



## en Casa

En esta guía usted encontrará:

### Recetas

comidas rápidas y sencillas que utilizan frutas y vegetales que su hijo(a) está aprendiendo en la escuela

### “Pregunte sobre...”

ideas para que su hijo(a) hable acerca de las lecciones que aprendió en clase

### Momentos con frutas y vegetales

consejos de otros padres sobre maneras para usar más frutas y vegetales en las comidas y refrigerios

### Ahorrradores de tiempo

maneras de preparar comidas saludables de forma rápida para su familia

### Ahorrradores de dinero

maneras de comer más frutas y vegetales sin gastar demasiado

### Planificador de menú MiPlato

un recurso para ayudarlo a planificar comidas, crear una lista de compras y comer más saludable dentro de su presupuesto

### Consejos de cultivo

ideas para comenzar un huerto familiar

## Estimados padres de familia:

Su hijo(a) aprenderá sobre las frutas y vegetales en clase como parte de una unidad emocionante llamada **Dig In!**

Cultivaremos algunos alimentos en nuestro “huerto” y los probaremos en el salón de clases. Juntos participaremos en actividades para aprender más acerca de cómo se cultivan ciertos alimentos y por qué son buenos para nosotros. Su hijo(a) también aplicará las matemáticas, la ciencia y habilidades del lenguaje durante estas actividades.

Necesitaremos de su ayuda para que estas lecciones se aprendan bien. Esta guía ofrece algunas ideas para hablar con su hijo(a) acerca de lo que sucede en clase. También tiene algunas formas sencillas y sabrosas para que las familias coman más frutas y vegetales.

Por favor, tómese un tiempo para leer esta guía e ¡investigue!



Explore un mundo de posibilidades en el huerto y en su plato



Encuentre recetas y más en <http://teamnutrition.usda.gov>





# Índice

---

<b>Conozca <i>MiPlato</i></b> .....	<b>1</b>
<b>Un día de frutas y vegetales</b> .....	<b>2</b>
<b>Planificador de menú <i>MiPlato</i></b> .....	<b>3</b>
<b>Comentarios acerca de estas recetas</b> .....	<b>4</b>
<b>Recetas</b>	
Ensalada de partes de plantas .....	<b>5</b>
Pedacitos crujientes de col rizada .....	<b>6</b>
Estofado español de garbanzos .....	<b>7</b>
Pasta a la moda .....	<b>8</b>
Quesadillas de colores .....	<b>9</b>
Humus feliz .....	<b>10</b>
Chili energizante .....	<b>11</b>
Vasitos de fruta congelada .....	<b>12</b>
Pizza águila .....	<b>13</b>
<b>¿Por qué un huerto?</b> .....	<b>14</b>





# Conozca MiPlato

La imagen de **MiPlato** nos recuerda comer alimentos de los cinco grupos alimenticios para mantener la buena salud: vegetales, frutas, granos, proteínas y lácteos. Los alimentos de cada uno de estos grupos proporcionan la nutrición que el cuerpo necesita.

La mayoría de las personas no comen suficientes frutas y vegetales. La cantidad de frutas y vegetales que una persona necesita comer cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Una niña o niño de 10 años que hace de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días necesita 2½ tazas de vegetales y 1½ tazas de frutas todos los días. Una niña o niño de 11 años que hace más de 60 minutos de actividad física todos los días necesita más: de 2½ a 3 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas. Puede aprender sobre las cantidades óptimas de cada grupo alimenticio para usted o algún familiar en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.

Los niños y los adultos necesitan comer varios tipos de vegetales durante la semana. Alimentarse variadamente ayuda al cuerpo a obtener la nutrición que necesita para la buena salud. La mayoría de la gente no come suficientes vegetales color verde oscuro, rojo y anaranjado, además de legumbres. ¿Su familia ha comido alguno de estos vegetales esta semana?

## Vegetales verde oscuro

Brócoli  
Col silvestre  
Col rizada  
Lechuga  
Hojas de mostaza  
Lechuga romana  
Espinaca

## Vegetales rojos y anaranjados

Calabaza bellota  
Zapallo anco  
Zanahorias  
Calabaza (zapallo)  
Pimientos rojos  
Camotes  
Tomates

## Frijoles y legumbres

Frijoles negros  
Frijoles carita  
Frijoles pintos  
Garbanzos  
Frijoles rojos  
Lentejas  
Frijoles de soya  
Alubias



Servir frutas y vegetales en la mitad de su plato es la manera más fácil para recordar comerlos.

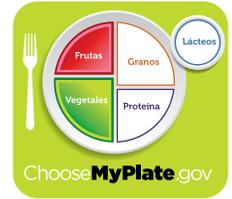


‘Tengo hambre.’

Es lo primero que dicen mis hijos cuando cruzan la puerta. Se van derecho a la cocina a buscar algún refrigerio. Lo que vean mis hijos, se lo comen. Así que tengo vegetales rebanados a la vista en el refrigerador y fruta fresca en la barra. Si no tengo frutas y vegetales frescos, uso enlatados o congelados. La planificación toma un poco de tiempo, pero vale la pena.

