

A young girl wearing a white chef's hat and a red and white plaid apron is smiling while stirring a pot. A woman in an orange shirt is smiling and assisting her. The background shows various vegetables like eggplants and jalapeños.

NIÑOS...  
¡a cocinar!

Recetas rápidas  
y divertidas

Red para una California  
Saludable—Campaña para Niños



# índice

¡Hola niños! ¡Es hora de cocinar! .....	2
¿Cuánto necesito cada día? .....	3
Guía para cocinar .....	4
Ten cuidado en la cocina .....	6
Pasta arco iris .....	8
Rollito de pavo con aguacate.....	10
Auténtico ponche de fruta .....	12
Copitas de lechuga con pollo estilo asiático .....	13
Ensalada verde y roja .....	14
Ensalada rallada de fruta fresca .....	16
Rollito de plátano con crema de cacahuate .....	17
Ensalada tres hermanas .....	18
Sopita de frijoles negros .....	20
Postre de fruta.....	21
Tacos de pavo con salsa verde .....	22
Avena de durazno .....	24
Machaca de papa y brócoli .....	25
Verduritas con chilito y limón .....	26
Huevos verdes con jamón .....	28
Prepara tu propio licuado .....	30
Ensalada de arroz .....	31
Verduras y tostaditas horneadas con frijoles rancheros. ....	32
Pita con verduras y salsa de garbanzo .....	34
Ensalada de col con pepitas.....	36
Información nutricional de Niños... ¡a cocinar! .....	37
Agradecimientos y reconocimientos .....	38

# **¡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](http://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!

# ¿CUÁNTO NECESITO cada día?

La cantidad de frutas y verduras que debes comer cada día depende de tu edad, si eres niño o niña y la intensidad con la que juegas cada día.

Las tablas siguientes son las recomendaciones para los niños menos activos.

Visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para ver las cantidades que necesitan los niños más activos.

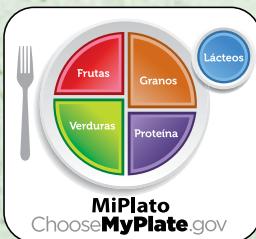
## Niños

Edad	Frutas	Verduras
2–3	1 taza	1 taza
4–8	1½ tazas	1½ tazas
9–11	1½ tazas	2½ tazas

## Niñas

Edad	Frutas	Verduras
2–3	1 taza	1 taza
4–8	1 taza	1½ tazas
9–11	1½ tazas	2½ tazas

**¡Haz que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras en cada comida!**



Adaptado del USDA

Agrega verduras a los sándwiches o a la pasta. Agrega fruta rebanada al cereal, a las bebidas o a los postres.

## ¿Qué significa jugar con ganas?

Jugar con ganas es un juego, deporte, ejercicio u otra actividad que hace que tu cuerpo se mueva, especialmente uno que haga que tu corazón late más rápido. También se le llama actividad física.

# GUÍA para cocinar

Pide permiso a un adulto antes de empezar a preparar una receta. Algunas de las recetas son perfectas para los que cocinan por primera vez. Para otras recetas necesitarás que un adulto te ayude.

Lee la receta dos veces para que entiendas todos los pasos.

Si tienes alguna duda, pregúntale a un adulto. Las recetas de este libro de cocina te dan:

- El nombre de la receta
- Cuánto rendirá la receta (Porciones) y qué tan grande debe ser cada porción (Tamaño de porción)
- Cuánto tiempo te tomará preparar la receta (Tiempo)
- Qué ingredientes necesitas para preparar la receta (Lo que necesitas). Algunos ingredientes son opcionales. Eso significa que tú decides si los agregas o no
- Los pasos que debes seguir para preparar la receta (A cocinar)

Reúne todos los utensilios de cocina (como cucharas y tazas medidoras) que se necesitan para la receta.

Asegúrate que tienes todos los ingredientes antes de comenzar. Pon todos los ingredientes a la mano para poderlos alcanzar fácilmente mientras cocinas.

Algunos ingredientes de la lista pueden decirte las cosas que tienes que hacer antes de llegar a las instrucciones. Es posible que tengas que pelar, rallar o cortar los alimentos o descongelar los alimentos congelados.

