✓ aprobado por niños
✓ merienda rápida

INGREDIENTES

- 2 manzanas Granny Smith medianas
- 2 cucharadas de frutas secas, como pasas y arándanos secos
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de nueces enteras picadas
- 1 cucharadita de canela molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 cucharada de miel
- 1 zanahoria pequeña

MATERIALES

- Tabla de cortar
- Cucharas para medir
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado
- Sartén pequeña

Nutrition Facts

4 servings per recipe	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 155mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



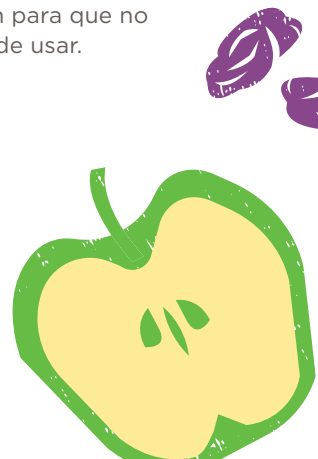
INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y retire los centros de las manzanas, pero no las pele. Corte en rodajas finas O, corte en piezas de 1 pulgada. Coloque en un tazón mediano.
2. Ralle la zanahoria y añada a las manzanas.
3. 👤 Agregue las frutas secas, la canela y el yogur al tazón. Mezcle bien.
4. 👤 Agregue las nueces picadas al tazón. Si la usa, agregue la miel. Mezcle y sirva.

NOTAS DEL CHEF

- Use cualquier tipo de manzana en esta receta.
- Use cualquier tipo de frutos secos en lugar de nueces. Para hacer este plato sin nueces, use semillas de girasol en su lugar.
- Tostar las nueces puede hacerlas más sabrosas. En un sartén pequeño a fuego medio, tueste las nueces hasta que estén doradas y fragantes, aproximadamente 2 minutos. Vigile bien para que no se quemen. Retírelas del sartén y deje enfriar antes de usar.



Ensalada de Vegetales de Otoño

COOKING
MATTERS®

14 minutos para preparar **10** minutos para cocinar **4** porciones

✓ apto para multitudes
✓ especial de temporada

INGREDIENTES

- ¾ de taza de cebada, cuscús integral o quinoa
- 1 bulbo mediano de hinojo
- 1 manojo de vegetales robustos, como col rizada, acelgas u hojas de remolacha
- 1 remolacha pequeña
- 1 manzana mediana
- 1 diente de ajo
- ½ taza de frutos secos o semillas, como pecanas, almendras o nueces
- 1 cucharadita de aceite de canola

INGREDIENTES DEL ADEREZO

- 1 limón mediano
- ¼ taza de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ¼ taza de aceite de canola
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- 2 onzas de queso, como queso azul, de cabra o cheddar

MATERIALES

- Tabla de cortar
- Tenedor
- Tazón grande
- Olla grande con tapa
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Sartén pequeño
- Pelador de vegetales

Nutrition Facts

8 servings per recipe	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 394mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Cocine los granos siguiendo las instrucciones del paquete. Transfiera a un tazón grande. Prepare el resto de la ensalada mientras deja que los granos se enfríen por completo.
- 👤 2. Enjuague el hinojo, los vegetales, la remolacha y la manzana.
3. Corte cualquier tallo largo y las hojas del hinojo. Debe quedar un cuarto de hinojo sin el centro. Rebane finamente.
4. Retire los tallos de los vegetales. Junte todas las hojas, enróllelas en un tronco grueso y córtelas en rodajas finas.
- 👤 5. Masajee los vegetales durante 1 a 2 minutos a mano con una cucharadita de aceite.
6. Pele y corte la remolacha en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Corte la manzana en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
7. Pele y pique el ajo.
- 👤 8. Si lo usa, desmenuce el queso o córtelo en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
9. En un sartén pequeño, agregue nueces o semillas a fuego medio-bajo. Cocine hasta que esté fragante, de 3 a 5 minutos. Transfiera a un tazón pequeño para que se enfríe.
- 👤 10. Enjuague y corte el limón por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche cualquier semilla.
- 👤 11. Agregue el vinagre, el ajo picado y la mostaza al jugo de limón. Bata con un tenedor para combinar. Mientras bate, rocíe lentamente el aceite. Condimente con sal y pimienta.
- 👤 12. Cuando los granos estén fríos, agregue el hinojo, los vegetales, la remolacha y la manzana. Agregue el aderezo y revuelva para combinar. Espolvoree con las nueces tostadas y el queso, si lo usa.