# Un día de frutas y vegetales

¿Usted y su familia están consumiendo suficientes frutas y vegetales? Esta es una sugerencia para las comidas de un día.



## ¡Mézclelos!

Puede combinar grupos alimenticios en su plato para hacer una comida excelente y sabrosa. Pruebe este **Chili energizante** (la receta está en la página 11).



## ¡Buenas noticias!

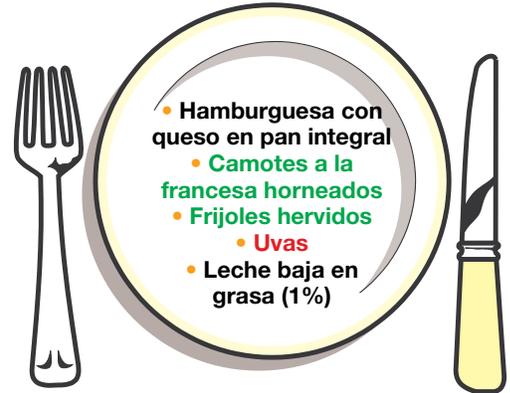
Las escuelas ahora están obligadas a ofrecer al menos  $\frac{1}{2}$  taza de frutas y  $\frac{3}{4}$  de taza de vegetales en las comidas escolares.\*

(\*Requisito de Programa Nacional de Almuerzos Escolares para los grados del pre-escolar al octavo)

### DESAYUNO



### ALMUERZO

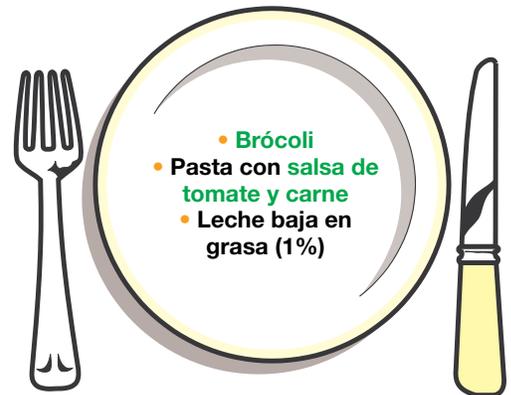


### REFRIGERIO



Si no come vegetales en el desayuno, se pueden consumir como refrigerios después de la escuela.

### CENA



## ¿Cómo se suman las frutas y vegetales en los alimentos?

Recuerde que la mayoría de los niños activos de 10 años de edad necesitan  $1\frac{1}{2}$  tazas de frutas y  $2\frac{1}{2}$  tazas de vegetales todos los días. Su hijo(a) puede necesitar más o menos.



# Planificador de menú *MiPlato*

Use esta página para crear comidas para su familia. Visite <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html> para aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio.

**Noche de aventuras.** Haga que su hijo(a) escoja una nueva fruta o vegetal para que toda la familia lo pruebe. Pídale a su hijo(a) que le ayude a prepararlo y será más probable que lo pruebe.

**Cada quien prepara su porción.** Ponga la comida en tazones para que todos se preparen su propia ensalada o tacos.

**Para llevar.** Guarde sándwiches, frutas y vegetales crudos en una hielera y disfruten de una cena estilo “día de campo” después de que su hijo(a) salga de la escuela, evento deportivo o reunión en un club.

**Desayuno para la cena.** Disfruten de tortillas de huevo rellenas de vegetales o “bagels” integrales con queso bajo en grasa, rebanadas de tomate y lechuga. ¡Incluso pueden comer en pijamas!



**COMIDA/  
TEMA**



**Frutas**



**Vegetales**



**Granos**



**Alimentos con  
proteína\***



**Lácteos**

**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

\* Los frijoles, arvejas y frijoles pinto pueden contar para el grupo de alimentos con proteína o el grupo de vegetales.



## Comentarios acerca de estas recetas...

**Haga de sus comidas ocasiones memorables.** Es una lección para el resto de su vida. Los niños aprenden acerca de las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y todas esas mezclas, purés y mediciones les hacen querer probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su niño “remilgoso” pruebe las frutas y las verduras. Busque el símbolo de la mano en las recetas para ver qué pasos de la preparación puede hacer su hijo(a). 

**Cultive algo de sazón.** Trate de cultivar algunas de las hierbas, frutas o vegetales utilizados en estas recetas. Las hierbas como la albahaca y el romero son fáciles de cultivar en una maceta en una repisa de ventana soleada. Usar hierbas para condimentar los alimentos en vez de sal, azúcares o grasas sólidas también es mejor para su salud. Busque el símbolo de la hoja  en las recetas para ver hierbas que son fáciles de cultivar en una maceta o un huerto pequeño.