- Pelar: sujetá bien la fruta o verdura con una mano. Con la otra mano retira la cáscara con el pelador. Siempre mueve el pelador en la dirección contraria a tu cuerpo. Asegúrate de que tus dedos no toquen las cuchillas filosas.
- Rallar: pon el rallador sobre un plato o tabla de cortar. Sujeta bien con una mano. Con la otra mano sujeta el producto que deseas rallar. Presiónalo contra los hoyos gruesos del rallador y empuja de arriba hacia abajo. Aleja tus dedos de los hoyos filosos.
- Cortar: usa una tabla de cortar cada vez que cortes algo.
- Limpiar: limpia a cada paso. Pon las cucharas medidoras, tazas y otros utensilios de cocina en el fregadero cuando termines de usarlos. Lávate las manos y lava los cuchillos (¡con cuidado!) y tablas de cortar entre una actividad y otra.
- Medir: elige la taza o cuchara medidora correcta. Cocinando aprendes fracciones. Necesitarás tazas y cucharas medidoras para medir fracciones como  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{3}$  y  $\frac{1}{4}$ . Llena la taza o cuchara medidora hasta el tope pero que no se derrame. No aprietas los ingredientes.



# TEN CUIDADO en la cocina

Sigue estos consejos para estar seguro en la cocina.

Lávate las manos con agua tibia y jabón. Talla, talla y talla durante unos 20 segundos.

Comienza con un área de trabajo limpia. Mantén el mostrador y los utensilios de cocina limpios es una parte importante para mantener los alimentos sanos.

Siempre pide a un adulto que te ayude cuando uses algo caliente, filoso o que se conecte.

Cuando uses un cuchillo:

- Pídele a un adulto que te ayude.
- Siempre pon en una tabla de cortar la comida que vas a cortar. Es mejor usar una tabla de cortar solo para frutas y verduras y otra para ingredientes como carne, pollo y pescado crudos.
- Escoge un cuchillo que se sienta cómodo en tu mano.
- Sujeta bien el cuchillo por el mango. Con la otra mano sujetas lo que deseas cortar. Aleja tus dedos de la cuchilla. Pon tu mano en forma de “garra” para que los dedos queden hacia abajo.
- Corta hacia abajo, no hacia ti mismo ni hacia otra persona.
- Para rebanar, corta en pedazos delgados o gruesos. Para picar, corta en “cuadritos”. Trata de que todos los pedazos queden del mismo tamaño.



Usa guantes de cocina secos cuando uses el horno o el microondas.

Ten mucho cuidado cuando uses la estufa. Mueve las agarraderas de las cazuelas hacia adentro, alejándolas de ti.

Pon la tapa antes de encender la licuadora. Apágala antes de quitar la tapa o poner utensilios dentro.

Mantén los alimentos a la temperatura correcta. Los alimentos calientes deben mantenerse calientes y los fríos deben mantenerse fríos. Los alimentos fríos como la leche, el queso y los huevos deben guardarse en el refrigerador.

Separá los alimentos cocinados de los crudos (no cocinados). La carne, las aves (como el pollo) y los huevos crudos pueden tener bacteria perjudicial que muere cuando se cocinan. Mantén estos alimentos lejos de los alimentos crudos como las frutas y verduras. Además, lava bien las tablas de cortar, los mostradores y los cuchillos que hayan tocado las carnes, el pescado y los huevos crudos.

Cocina los alimentos como la carne, el pescado y los huevos de la manera apropiada para evitar la bacteria perjudicial.

# PASTA arco iris

Porciones: **4**

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

Tiempo de preparación: **5** minutos

Tiempo de cocimiento: **15** minutos

## Consejo

Usa pasta integral.  
Los granos integrales  
le dan nutrientes  
 adicionales a tu  
 cuerpo, como fibra.

## Lo que necesitas

- 8 onzas de pasta seca, como conchita, codito o rigatoni
- 2 tazas de verduras mixtas picadas, ya sean frescas o congeladas, como brócoli, zanahorias, coliflor y calabacita
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates picados con hierbas italianas (*Italian herbs*)
- 8 cucharadas de queso mozzarella o parmesano parcialmente descremado, rallado

## A cocinar

1. Con la ayuda de un adulto, cocina la pasta como se indica en el paquete.
2. Cuando esté lista la pasta, agrega las verduras. Cocina las verduras frescas 2 minutos más o 1 minuto si están congeladas. Apaga el fuego. Escurre con cuidado la pasta y las verduras.
3. Regresa la olla a la estufa a fuego medio-bajo. Agrega el tomate con su jugo a la olla. Mezcla bien. Calienta 1-2 minutos.
4. Retira la olla del fuego. Divide la pasta y las verduras entre 4 platos. Agrega 2 cucharadas de queso a cada plato. Sirve.