NOTAS DEL CHEF

- Varíe los vegetales según lo que tenga a mano y lo que esté en temporada. Las zanahorias, el repollo, las peras, el apio y las frutas secas funcionan muy bien.
- Agregue las sobras de pollo, roast beef o frijoles cocidos para agregar proteína. Sirva como plato principal para 4 personas.
- Use las manzanas que le gusten, como la Granny Smith, Pink Lady o Fuji.
- Si el hinojo tiene todavía las “hojas” plumosas, pique finamente y agregue un poco a la ensalada para darle un toque extra de sabor.
- Refrigere las sobras en un recipiente hermético por hasta 3 días.

Notas

Granola

COOKING
MATTERS®

5 ingredientes

15 minutos
para cocinar

9 porciones

✓ platillo

✓ aprobado por niños

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de aceite de canola
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 tazas de copos de avena Old Fashioned
- 4 cucharadas de almendras rebanadas o picadas
- Aceite en aerosol antiadherente
- ½ taza de frutas secas (pasas, arándanos, albaricoques, dátiles o ciruelas pasas)

MATERIALES

- Charola para hornear
- Tenedor
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano

Nutrition Facts

9 servings per recipe	
Serving size	1/3 cup
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 9g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 145mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, agregue miel, aceite y canela. Bata con un tenedor.
3. Agregue la avena y las almendras. Revuelva hasta que esté bien cubierto con la mezcla de miel.
4. Cubra una charola para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Extienda la mezcla de avena uniformemente sobre la base.
5. Hornee hasta que estén ligeramente dorados, unos 10 a 15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para cocinar uniformemente. Observe atentamente para asegurarse de que la granola no se queme. Retire del horno. Deje enfriar por completo.
6. Transfiera la granola fría a un tazón mediano. Agregue la fruta seca.

✎ ACTIVIDAD PARA NIÑOS

NOTAS DEL CHEF

- Prepare porciones grandes. La granola se puede almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 3 semanas.
- Agregue leche a la granola y coma como cereal. Úsela para cubrir una ensalada de frutas o un yogur natural sin grasa. O, empaque porciones individuales en una bolsa de plástico con cierre hermético. Consuma como una sabrosa merienda por la tarde.



Guacamole

COOKING
MATTERS®

6 ingredientes

15 minutos
para preparar

8 porciones



sin cocinar



merienda rápida

INGREDIENTES

- ¼ de cebolla morada
- 1 diente de ajo mediano
- 2 tomates ciruela
- 1 lima mediana
- 2 aguacates maduros medianos
- ¼ de cucharadita de sal

INGREDIENTES OPCIONALES

- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ taza de hojas frescas de cilantro o
- 1 cucharada de eneldo seco o 2 ramitas de eneldo fresco picado

MATERIALES

- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado
- Cuchara

Nutrition Facts

8 servings per recipe	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 293mg	6%




*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Pele la cebolla y el diente de ajo. Enjuague los tomates.
2. Si lo usa, enjuague el cilantro. Arranque las hojas de los tallos. Rasgue en pedazos pequeños.
3. Pique la cebolla y el ajo. Corte los tomates en cuadritos de ¼ de pulgada.
-  4. Enjuague la lima y córtela por la mitad. En un tazón mediano, exprima el jugo de cada mitad. Deseche las semillas.
5. Corte los aguacates por la mitad. Retire la semilla. Con una cuchara grande, saque la pulpa y agréguela al tazón con jugo.
-  6. Agregue sal al aguacate. Si usa comino, agréguelo ahora. Triture bien con un tenedor.
-  7. Agregue la cebolla, el ajo y los tomates a la mezcla de aguacate. Si usa cilantro o eneldo, agregue ahora. Revuelva bien.

NOTAS DEL CHEF

- Sirva como un dip con chips de tortilla de maíz caseros, rebanadas de pan de pita integral o vegetales frescos.
- La lima evita que los aguacates se pongan marrones. Guárdelo en un recipiente sellado en el refrigerador para mantener el aspecto y el sabor durante un par de días.