**Sustituya.** Si no tiene algunos de los elementos necesarios para preparar las recetas en este folleto, trate con estos sustitutos:

- En vez de aceite de oliva, use la misma cantidad de aceite vegetal.
- En vez de frijoles de lata, use frijoles secos cocidos ( $\frac{1}{2}$  a  $\frac{2}{3}$  de taza de frijoles secos equivalen a  $1\frac{1}{2}$  tazas de frijoles cocidos, que es lo mismo que una lata de 15 oz).
- En vez de hierbas frescas, puede usar hierbas secas. La regla general es que una cucharada de hierbas frescas picadas equivale a una cucharadita de hierbas secas.
- En vez de vinagre balsámico puede usar vinagre de manzana o vinagre de vino tinto y algo de azúcar. Use una cucharada de vinagre de manzana o vinagre de vino tinto más  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar, lo que equivale a 1 cucharada de vinagre balsámico.

**Mantenga la limpieza.** Todos deben lavarse sus manos antes y después de preparar alimentos y antes de comer. Ayude a su hijo(a) siguiendo estos pasos para lavarse las manos:



- Humedecerse las manos con agua limpia y corriente. Usar agua tibia si está disponible.
- Aplicarse jabón.
- Frotarse las manos para enjabonarse y restregarse todas las partes de las manos durante 20 segundos. Muestre a su hijo(a) cómo lavarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Enjuagarse las manos bien bajo agua corriente.
- Secarse las manos usando una toalla de papel limpia. Si es posible, use una toalla de papel para cerrar la llave.

**Enjuague las frutas y vegetales.** Enjuague las frutas y verduras bajo agua corriente justo antes de comerlas, cortarlas, pelarlas o cocinarlas. No use jabón o detergente. Los artículos que están preempacados/precortados (como las zanahorias) y etiquetados como “prelavados” o “listos para comer” no necesitan más enjuague.

Yo agrego zanahorias y calabacín rallados a prácticamente todo – rollo de carne, guisados, sopas, salsas, “muffins”, panes rápidos – ¡lo que sea!

## Receta

### Ensalada de partes de plantas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

**Porciones:** 8

**Tamaño de la porción:** 1½ tazas

#### Ingredientes:

**Semilla:** 1 lata de 15 oz de garbanzos (sin sal añadida), escurridos y enjuagados

**Flor:** 1 cabeza pequeña de brócoli, cortada en ramitas tamaño bocado (que rinda alrededor de 2 tazas)

**Fruta:** 1 calabacín mediano, cortado en medias lunas

**Tallo:** 2 tallos de apio, con las cabezas y rabos recortados, cortados a la mitad verticalmente y después picados en pedazos de ½ pulgada

**Hoja:** 1 cabeza pequeña de lechuga, dividida en pedazos de tamaño bocado

**Raíz:** 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de ½ pulgada de grueso

#### Aderezo:

- ½ taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- opcional:** 1 cucharada de hierbas frescas, picadas (albahaca, menta, orégano o tomillo)

#### Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, vinagre, sal, pimienta y hierbas. (Puede usar 1 taza del aderezo de vinagreta favorito de su familia [aproximadamente 2 cucharadas de aderezo por porción de ensalada].)
3. Rocíe el aderezo sobre la ensalada. Mezcle la ensalada suavemente y sirva.

Su hijo(a) aprendió que las frutas y vegetales que comemos son partes de las plantas. Son semillas, hojas, frutas, tallos, raíces o flores. Al preparar esta ensalada con su hijo(a) pregúntele qué parte de la planta es cada ingrediente.

### Ahorre tiempo

Use vegetales y frutas frescas de temporada. Son fáciles de obtener, tienen más sabor y, por lo general, son menos caros. El mercado de agricultores locales es una gran fuente de frutas y verduras de temporada.

### Pregunte

- ¿Qué aprendiste acerca de los alimentos que vienen de las plantas?
- ¿Probaste frutas y vegetales nuevos en la escuela? ¿Cuáles?



👂 Siempre tengo una bolsa de espinaca en el refrigerador y tomo un puñado, lo rebano muy rápido y lo agrego a sopas, en la pasta, en la pizza o en los tacos. ¡Muchas veces los niños ni se dan cuenta! 🗨️

## Receta

### \$ Ahorre dinero

Las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados son todas opciones inteligentes. Compre lo suficiente para que le duren hasta su próxima salida de compras. Compare las frutas y vegetales enlatados y congelados y seleccione las que tengan menos sal, azúcar y grasa agregadas. Busque frutas enlatadas en “100% jugo de fruta” o agua.

### ? Pregunte

- ¿Cuáles son los pasos por los que los alimentos pasan para llegar de la granja al plato?
- ¿Probaste algún vegetal de hoja verde oscura en la escuela?

¿Quiere que sus hijos coman un refrigerio saludable? Ponga estas sabrosas coles crujientes a su alcance.