### Intenta esto

También puedes usar otros sabores de tomates enlatados en esta receta. Prueba tomates picados con chile verde para preparar una pasta picosa.



# ROLLITO DE PAVO con aguacate

Porciones: **2**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  rollito

Tiempo de preparación: **5** minutos



## Lo que necesitas

- 1 taza de lechuga picada, como lechuga romana
- $\frac{1}{2}$  taza de tomate picado (1 tomate pequeño)
- 1 cucharada de aderezo ranch bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de aguacate picado (1 aguacate pequeño)
- 4 rebanadas de pavo, picado
- 1 tortilla de harina grande (tamaño burrito de 10")

## A cocinar

- 1.** Pon la lechuga, los tomates y el aderezo ranch en un tazón mediano. Mezcla los ingredientes.
- 2.** Agrega el aguacate y el pavo. Mezcla con cuidado.
- 3.** Vacía la mezcla sobre la tortilla. Envuelve como burrito.
- 4.** Corta el rollito a la mitad y compártelo con un amigo.

# AUTÉNTICO ponche de fruta

Porciones: **15**

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

Tiempo de preparación: **5** minutos

## Lo que necesitas

- 1 lata (de 14 onzas) de jugo concentrado de fruta 100% natural, descongelado
- 2 litros de agua mineral (agua con gas o *club soda*)
- 1 lata (de 8 onzas) de trozos de piña en jugo 100% natural
- 4 tazas (aproximadamente 1 libra) de fruta mixta congelada o fresas, frambuesas, mango o durazno en rebanadas
- 10 cubitos de hielo

## A cocinar

- 1.** Vacía el jugo concentrado a una jarra grande.
- 2.** Agrega el agua mineral al jugo concentrado. Mezcla.
- 3.** Agrega la piña, la demás fruta y los cubitos de hielo.
- 4.** Vacía en vasos. Sirve con una cuchara.



## Consejo

Prueba con jugo de arándano rojo, frambuesa, manzana, uva o mandarina. Revisa la etiqueta para asegurarte que sea jugo 100% natural.

# COPITAS DE LECHUGA con pollo estilo asiático

## Lo que necesitas

- 1 taza de pechuga de pollo cocinada y picada
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla verde finamente picada (solamente la parte verde)
- $\frac{1}{2}$  taza de castañas de agua (*water chestnuts*) finamente picadas o  $\frac{1}{4}$  taza de apio picado
- $\frac{1}{2}$  taza de mezcla de chícharo y zanahoria congelada, descongelada
- 2 cucharadas de aderezo asiático o de ajonjolí
- 8 hojas de lechuga *iceberg* (hojas en forma de tazón)

### Consejo

¡El pollo sobrante es ideal para esta receta!

## A cocinar

1. En un tazón mediano, mezcla el pollo, la cebolla verde, las castañas de agua (o el apio), los chícharos, la zanahoria y el aderezo. Mezcla bien.
2. Cocina la mezcla de pollo en el microondas durante 1 minuto.
3. Agrega  $\frac{1}{4}$  taza de la mezcla de pollo a cada hoja de lechuga. Sirve.

Porciones: **4**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  taza

de relleno + **2** hojas de lechuga

Tiempo de preparación: **15** minutos



# ENSALADA verde y roja

Porciones: **4**

Tamaño de porción: **2** tazas

Tiempo de preparación: **10** minutos

## Consejo

Usa fresas cuando estén en temporada (primavera y verano). Durante otras temporadas del año, usa  $\frac{1}{2}$  taza de arándanos rojos o 1 lata (de 10 onzas) de mandarinas. Puedes cambiar también el sabor del aderezo. Usa mermelada de naranja o conservas de chabacano en lugar de mermelada de fresa.

## Lo que necesitas

- 8 tazas de verduras de hoja (como espinaca tierna, mezcla primavera o mezcla de lechugas) cortadas en trozos pequeños
- 2 tazas de fresas en rebanadas
- $1\frac{1}{2}$  cucharadas de mermelada de fresa o frambuesa
- $\frac{1}{4}$  taza de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharaditas de aceite de olivo, canola o vegetal
- Una pizca de sal y pimienta negra
- $\frac{1}{3}$  taza de almendras rebanadas

## A cocinar

1. Pon la verdura de hoja y las fresas rebanadas en un tazón grande.
2. Bate la mermelada, el jugo, el aceite, la sal y pimienta negra.
3. Vacía el aderezo sobre la ensalada. Mezcla los ingredientes. Agrega las almendras. Sirve.