Hummus

COOKING
MATTERS®

8 ingredientes

8 minutos
para preparar

10 porciones



sin cocinar



apto para multitudes

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 1 limón grande
- 1 lata (15½ onzas) de garbanzos
- ½ taza de agua tibia
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 pimiento rojo fresco o 3 pimientos rojos asados de frasco.
- Una pizca de comino molido
- 2 cucharadas de tahini

MATERIALES

- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

MATERIALES ESPECIALES

- Licuadora

Nutrition Facts

10 servings per recipe	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 42mg	0%




*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Pele y pique los ajos. Si usa pimiento rojo fresco, enjuague, retire el centro y las semillas, y pique. Si no, pique los pimientos asados de frasco.
-  2. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo y deseche las semillas.
-  3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
-  4. Agregue el ajo, el jugo de limón, los frijoles y los demás ingredientes a la licuadora. Si usa especias opcionales, agréguelas ahora. Licúe hasta que quede cremoso y bien mezclado.

NOTAS DEL CHEF

- Sirva el hummus con rebanadas de pan de pita integral. O, sirva como dip para vegetales frescos cortados como pepino, zanahorias o brócoli.
- Prepare un sabroso sándwich. Rellene un pan de pita con vegetales frescos cortados y hummus.
- Para un sabor diferente, intente usar tahini o mantequilla de maní en lugar de yogur.



Mini-Pizzas

COOKING
MATTERS®

9 ingredientes

8 minutos
para cocinar

6 porciones



aprobado por niños



apto para multitudes

INGREDIENTES

- 1 pimiento morrón rojo o verde mediano
- 8 onzas de champiñones
- 1 tomate grande
- 1 trozo (4 onzas) de queso mozzarella parcialmente descremado
- 6 muffins ingleses integrales, panes de pita o panes naan
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida

MATERIALES

- Charola para hornear
- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Sartén grande
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

Nutrition Facts

6 servings per recipe
Serving size 2 English muffin halves

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 380mg 17%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 299mg 25%

Iron 3mg 15%

Potassium 470mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Enjuague el pimiento, los champiñones y el tomate.
3. Retire el centro y corte el pimiento en rodajas finas. Rebane los champiñones de ¼ de pulgada de grosor. Retire el centro y pique el tomate en trozos de ¼ de pulgada.
4. En un tazón pequeño, ralle el queso.
5. Parta los muffins ingleses por la mitad. Colóquelos en una charola para hornear. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente dorados, unos 10 minutos. Prepare la salsa mientras se cocinan los muffins.
6. Revuelva las especias en la salsa de tomate. Hágalo directamente en la lata.
7. Cuando los muffins estén ligeramente dorados, vierta 1 cucharada de salsa sobre cada mitad de muffin. Cubra uniformemente.
8. Coloque los vegetales en capas de manera uniforme sobre la salsa. Si usa pepperoni, coloque una rebanada en cada mitad de muffin. Cubra con queso rallado.
9. Hornee los muffins hasta que el queso se derrita y burbujee, alrededor de 6 a 8 minutos.
10. Deje que las pizzas se enfríen durante 2 minutos antes de servir.



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

NOTAS DEL CHEF

- Use mini pan de pita en lugar de muffins ingleses, si lo desea.
- ¡Use las vegetales de temporada que le gusten y deje que los niños cubran las suyas!
- Use pepperoni de pavo o sobras de carne molida, pollo o salchicha de pavo cocidos.



Muffins de Piña y Zanahoria

COOKING
MATTERS®

15 minutos para preparar **25** minutos para cocinar **12** porciones

✓ aprobado por niños
✓ apto para congelador

INGREDIENTES

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de piña triturada enlatada en su jugo
- 5 cucharadas de aceite de canola
- 1/2 taza de agua fría
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado
- ¾ tazas de harina de trigo integral
- ¾ tazas de harina para todo uso
- ½ taza de azúcar morena clara
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada molida o especias para pastel de calabaza
- Aceite en aerosol antiadherente

MATERIALES

- Molde para muffins de 12 tazas
- Rallador de caja
- Abrelatas
- Tenedor
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchara para mezclar
- Pelador de vegetales

Nutrition Facts

12 servings per recipe	
Serving size	1 muffin
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 12g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 87mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Enjuague y pele la zanahoria. Triture con un rallador. Mida $\frac{3}{4}$ taza de zanahoria rallada.
3. En un tazón mediano, agregue la piña con su jugo, el aceite, el agua, el vinagre y la zanahoria rallada. Mezcle con un tenedor.
4. En un tazón grande, mezcle las harinas, la azúcar morena, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor para deshacer los grumos.
5. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos. Mezcle hasta que se combinen.
6. Cubra el molde para muffins con aceite en aerosol antiadherente. Llene cada molde para muffins aproximadamente $\frac{3}{4}$ de su capacidad con la masa. Hornee en la rejilla del medio del horno hasta que la parte superior de los muffins esté dorada y al insertar un palillo salga limpio, aproximadamente 20 a 25 minutos.