### Pedacitos crujientes de col rizada

**Tiempo de preparación:** 8 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Porciones:** 6-8

**Tamaño de la porción:** ½ taza

#### Ingredientes:

- Una col rizada de 1 libra (1-2 racimos) 🌿
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Enjuague las hojas de col y seque con una toalla limpia. 🙌
3. Quite el tallo de la col.
4. Rompa las hojas en partes más pequeñas (de 1½ a 2 pulgadas) y coloque en la bandeja del horno. 🙌
5. Revuelva las hojas con aceite y esparza la sal. 🙌
6. Extienda las hojas en una sola capa y coloque la bandeja en el horno durante 5 minutos.
7. Retire la bandeja del horno, voltee las hojas y cocine durante otros 5 minutos. Vigile con cuidado.
8. Retire del horno y deje enfriar.



Los frijoles enlatados son fantásticos para tenerlos a la mano para una comida rápida y económica. Uno no siempre los considera como del gusto de los niños, pero a mis hijos les encanta cuando comemos burritos de frijol o quesadillas.

El chili de vegetales también es un éxito en mi casa. ”

## Receta

### Estofado español de garbanzos

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 20-25 minutos

**Porciones:** 6

**Tamaño de la porción:** 1 taza

#### Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo fresco y picado finamente
- 2 tazas de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 2 cucharaditas de paprika (pimentón dulce)
- ½ cucharadita de comino molido
- 3 tazas de espinaca congelada, picada
- 2 tazas de garbanzos enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- ¾ de taza de pasas doradas
- 1 taza de tomates enlatados y rebanados bajos en sodio
- 1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

#### Instrucciones:

1. Caliente el aceite a fuego medio en una cacerola grande.
2. Añada ajo y saltee durante 1 minuto. Añada las cebollas y continúe salteando durante 2 a 3 minutos hasta que las cebollas desprendan un aroma dulce y estén transparentes.
3. Mezcle la paprika y el comino.
4. Añada la espinaca y saltee durante 7 minutos.
5. Añada los garbanzos, pasas, tomates y el caldo de pollo. Caliente hasta hervir.
6. Reduzca la flama y hierva a fuego lento durante 7 a 10 minutos o hasta que las pasas estén gorditas.
7. Añada vinagre, sal y pimienta. Mezcle bien. Sirva caliente.

## Ahorre dinero

Revise el periódico local, los sitios web y tiendas para encontrar rebajas, cupones y ofertas especiales que le ayudarán a ahorrar dinero en la comida.

## Pregunte

- ¿En qué grupos alimenticios se encuentran los frijoles?
- ¿Por qué son buenos los frijoles para nosotros?



Receta de: "Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes" en [http://teamntrition.usda.gov/Resources/recipes\\_for\\_healthy\\_kids.html](http://teamntrition.usda.gov/Resources/recipes_for_healthy_kids.html)

Por lo menos una vez a la semana tenemos una noche de 'pasta de colores'. Consideramos al espagueti como un gran tazón de ensalada, ¿qué vegetales podemos añadirle? Legumbres, tomates frescos, brócoli, espárragos. ¡Todo funciona!

## Receta



### Ahorre tiempo

Para tener la cena en la mesa más rápido y con facilidad, haga algunas tareas a la hora del desayuno o en la noche después de que sus hijos se vayan a dormir. Lave y corte los vegetales, o prepare una ensalada de frutas. Cocine carne molida magra o pavo para hacer burritos o chili. Guarde todo en el refrigerador hasta que esté listo para usarse.

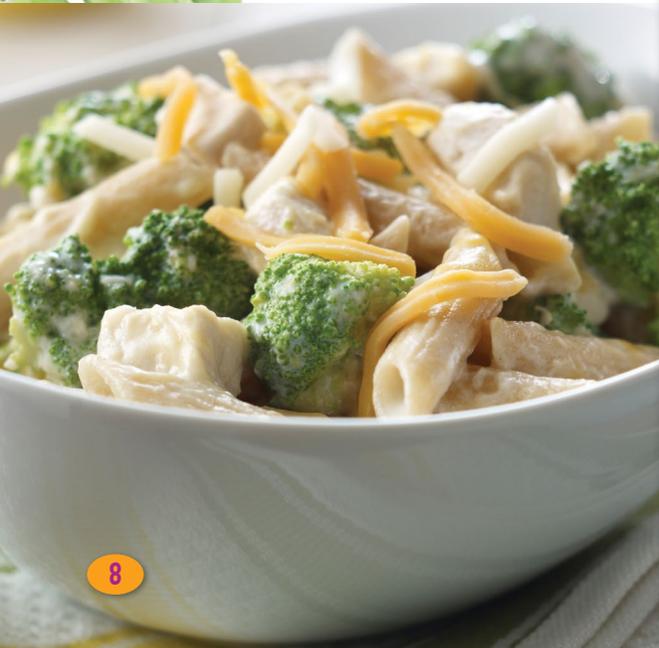


### Pregunte

- ¿Qué opinas del brócoli?
- ¿Cómo podemos comer más brócoli?
- ¿Qué tipo de laberinto construiste para la planta de frijoles en la escuela?