## Intenta esto

Es fácil preparar aderezo para ensalada en un frasco. Guarda un frasco pequeño de salsa o mermelada. Pon todos los ingredientes del aderezo en el frasco, tapa y agita bien.

# ENSALADA RALLADA de fruta fresca

## 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.

Porciones: **6**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  taza

Tiempo de preparación: **10** minutos

# ROLLITO DE PLÁTANO con crema de cacahuates

Porciones: 1

Tamaño de porción: 1 rollito

Tiempo de preparación: 5 minutos



## Lo que necesitas

- 1 tortilla integral
- 1½ cucharadas de crema de cacahuates
- 1 cucharadita de miel\*
- 1 plátano mediano, pelado

## A cocinar

- Calienta la tortilla para ablandarla (caliéntala en el microondas por 15-20 segundos).
- Unta la crema de cacahuates en toda la tortilla.

- Rocía miel sobre la crema de cacahuates.
- Pon el plátano en la orilla de la tortilla. Enrolla firmemente la tortilla alrededor del plátano. Aprieta suavemente para cerrar el rollito.
- Corta a la mitad y disfruta.

## Consejo

Puedes usar también pan tostado integral o un panecillo inglés (*English muffin*) cortado a la mitad en lugar de la tortilla. Unta la crema de cacahuates sobre el pan o panecillo inglés, rebana el plátano, ponlo sobre la crema de cacahuates y rocía con miel. ¡Disfruta!

\* No le des miel a niños menores de 1 año.

# ENSALADA tres hermanas

Porciones: **4**

Tamaño de porción: **1** taza

Tiempo de preparación: **15** minutos



## Lo que necesitas

- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, rojos o garbanzos
- 1 lata (de 11 onzas) de elotes con pimientos rojos y verdes, escurridos o 1 taza de elote fresco o congelado, descongelado
- 1 calabacita pequeña, picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón (más o menos 1 limón)
- 1 jalapeño, sin semillas y picado finamente (opcional)

## A cocinar

1. Abre con cuidado la lata de frijoles. Escurre los frijoles y ponlos en un tazón mediano.
2. Agrega el elote, la calabacita, el cilantro, el jugo de limón y el jalapeño (opcional). Mezcla bien.
3. Sirve o refrigerera para más tarde.

## ¿Sabias...?

Las tres hermanas son los elotes, los frijoles y las calabacitas. Pueblos indígenas de Norteamérica plantaban estas semillas juntas porque se ayudaban a crecer entre sí. El elote forma una escalera para la vaina del frijol. Las raíces de los frijoles dan nitrógeno a la tierra para hacerla saludable. Las hojas grandes de la calabacita dan sombra a la tierra y protegen de la maleza. Las tres hermanas son una comida muy nutritiva. ¡Planta un jardín de tres hermanas en casa o en la escuela!



# SOPITA DE frijoles negros

Porciones: **2**

Tamaño de porción: **1  $\frac{1}{4}$**  tazas

Tiempo de preparación: **5** minutos

Tiempo de cocimiento: **3** minutos

## Consejo

Puedes usar  
2 tazas de frijoles  
caseros con el  
caldo en lugar de  
frijoles de lata.

## Lo que necesitas

- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, con 50% menos de sal agregada
- $\frac{1}{2}$  taza de pico de gallo o salsa
- $\frac{1}{2}$  taza de tomates picados
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- 1-2 pizcas de salsa picante (opcional)
- 2 cucharaditas de crema agria ligera (*light*), dividida (opcional)

## A cocinar

1. Abre con cuidado la lata de frijoles. Pon los frijoles con su caldo en un tazón mediano que pueda meterse en el microondas. Enjuaga la lata con un poco de agua. Agrega el agua al tazón con los frijoles.
2. Agrega el pico de gallo, el tomate, el comino y la salsa picante (opcional) a los frijoles. Menea. Cubre con una servilleta.
3. Cocina en el microondas a potencia alta durante 2-3 minutos. Saca el tazón caliente del microondas con guantes. Quita la servilleta.
4. Mezcla y divide la sopa en 2 tazones. Agrega 1 cucharadita de crema agria a cada tazón (si la usas). Sirve.

