



NIÑOS...
¡ya cocinar!

**Recetas rápidas
y divertidas**

Red para una California
Saludable—Campaña para Niños

¡HOLA NIÑOS!

¡Es hora de cocinar!

Este libro de cocina tiene 20 recetas deliciosas que son fáciles y rápidas de preparar. Además, las recetas están llenas de frutas y verduras. Las frutas y verduras son alimentos saludables que ayudan al cuerpo a crecer sano y fuerte. Te dan energía para que te vaya mejor en la escuela y al hacer deporte.

Un cuerpo saludable comienza al hacer que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras. Visita la página www.choosemyplate.gov para aprender más acerca de los alimentos saludables. Consulta también la sección “¿Cuánto necesito cada día?” en la página 3 para saber la cantidad de frutas y verduras que debes comer cada día.

Antes de comenzar, asegúrate de leer la sección “Guía para cocinar” y “Ten cuidado en la cocina”.

Después, invita a un amigo o familiar ¡y pónganse a cocinar!

ENSALADA RALLADA de fruta fresca

Porciones: **6**

Tamaño de porción: $\frac{1}{2}$ taza

Tiempo de preparación: **10** minutos

Lo que necesitas

- 1 manzana mediana
 - 1 pera mediana
 - 1 taza de jícama
($\frac{1}{2}$ jícama pequeña)
 - 3 cucharadas de jugo de
naranja 100% natural
 - $\frac{1}{4}$ taza de pasas o arándanos
secos
- Una pizca de canela o nuez
moscada

A cocinar

1. En un tazón mediano ralla la manzana, pera y jícama. Ten cuidado porque el rallador está filoso. Usa la mayor cantidad de fruta posible sin llegar al corazón o a las semillas.
2. Agrega el jugo de naranja, los arándanos y la canela. Mezcla bien. Sirve.

Consejo

Escoge una pera firme para que la ensalada salga mejor. Si no encuentras jícama, agrega el doble de manzana o pera.



MACHACA de papa y brócoli

Porciones: **12**

Tamaño de porción: $\frac{1}{2}$ taza

Tiempo de preparación: **5** minutos

Tiempo de cocimiento: **5** minutos



Lo que necesitas

- 4 tazas de papa rallada estilo *hash brown*
- 2 tazas de brócoli picado congelado
- $\frac{1}{2}$ taza de leche sin grasa o baja en grasa
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar fuerte (*sharp Cheddar*) bajo en grasa, rallado

A cocinar

- 1.** Mezcla la papa rallada y el brócoli en un tazón mediano que pueda meterse en el microondas. Agrega $\frac{1}{4}$ taza de agua. Cubre con una servilleta y cocina en el microondas a potencia alta durante 5 minutos.
- 2.** Agrega la leche y la sal a la mezcla de papa. Machaca con un machacador o tenedor.
- 3.** Incorpora el queso y sirve caliente.

Consejo

Prueba con otras verduras como zanahorias, espinaca o coliflor en lugar de brócoli.

PREPARA TU PROPIO licuado

Porciones: **2**

Tamaño de porción: **2** $\frac{1}{2}$ tazas

Tiempo de preparación: **5** minutos

Lo que necesitas

- 1 taza de jugo de fruta 100% natural, como de naranja, piña o uva
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de fruta congelada sin endulzar, como fresas, moras mixtas, mango o durazno
- $\frac{1}{2}$ taza de leche o yogur sin grasa o bajo en grasa (1%)

A cocinar

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora con la tapa bien cerrada.
2. Licúa hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Vacía en tazas o vasos y sirve.

Consejo

Puedes usar $1\frac{1}{2}$ tazas de fruta fresca y 10 cubitos de hielo en lugar de fruta congelada.