Receta de: "Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes" en [http://teamnutrition.usda.gov/Resources/recipes\\_for\\_healthy\\_kids.html](http://teamnutrition.usda.gov/Resources/recipes_for_healthy_kids.html)



## Pasta a la moda

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Porciones:** 6

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Tamaño de**

**la porción:** 1½ tazas

### Ingredientes:

- 3 tazas de pasta, integral, seca (12 oz)
- 1 cucharadita de ajo granulado, dividida\*
- 2 tazas de ramitas de brócoli fresco
- 1 taza de pollo cocido y cortado en cubos de ½ pulgada (4 oz)\*\*
- 1½ tazas de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada
- 1 cucharada de harina de trigo enriquecida
- ⅛ de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado (2 oz)
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, de baja humedad, semidescremado, rallado (2 oz)

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En una cacerola grande, caliente 2 litros de agua hasta hervir. Revuelva la pasta gradualmente y vuelva a hervir. Cocine sin tapa de 8 a 10 minutos o hasta que esté al dente. Que no se cocine de más. Escorra bien.
3. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo granulado.
4. Llene una cacerola mediana con agua y póngala a hervir. Añada ramitas de brócoli y hierva por 5 minutos. Escorra bien. Esparza el resto del ajo granulado.
5. Pase la pasta y el brócoli a una cazuela mediana (de 8 x 11 pulgadas) cubierta con aerosol para cocinar antiadherente. Añada el pollo. Mezcle bien.
6. En un tazón pequeño, mezcle ½ taza de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada con harina. Bata para quitar los grumos.
7. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, la sal, la pimienta y el resto de la mitad leche desnatada/mitad crema desnatada. Revuelva constantemente. Revuelva con la mezcla de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada y harina. Revuelva constantemente y caliente hasta hervir.
8. Reduzca la flama a fuego lento. Revuelva con frecuencia durante 5 minutos. La salsa se espesará. Añada el queso y revuelva hasta que éste se derrita. Retire del fuego. Vierta la salsa sobre la mezcla de brócoli/pasta.
9. Cubra la cazuela con la tapa o papel aluminio. Cocine a 350 °F durante 8 minutos. Caliente hasta una temperatura interna de 165 °F o más alta durante por lo menos 15 segundos. Retire del horno. Sirva caliente.

\* Si no tiene ajo granulado, en su lugar puede añadir ½ cucharadita de ajo en polvo durante el paso 7. Tome en cuenta que el ajo en polvo y el ajo granulado no son lo mismo que la sal de ajo.

\*\*Para obtener información acerca de la preparación segura de la carne de res, aves de corral, mariscos y huevos crudos, visite <http://espanol.foodsafety.gov/>.

Este plato de pasta incluye casi todos los grupos alimenticios. Sólo sirva fruta como postre y tendrá una comida de MiPlato.

👂 Uno nunca espera que los pimientos sean dulces, pero lo son. A mi hija le encanta lo crujiente, así que tengo pimientos dulces rebanados en el refrigerador. Los sirvo con un poco de aderezo ranch... ¡son tan buenos y fáciles de preparar! 🗣️

## Receta

### Quesadillas de colores

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Porciones:** 8

**Tamaño de la porción:** 4 rebanadas o 1 quesadilla

#### Ingredientes:

- 8 oz de queso crema sin grasa
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 8 tortillas pequeñas de harina de trigo integral
- 1 taza de pimientos rojos o verdes, picados 🌿
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas de hojas de espinaca fresca 🌿  
o 10 oz de espinaca congelada, descongelada y seca exprimida

#### Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo. 🤚
2. Unte alrededor de 2 cucharadas de la mezcla de queso en cada tortilla. 🤚
3. Esparza alrededor de 2 cucharadas de los pimientos y 2 cucharadas del queso rallado en una mitad de cada tortilla. 🤚
4. Añada la espinaca: ¼ de taza si usa hojas frescas o 2 cucharadas si usa congelada. Doble las tortillas a la mitad. 🤚
5. Caliente una sartén grande a fuego medio hasta que se caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente de 1 a 2 minutos en cada lado o hasta que se doren.
6. Retire las quesadillas de la sartén, coloque en el plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientes mientras cocina el resto.
7. Corte cada quesadilla en 4 rebanadas. Sirva caliente.



### Ahorre tiempo

Cocinar juntos no sólo es una gran experiencia de unidad, sino también les brinda a los niños habilidades que necesitarán para su vida. Aún mejor, ayuda a tener la cena en la mesa con más rapidez.



### Pregunte

- ¿Cuáles son algunas maneras en las que podemos usar frutas y vegetales para darle color a nuestras comidas en casa?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de vegetales color verde oscuro, rojo y anaranjado?

Establezca una línea de producción y ponga a la familia a trabajar. Un hijo puede untar la mezcla de queso, otro puede esparcir los vegetales. ¡Asegúrese de que un adulto sea el que cocine!