# POSTRE de fruta

## Lo que necesitas

- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 taza de kiwi pelado y rebanado
- 1 taza de melón en trozos
- $\frac{1}{2}$  taza de uvas
- 1 plátano, pelado y rebanado
- 1 envase (de 6 onzas) de yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de cereal de avena tostada

## A cocinar

- 1.** Pon la fruta en un tazón mediano y mezcla.
- 2.** Divide la fruta en 4 tazas o tazones.
- 3.** Agrega el yogur y el cereal, y sirve.

Porciones: **4**

Tamaño de porción: **1  $\frac{1}{4}$**  tazas

Tiempo de preparación: **5** minutos



# TACOS DE PAVO con salsa verde

Porciones: **6**

Tamaño de porción: **2** tacos

Tiempo de preparación: **10** minutos

Tiempo de cocimiento: **15** minutos

## Lo que necesitas

- 2 cucharaditas de aceite de olivo, canola o vegetal
- 1 pimiento verde pequeño, picado
- $1\frac{1}{4}$  libras de carne de pavo molida
- 1 lata (de 10 onzas) de salsa verde o salsa de enchiladas
- 1 cucharadita de chile molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 12 tortillas de maíz (de 5 pulgadas)
- 3 tazas de lechuga picada, tipo orejona o romana
- $1\frac{1}{2}$  tazas de tomate picado (2 tomates medianos)

## A cocinar

- 1.** Con la ayuda de un adulto, calienta un sartén grande a fuego medio-alto.
- 2.** Agrega el aceite al sartén y calienta. Agrega el pimiento. Cocina 5 minutos o hasta que el pimiento comience a ablandarse.
- 3.** Agrega el pavo al sartén. Desbarata la carne de pavo usando una cuchara de madera. Cocina el pavo 5 minutos o hasta que pierda el color rosa.



- 4.** Baja el fuego a medio. Agrega la salsa verde, el chile en polvo y el comino. Apaga el fuego.
- 5.** Calienta las tortillas en el microondas o en el comal.
- 6.** Forma los tacos: Pon  $\frac{1}{4}$  taza de relleno de pavo en cada tortilla. Agrega lechuga y 2 cucharadas de tomate.
- 7.** Pon 2 tacos en cada plato. Sirve.

### Consejo

Puedes encontrar salsa verde en la sección de comida latina de la mayoría de las tiendas de comestibles. Búscalas cerca de las salsas enlatadas.

¿Sabías que las tortillas de maíz cuentan como grano integral? Los granos integrales le dan nutrientes adicionales a tu cuerpo, tal como fibra.



# AVENA de durazno

Porciones: **3**

Tamaño de porción: **1** taza

Tiempo de preparación: **5** minutos

Tiempo de cocimiento: **3-4** minutos

## Lo que necesitas

- 1 lata (de 15 onzas) de duraznos rebanados en jugo 100% natural
- $\frac{1}{8}$  taza de agua
- $1\frac{1}{8}$  cucharada de azúcar morena, jarabe o miel\*
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de canela o nuez moscada molida
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de sal
- 1 taza de avena de cocción rápida
- 3 cucharadas de nueces picadas como nuez pecana, avellanas o almendras (opcional)

## A cocinar

1. Abre con cuidado la lata de duraznos. Pon los duraznos y el jugo en un tazón mediano que pueda meterse en el microondas.
2. Agrega el agua, el azúcar, la canela, la sal y la avena, y menea.
3. Cocina en el microondas a potencia alta durante 3-4 minutos o hasta que la avena haya absorbido el líquido.
4. Saca el tazón caliente del microondas usando guantes. Menea de nuevo. Usa la cuchara para cortar los duraznos en pedacitos.
5. Sirve la avena en 3 tazones pequeños.
6. Si vas a usar las nueces, agrega 1 cucharada a cada tazón. Sirve.

## Consejo

Prueba esta receta con otras frutas enlatadas y especias. Por ejemplo, la pera enlatada con jengibre molido también sabe rica.

\* No le des miel a niños menores de un año.