NOTAS DEL CHEF

- Agregue su nuez favorita a la masa antes de hornear.
- Para hacerlos como un pastel, vierta la masa en una charola para hornear engrasada de 8 pulgadas. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y un palillo insertado en el medio salga limpio, aproximadamente 30 a 40 minutos.

Notas

Parfait de Yogur

COOKING
MATTERS®

4 ingredientes

15 minutos
para preparar

6 porciones

- ✓ aprobado por niños
- ✓ sin cocinar

INGREDIENTES

- 4 tazas de fruta fresca o descongelada, como plátanos, fresas, duraznos o mango
- 3 tazas de yogur natural bajo en grasa
- 1½ tazas de granola

INGREDIENTES OPCIONALES

- 2 cucharadas de frutos secos como nueces o almendras

MATERIALES

- 6 tazas o tazones
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

6 servings per recipe	
Serving size	1 parfait
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 23g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 267mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 601mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Si usa fruta fresca, enjuague, pele y/o corte según sea necesario. Si usa fruta descongelada, drene el exceso de jugo.
2. Corte la fruta en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Debe haber alrededor de 3 tazas en total.
3. Coloque ¼ de taza de yogur en capas en cada una de las 6 tazas o tazones. Cubra con ¼ de taza de rebanadas de fruta y 2 cucharadas de granola.
4. Repita las capas una vez más, terminando con una capa de granola.
5. Si lo usa, cubra con nueces.

NOTAS DEL CHEF

- Mezcle un poco de fruta con yogur para agregar sabor adicional.
- Use las frutas sobrantes para hacer batidos.
- Para ahorrar dinero, use frutas frescas que estén en temporada. Cuando las frutas de temporada sean difíciles de encontrar, use frutas congeladas.
- Haga su propia granola casera o use cualquier cereal alto en fibra.



Quesadillas de Frijoles Negros y Vegetales

COOKING MATTERS®

25 minutos para preparar

20 minutos para cocinar

8 porciones

✓ aprobado por niños
✓ comida rápida

INGREDIENTES

- ½ lata (15½ onzas) de frijoles negros, sin sal
- 1 calabacín mediano
- 1 manojo de espinacas frescas (alrededor de 4 tazas)
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento morrón de cualquier color
- 1 mazorca de maíz fresco o 1 taza de maíz enlatado
- 3 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Pizca de pimienta de cayena molida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 8 tortillas (8 pulgadas) de harina de trigo integral
- Aceite en aerosol antiadherente

INGREDIENTES OPCIONALES

- 3 cucharadas de perejil o cilantro fresco

MATERIALES

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Sartén grande con tapa
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Espátula de goma
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

8 servings per recipe	
Serving size	1 folded quesadilla
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 144mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 366mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. En un colador, escurra y enjuague los frijoles negros.
2. Enjuague el calabacín. Corte en rodajas finas o ralle con un rallador.
3. Enjuague y pique las espinacas frescas.
4. Si usa perejil fresco o cilantro, enjuague y pique ahora.
5. Corte en cuadritos la cebolla y el pimiento. Pique el ajo.
6. Si usa maíz fresco, pélelo. Use un cuchillo para cortar los granos de maíz de la mazorca. Si usa maíz enlatado, escúrralo.
7. Ralle el queso.
8. En un sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite. Agregue los vegetales, los frijoles y las especias. Cocine de 3 a 5 minutos.
9. Apague el fuego de la mezcla, si usa perejil o cilantro, agréguelo ahora. Transfiera la mezcla a un tazón mediano.
10. Unte la mezcla de vegetales uniformemente en la mitad de cada tortilla. Cubra con queso y doble las tortillas. Presione ligeramente con una espátula para aplanar.
11. Rocíe el sartén ligeramente con aceite en aerosol antiadherente. Caliente a fuego medio-alto y agregue una tortilla doblada. Cocine alrededor de 1 a 2 minutos por cada lado o hasta que ambos lados de la tortilla estén dorados. Repita hasta que todas las quesadillas estén cocidas.
12. Corte cada quesadilla en 2 partes. Sirva mientras está caliente.