“ Siento que siempre estoy corriendo con tres hijos que practican tres deportes distintos. Quiero ofrecerles refrigerios saludables para llevar y lo que funciona es un poco de frutas secas mezcladas con nueces. Es dulce, de modo que los niños piensan que están comiendo un postre. Yo sé que obtienen los nutrientes que necesitan. ”

## Receta



### Ahorre tiempo

Cocine vegetales frescos, congelados o enlatados en el horno de microondas para tener un plato de acompañamiento rápido y fácil para añadir a cualquier comida. Cocine al vapor los vegetales frescos o congelados en un tazón con una pequeña cantidad de agua.



### Pregunte

- ¿Qué región de los Estados Unidos o del mundo investigaste?
- ¿Qué fruta o vegetal se come en esa región?
- ¿Aprendiste formas nuevas de preparar frutas y vegetales que te gustaría intentar en casa?

## Humus feliz

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

**Porciones:** 24

**Tamaño de la porción:** 2 cucharadas

### Ingredientes:

- 2 tazas de 15 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados 🍷
- ½ taza de agua
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ de taza de tahini (pasta de semillas de ajonjolí)
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 3 a 4 cucharadas de jugo de limón
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de paprika (pimentón dulce)
- 3 cucharadas de perejil picado 🌿

### Instrucciones:

1. Coloque los garbanzos, el agua, ajo, tahini, aceite, jugo de limón, sal y pimienta en un procesador de alimentos o licuadora. Procese o licúe hasta que se forme una pasta cremosa.
2. Ponga el humus en un tazón con una cuchara y espolvoree con paprika y perejil. 🍷
3. Sirva con pan pita integral o con vegetales rebanados.

Este es un refrigerio perfecto para llevar. Sirva con pan pita integral o zanahorias.



**A mis hijos les encantan las zanahorias, así que siempre puedes encontrarlas en nuestro refrigerador. Son un excelente refrigerio o un acompañante sencillo con la cena. ”**

## Receta

### Chili energizante

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 1 hora, 25 minutos

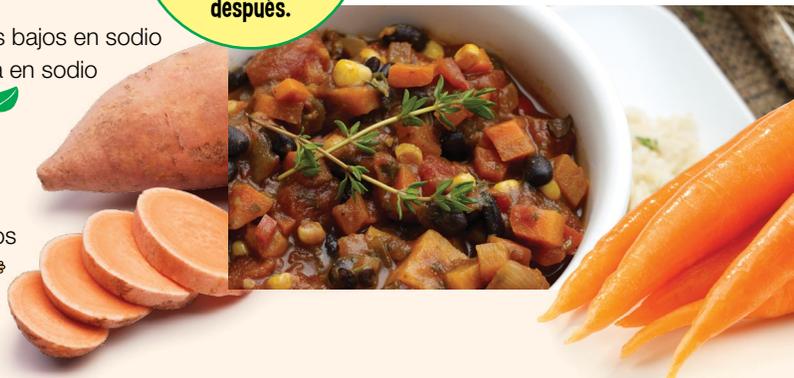
**Porciones:** 6

**Tamaño de la porción:** 1 taza de chili y ¼ de taza de quinua

#### Ingredientes:

- ¾ de taza de quinua seca (o 1½ tazas de arroz integral cocido)
- 1 taza de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 2 cucharaditas de ajo fresco y molido
- ¾ de taza de caldo vegetal bajo en sodio
- 1¼ tazas de zanahorias frescas, peladas y en rebanadas de ½ pulgada
- ½ taza de pimientos rojos, frescos, sin semillas y rebanados
- ½ cucharadita de chile chipotle molido (opcional)
- 1 taza de camotes frescos, pelados y en rebanadas de ½ pulgada
- 1¼ tazas de tomates picados enlatados bajos en sodio
- 1 taza de salsa de tomate enlatada baja en sodio
- ¼ de taza de cilantro fresco y picado
- 2½ cucharaditas de chile en polvo
- 2½ cucharaditas de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 tazas de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- ½ taza de maíz congelado

Puede hacer chili adicional (sin la quinua) y congelarlo para después.



### Ahorre tiempo

Invite a un amigo a una “reunión de cocina”. Prepare una gran cantidad de su comida favorita, el doble o triple de lo que indica la receta. Congele en contenedores para una comida familiar. Coma durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comida para llevar.



### Pregunte

- ¿Qué aprendiste acerca de cocinar y leer recetas?
- ¿Qué tipo de comida desearías que cocináramos juntos?
- ¿Qué frutas o vegetales podemos añadirle?