# 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.

# VERDURITAS con chilito y limón

Porciones: **6**

Tamaño de porción: **1** taza

Tiempo de preparación: **10** minutos

## Lo que necesitas

- |   |   |
|---|---|
| 1 pepino, pelado y cortado en palitos         | 1 zanahoria, pelada y cortada en palitos  |
| 1 jícama pequeña, pelada y cortada en palitos | Jugo de 1 limón                           |
| 1 calabacita mediana, cortada en palitos      | $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal          |
|   | $\frac{1}{8}$ cucharadita de chile molido |

## Intenta esto

¡La fruta también sabe rica con chilito y limón!  
Agrega un poco a las rebanadas de melón, sandía, piña, fresas, mangos y naranjas.

## A cocinar

1. Pon la verdura (cortada) en un tazón mediano.
2. Rocía la verdura con jugo de limón, sal y chile molido.
3. Sirve las verduras en un plato o en vasos y disfruta con tus amigos.

### Consejo

Ten cuidado al usar los cuchillos. Mira los consejos para usar cuchillos en "Guía para cocinar".



# HUEVOS VERDES con jamón

Porciones: **2**

Tamaño de porción: **1** taza de mezcla de huevo  
y **1** rebanada de pan

Tiempo de preparación: **5** minutos

Tiempo de coccimiento: **3** minutos

## Lo que necesitas

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2 rebanadas de jamón bajo en sodio (jamón estilo deli)
- 1 taza de espinaca congelada, descongelada
- $\frac{1}{2}$  lata (de 4 onzas) de chiles verdes de picor suave o medio
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- 2 rebanadas de pan integral, tostado



## A cocinar

- 1.** Rocía 2 tazones del tamaño de 1 taza que puedan meterse en el microondas con aceite en aerosol. Pon 1 rebanada de jamón en cada tazón. Ponlos a un lado.
- 2.** Pon la espinaca descongelada en una coladera y presiona ligeramente la espinaca contra los lados de la coladera para escurrir el agua.
- 3.** Abre con cuidado la lata de chiles y escurre el líquido. Mezcla los chiles con la espinaca.
- 4.** En un tazón pequeño, bate el huevo y la clara de huevo con un tenedor. Agrega el huevo a la mezcla de espinaca y chile. Pon la mezcla, en partes iguales, en los 2 tazones con la rebanada de jamón.
- 5.** Cocina en el microondas a potencia alta durante 1 minuto. Gira los tazones. ¡Cuidado, puede que estén calientes! Cocina en el microondas a potencia alta 1 minuto más. Gira los tazones de nuevo. Cocina en el microondas a potencia alta de 30 segundos a 1 minuto más hasta que el huevo esté bien cocido.
- 6.** Retira con cuidado los tazones del microondas usando guantes. Deja reposar 2 minutos. ¡Disfruta!

### Consejo

Para separar la clara de la yema del huevo comienza con un tazón pequeño. Rompe el huevo por la mitad. Con cuidado separa las dos mitades del cascarón. Usa las mitades del cascarón como tazas. Pon la yema del huevo de una mitad del cascarón a la otra. Deja que caiga la clara al tazón. Sigue haciendo esto hasta que toda la clara del huevo esté en el tazón.



# 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.

# ENSALADA de arroz

## Lo que necesitas

- 1 taza de verduras mixtas congeladas (mezcla de chícharos, elote, zanahorias y ejotes)
- 2 tazas de arroz integral cocinado o el arroz que quedó de la cena anterior
- 1 taza de tomates *cherry* cortados en mitades o cuartos
- 3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa o vinagreta

## A cocinar

1. Pon la mezcla de verduras en un tazón mediano. Agrega agua tibia sobre las verduras. Deja reposar 2 minutos.
2. Escurre el agua de las verduras. Agrega el arroz, los tomates y el aderezo. ¡Disfruta!



Porciones: **3**

Tamaño de porción: **1** taza

Tiempo de preparación: **10** minutos

## Consejo

Esta ensalada puede servirse en la mitad de un pimiento (sin semillas) como plato de acompañamiento. La puedes preparar con diferentes verduras picadas, hierbas de olor y aderezos.