NOTAS DEL CHEF

- Agregue sus vegetales favoritos al relleno. En lugar de calabacín y espinacas, use los vegetales cocidos sobrantes como coles, calabazas o pimientos.
- Para reducir costos, use espinacas congeladas. Descongele, escurra y exprima completamente antes de agregar.
- Cubra con yogur o salsa, bajos en grasa.
- Use los frijoles restantes en una sopa o para cubrir una ensalada.

Notas

Salsa de Mango

COOKING
MATTERS®

8 ingredientes

20 minutos
para preparar

6 porciones



merienda rápida



apto para multitudes

INGREDIENTES

- 2 mangos maduros grandes
- 1 pepino pequeño
- 1 cebolla morada
- 1 chile jalapeño mediano
- 2 limas medianas
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta de cayena

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 pimienta morrón mediano
- ¼ taza de cilantro fresco

MATERIALES

- Tabla de cortar
- Cucharas para medir
- Tazón mediano
- Envoltura de plástico
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

6 servings per recipe	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 359mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

- Enjuague los mangos, el pepino, las cebollas moradas, el chile jalapeño, las limas y el pimienta morrón, si los usa.
- Pelee los mangos. Corte la pulpa del hueso.
- Corte el pepino por la mitad a lo largo. Retire las semillas. Si usa pimienta, córtelo por la mitad a lo largo. Retire los tallos y las semillas.
- Corte en cubos los mangos, el pepino y el pimienta, si los usa. Pique finamente las cebollas.
- Corte el chile jalapeño por la mitad a lo largo. Retire los tallos y las semillas y corte en dados.
- Si lo usa, enjuague y pique el cilantro.
- Corte las limas por la mitad. Exprima el jugo de cada mitad en un tazón mediano. Deseche las semillas.
- Agregue el resto de los ingredientes picados y las especias al tazón. Mezcle bien.
- Para obtener el mejor sabor, cubra y refrigere durante al menos una hora antes de servir.

NOTAS DEL CHEF

- Los mangos por lo general se sienten un poco más suaves cuando están maduros. Si los mangos no están en temporada o no están en su tienda, use duraznos o piña enlatados, empacados en su jugo. Escorra antes de usar.
- Sirva la salsa como dip con chips de maíz. O, utilícelo como aderezo para pescado fresco o carne de cerdo, sopa de frijoles negros o tacos.



Salsa de Tomate

COOKING
MATTERS®

5 ingredientes

15 minutos
para preparar

6 porciones



merienda rápida



apto para multitudes

INGREDIENTES

- 1 chile jalapeño mediano
- ½ cebolla blanca mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 lima
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos tomates, sin sal
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

INGREDIENTES OPCIONALES

- ¼ taza de hojas de cilantro fresco
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino

MATERIALES

- Abrelatas
- Tabla para cortar
- Cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado

Nutrition Facts

6 servings per recipe	
Serving size	1/3 cup
Amount per serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 24mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 224mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INSTRUCCIONES

1. Abra la lata de tomates cortados en cubitos y el jugo de lima, agréguelos a un tazón mediano.
2. Enjuague los pimientos. Retire las semillas y píquelos.
3. Pele la cebolla y el ajo. Enjuague la cebolla y corte en cubitos. Pique el ajo.
4. Si lo usa, enjuague y pique el cilantro.
5. Agregue todos los ingredientes y especias al tazón y mezcle. Ajuste los condimentos si es necesario.
6. Puede consumir la salsa de inmediato o enfriarla para que se asienten los sabores.



ACTIVIDAD PARA NIÑOS

NOTAS DEL CHEF

- Use la mitad del jalapeño para hacer una salsa medio picante o no use el jalapeño para que quede leve de sabor.
- Cuando estén en temporada, puede usar 4-5 tomates frescos en lugar de enlatados.
- Puede licuar la salsa para que quede suave o semi gruesa.