#### Instrucciones:

1. Para preparar la quinua (omite este paso si usa arroz integral):
  - a. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua escurra clara y no turbia.
  - b. Mezcle la quinua con 1⅓ tazas de agua en una olla pequeña. Tape y caliente hasta hervir. Baje la flama y hierva a fuego lento sin tapar hasta que se absorba completamente el agua, en alrededor de 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un anillo blanco saldrá del grano. El anillo blanco aparecerá sólo cuando esté completamente cocida. Revuelva con un tenedor y deje a un lado.
2. En una olla grande cubierta con aerosol para cocinar antiadherente, cocine las cebollas y el ajo a fuego medio-bajo durante 2 minutos. Añada la mitad del caldo vegetal y caliente hasta hervir.
3. Añada las zanahorias, el pimiento dulce rojo y el chile chipotle molido opcional. Cocine sin tapar a fuego medio durante 10 minutos.
4. Cocine los camotes al vapor a fuego alto durante 15 minutos o hasta que estén tiernos.
5. Añada el resto del caldo vegetal a la olla junto con los tomates rebanados, la salsa de tomate, el cilantro, chile en polvo, comino y sal. Cocine sin tapar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, permitiendo que la mezcla espese y los sabores se combinen durante alrededor de 15 minutos.
6. Añada los frijoles negros, el maíz y los camotes cocidos al vapor. Tape y siga cocinando a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
7. Sirva ¼ de taza de quinua o arroz integral con 1 taza de chili.

Algunas familias comen panqueques los fines de semana. Nosotros celebramos los 'domingos de "smoothies"'. Ponemos cualquier fruta que quede en la casa (congelada y fresca) en una licuadora junto con 1 1/2 tazas de yogur sin grasa y 1/2 taza de jugo de frutas 100% natural. Es una forma perfecta y deliciosa para usar plátanos (guineo maduro) que se están poniendo muy maduros.

## Ahorre dinero

Las golosinas congeladas son las favoritas de los niños en los meses calurosos. Sólo ponga uvas enjuagadas o trozos de melón en el congelador. O haga "paletas de hielo" insertando palitos en plátanos (guineo maduro) pelados y congélelos. ¡Qué refrescante!

## Pregunte

- ¿Qué frutas has probado en clase?
- ¿Qué tipos de frutas están creciendo en el huerto de la escuela?

## Receta

### Vasitos de fruta congelada

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para servir:** 3 horas (para congelarse)

**Porciones:** 18

**Tamaño de la porción:** 1 molde de hornear para muffin

#### Ingredientes:

- 3 plátanos (guineo maduro)
- 24 oz de yogur de fresa sin grasa
- 10 oz de fresas congeladas, descongeladas, con el jugo
- 8 oz de piña triturada en lata con el jugo

#### Instrucciones:

1. Cubra 18 moldes de hornear para muffin con vasitos de papel para hornear. 🖐️
2. Rebane o haga puré de plátanos (guineo maduro) y colóquelos en el tazón grande para mezclar. 🖐️
3. Mezcle los ingredientes restantes. 🖐️
4. Ponga en los moldes de hornear para muffins y congele durante al menos 3 horas o hasta que esté firme. Retire los vasitos congelados y guarde en una bolsa de plástico en el congelador.
5. Antes de servir, retire los vasitos de papel y deje reposar por 10 minutos.

Este es un postre que le dará gusto servir después de cada comida.



👂 Cada fin de semana, les pido a mis hijos que elijan una cena para la próxima semana. Pienso que si participan en la planificación del menú, hay mayor probabilidad de que se coman lo que yo cocine. Y cada cena debe incluir un vegetal. A veces piden una comida de cierto color. Eso siempre es divertido. 🗨️

## Receta

### Pizza águila

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Porciones:** 6

**Tamaño de la porción:** 1 pizza en tostada



#### Ingredientes:

- ½ taza de espinaca fresca, cortada a la juliana (en tiritas) 🌿
- ½ taza de lechuga romana fresca, cortada a la juliana (en tiritas) 🌿
- 2¼ cucharaditas de mezcla sazonzadora de chile y limón sin sal\*
- 1¼ tazas de frijoles refritos en lata bajos en sodio, sin grasa
- ¾ de taza de pimientos verdes frescos, sin semillas, rebanados 🌿
- ¾ de taza de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 1¼ tazas de maíz en lata bajo en sodio, escurrido y enjuagado
- 6 tostadas de maíz integrales
- 6 cucharadas de mezcla de queso mexicano bajo en grasa, rallado (1½ oz)
- 1 taza de zanahorias frescas, peladas y ralladas 🌿
- ½ taza de salsa baja en sodio, sin picante
- ½ taza de crema agria sin grasa

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine la espinaca y la lechuga en un tazón y ponga al lado. 🤝
3. En un tazón para mezclar mediano, combine la mezcla sazonzadora sin sal y los frijoles refritos. Ponga al lado. 🤝
4. En una sartén pequeña cubierta de aerosol antiadherente para cocinar, cocine los pimientos verdes, cebollas y el maíz durante 3 a 4 minutos. Ponga al lado.
5. Para cada pizza, coloque ¼ de taza del relleno de frijoles en la tostada de maíz. Extienda la mezcla de forma uniforme usando el reverso de una cuchara. Cubra con ⅓ de taza de la mezcla de vegetales salteados. Esparza ligeramente 1 cucharada de queso arriba de todo. 🤝
6. Coloque las tostadas en una bandeja para hornear grande cubierta de aerosol antiadherente para cocinar. Hornee hasta que se derrita el queso, en alrededor de 2 minutos.
7. Retire las tostadas del horno. Cubra cada tostada con: 🤝  
Alrededor de 1 cucharada de la mezcla de espinaca/lechuga.  
Alrededor de 2½ cucharadas de zanahorias.  
Alrededor de 1 cucharada de salsa.  
Alrededor de 1 cucharada de crema agria.