Tacos de Pavo

COOKING
MATTERS®

25 minutos
para preparar

20 minutos
para cocinar

8 porciones

✓ apto para multitudes
✓ flexible

INGREDIENTES

- 1 zanahoria mediana
- 1 camote pequeño
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles pintos bajos en sodio
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 libra de pavo molido magro
- 1 lata (15½ onzas) de tomates picados o triturados, sin sal añadida
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de orégano seco
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 16 tortillas para tacos

TOPPINGS

- 2 tomates grandes
- ¼ de lechuga de cabeza mediana
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa

MATERIALES

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Sartén grande
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Pelador de vegetales

Nutrition Facts

8 servings per recipe	
Serving size	2 tacos
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 134mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 763mg	15%




*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





INSTRUCCIONES

 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Enjuague y ralle la zanahoria, el camote y el calabacín.
2. Corte la cebolla y el ajo en dados y agréguelos a la mezcla de vegetales.
3. Enjuague y triture la lechuga. Enjuague, quite el centro y pique los tomates.
4. Ralle el queso.
-  5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
6. Cubra un sartén grande con aceite en aerosol antiadherente. Caliente a fuego medio-alto. Agregue el pavo y dore.
-  7. Agregue los vegetales rallados, los frijoles, los tomates enlatados y el chile en polvo. También añada el ajo en polvo, el orégano, el comino, la sal y la pimienta negra. Revuelva bien.
8. Reduzca el fuego a medio. Cocine hasta que espese, unos 20 minutos.
-  9. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de mezcla de carne cocida a cada taco. Rellene cada uno con 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharada de lechuga picada y 1 cucharada de tomates frescos.

NOTAS DEL CHEF

- Rellene los tacos con cualquiera de sus vegetales favoritos, salsa picante, salsa, crema agria baja en grasa, yogurt natural bajo en grasa o dip de yogurt griego salado.
- Use cualquier tipo de frijoles cocidos que le gusten.
- Haga tacos suaves usando tortillas de maíz o de trigo integral. O, sirva sobre arroz integral o pan de maíz.
- Para que esté más picoso, agregue pimientos picantes picados a la salsa en el paso 6.

Notas

Tartas de Fruta

COOKING
MATTERS®

6 ingredientes

10 minutos

6 porciones

- ✓ aprobado por niños
- ✓ merienda rápida

INGREDIENTES

- 4 onzas de queso crema bajo en grasa
- 3 tazas de frutas ya sean frescas o congeladas, como plátanos, fresas, duraznos o mango
- 6 rebanadas de pan integral para sándwich
- 1½ cucharadas de leche baja en grasa
- 1 cucharada de miel
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla

MATERIALES

- Charola para hornear
- Tabla para cortar
- Tenedor
- Sartén pesado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

Nutrition Facts

6 servings per recipe	
Serving size	1 tart
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 296mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INSTRUCCIONES

👤 ACTIVIDAD PARA NIÑOS

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Si usa fruta fresca, enjuague, pele y/o corte según sea necesario. Si usa fruta congelada, descongele y drene el exceso de jugo. Corte la fruta en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Debe haber alrededor de 2 tazas en total.
3. Usando el fondo de un sartén, aplánelo hasta que tenga un grosor de aproximadamente ½ de pulgada. Coloque en una charola para hornear y hornee hasta que estén crujientes, aproximadamente 10 minutos. O, use una tostadora o un horno tostador. Observe cuidadosamente para que el pan quede crujiente y no dorado.
4. Dejar enfriar durante 5 minutos.
5. 👤 Mientras se hornea el pan, en un tazón pequeño, use un tenedor para mezclar el queso crema y la leche hasta que quede suave. Agregue la miel y la vainilla.
6. 👤 Extienda una cucharada de la mezcla de queso crema en cada pieza de pan enfriado. Coloque alrededor de ⅓ de taza de fruta encima de cada tarta.

NOTAS DEL CHEF

- Retire el queso crema del refrigerador. Deje que alcance la temperatura ambiente en el mesón por unos 30 minutos.
- Use sus frutas favoritas para hacer estas tartas.
- Se puede usar jugo 100% natural en lugar de leche y miel.
- Si no tiene horno, dore el pan en un sartén a fuego medio. O, use una tostadora o un horno tostador. Observe cuidadosamente para que el pan quede crujiente y no dorado.