\*Si lo desea, use 2¼ cucharaditas de mezcla sazonzadora para tacos sin sal en vez de la mezcla sazonzadora de chile con limón sin sal.

¡Disfrute esta pizza saludable para cenar!



### Ahorre tiempo y dinero



Planee sus comidas con anticipación y elabore una lista de compras. Ahorrará dinero al comprar sólo lo que necesita. Trate de hacer compras cuando no tenga hambre, es más fácil hacer elecciones más saludables. Eso conservará su presupuesto de alimentos para poder comprar vegetales y frutas.



### Pregunte

- ¿Qué te enseñó la actividad del Impostor de Frutas en la escuela acerca de leer las etiquetas de Información Nutricional?
- ¿Cómo podemos hacer elecciones más saludables en el supermercado?

### Mezcla sazonzadora para tacos sin sal

- 1 cucharadita de cebolla seca en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimiento rojo triturado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de maicena

#### Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes. Si lo usa de inmediato, no añada la maicena. Almacene en un contenedor hermético.

# ¿Por qué un huerto?

**Recursos adicionales de horticultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés):**

- Healthy Meals and School Gardens – Team Nutrition: <http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/school-gardens>
- The People's Garden: <http://www.usda.gov/peoplesgarden>
- U.S. Plant Hardiness Zone: <http://www.usna.usda.gov/Hardzone/>
- U.S. National Arboretum Gardening Tips: <http://www.usna.usda.gov/Gardens/gardeningr.html>

La unidad de **Dig In!** utiliza la horticultura para que los niños se interesen en las frutas y vegetales. Aprenderán de dónde viene su comida y cómo integrar un plato saludable a la hora de comer. Cuando los niños crecen y preparan frutas y vegetales, es más probable que los prueben. El huerto también añade un elemento divertido y práctico a las lecciones de matemáticas, ciencia y del idioma inglés. La horticultura puede ser una gran forma para que su familia disfrute del aire libre, tenga actividad física y cultive frutas, vegetales y hierbas frescas.

**¿Le interesa comenzar un huerto?** Primero, piense en el tipo de huerto que es mejor para usted y el espacio que tiene. Los huertos pueden ser al aire libre en la tierra, en lechos elevados, en contenedores, o bajo techo en pequeñas macetas en las repisas de las ventanas.

A continuación le mostramos una lista de algunas de las frutas y vegetales que son fáciles de cultivar. Para obtener más información sobre el cultivo de estas frutas y vegetales, consulte al **Gardening Guide** en el sitio web del Equipo de Nutrición en [http://teamnutrition.usda.gov/Resources/dig\\_in.html](http://teamnutrition.usda.gov/Resources/dig_in.html).

Remolachas	Habichuelas	Pimientos	Fresas
Brócoli	Guisantes	Papas	Acelga
Repollo	Col rizada	Rábanos	Tomates
Zanahorias	Lechuga	Lechuga romana	Calabaza de invierno
Col silvestre	Melón	Espinaca	Calabacín
Pepinos	Hojas de mostaza		

## Planten juntos un huerto de hierbas en la repisa de la ventana

La albahaca, el eneldo, cilantro, orégano, salvia y el tomillo son hierbas deliciosas y fáciles de cultivar en una repisa de ventana soleada. Sólo necesita la cantidad justa de luz, agua y fertilizante.

### Estos son algunos breves consejos para comenzar.

1. Seleccione qué hierbas quiere cultivar.
2. Obtenga una maceta para cada hierba. Asegúrese de que la maceta tenga agujeros en el fondo para drenar el agua. Coloque un plato debajo cada maceta para que capte el agua sobrante.
3. Plante las semillas en tierra para maceta o una mezcla inicial de semillas. Revise el paquete de semillas para saber qué tan profundo plantar las semillas. No use tierra de jardín ya que puede ser muy pesada.
4. Mantenga la tierra húmeda, pero no empapada. Riegue cuando la tierra se sienta seca al tocarla. Añada agua hasta que salga del fondo de la maceta. Vacíe el agua sobrante de los platos bajo las macetas después de regar.
5. Ponga el contenedor en una ventana soleada. La mayoría de las hierbas necesitan de 5 a 6 horas de luz solar directa todos los días.
6. Disponga sus macetas de modo que no se toquen entre sí. No deje que las hierbas en crecimiento toquen las ventanas frías.
7. Fertilice cada 2 semanas con una solución diluida a la mitad de fertilizador de plantas de uso general. Sólo fertilice cuando la tierra esté húmeda. No use pesticidas.