# VERDURAS Y TOSTADITAS HORNEADAS con frijoles rancheros



Porciones: **8**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  taza de verduras +  $\frac{1}{4}$  taza de frijoles +  
 $\frac{1}{4}$  taza de tostaditas horneadas

Tiempo de preparación: **5** minutos

## Lo que necesitas

- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles refritos bajos en grasa o vegetarianos
- $\frac{1}{3}$  taza de salsa o pico de gallo
- 2 cucharadas de crema agria
- $\frac{1}{4}$  cucharada de salsa picante (opcional)
- 4 tazas de verduras cortadas en palitos como zanahorias, apio, pepino, calabacitas y pimiento.
- 2 tazas de tostaditas horneadas (*baked chips*)

## A cocinar

1. Abre con cuidado la lata de frijoles. Pon los frijoles en un tazón mediano.
2. Agrega la salsa, la crema agria y la salsa picante (opcional) a los frijoles. Mezcla bien.
3. Pon un tazón mediano en medio de un plato extendido. Pon los palitos de verduras y las tostaditas alrededor del tazón.
4. Pon la mezcla de los frijoles en el tazón en el centro del plato. Sirve.

### Consejo

Ten cuidado al usar los cuchillos. Mira los consejos para usar cuchillos en "Guía para cocinar".

# PITA CON VERDURAS y salsa de garbanzo



Porciones: **2**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  bolsillo de pan de pita

Tiempo de preparación: **5** minutos

## Lo que necesitas

- $\frac{1}{4}$  taza de salsa de garbanzo (*hummus*)
- 1 aguacate pelado, sin hueso y picado
- $\frac{1}{2}$  pepino, pelado y picado
- 1 tomate pequeño, picado
- 2 cucharadas de aceitunas negras enlatadas, rebanadas
- 1 pan de pita integral

## A cocinar

- 1.** Corta el pan de pita a la mitad formando 2 bolsitas.
- 2.** Abre 1 de las bolsitas yunta 2 cucharadas de salsa de garbanzo dentro.
- 3.** Pon aguacate, pepino, tomate y aceitunas dentro del pan de pita.
- 4.** Repite con la otra mitad. ¡Compártelo con un amigo!

## Consejo

Corta el aguacate a la mitad de extremo a extremo. Usa una cuchara para sacar el hueso. Usa la cuchara para sacar el aguacate dejando solo la cáscara.



# ENSALADA DE COL con pepitas

Porciones: **8**

Tamaño de porción:  $\frac{1}{2}$  taza

Tiempo de preparación: **10** minutos

## Lo que necesitas

- 1 bolsa (de 16 onzas) de mezcla de ensalada de col (o 5 tazas de repollo verde rallado finamente y 1 taza de zanahoria rallada)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de canola, oliva o vegetal
- 1 cucharadita de chile molido
- 1 cucharada de azúcar
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  taza de pepitas tostadas o semillas de girasol
- 2 cucharadas de cilantro o perejil picado (opcional)

## Consejo

La ensalada de col se puede preparar con anticipación y refrigerar. Agrega las pepitas justo antes de comer.

## A cocinar

1. Pon la ensalada de col en un tazón grande. Pon a un lado.
2. Mezcla el jugo de limón, el aceite, el chile molido, el azúcar y la sal. Agrega a la ensalada de col. Mezcla bien.
3. Agrega las pepitas y cilantro (opcional). Sirve.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE

## *Niños... ¡a cocinar!*

Todas las recetas de *Niños... ¡a cocinar!* cumplen con las normas de Fruit and Vegetables – More Matters. Tienen por lo menos media taza de frutas o verduras en cada porción de la receta. ¡Disfruta estas recetas sabrosas y saludables para ayudarte a llenar tu día de energía con frutas y verduras!

RECETA	Calorías (kcal)	Grasas (g)	Grasa saturada (g)	Grasa trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra dietética (g)	Proteínas (g)	Vitamina A (% VD)	Vitamina C (% VD)	Calcio (% VD)	Hierro (% VD)	Ácido fólico (% VD)	Potasio (% VD)
Auténtico ponche de fruta	70	0	0	0	0	35	19	1	0	0	45	0	5	5	5
Avena de durazno	240	7	1	0	0	115	42	5	6	10	10	5	10	5	10
Copitas de lechuga con pollo estilo asiático	110	2	0.5	0	30	125	13	2	12	40	10	0	5	5	5
Ensalada de arroz	190	4	0.5	0	0	210	35	5	5	25	30	5	5	5	5
Ensalada de col con pepitas	60	4	0	0	0	260	7	2	2	50	30	5	5	10	5
Ensalada rallada de fruta fresca	60	0	0	0	0	0	16	3	1	0	15	0	0	0	5
Ensalada tres hermanas	220	1	0	0	0	0	43	13	11	5	30	10	15	45	20
Ensalada verde y roja	140	19	0.5	0	0	140	17	4	4	110	120	10	15	35	15
Huevos verdes con jamón	150	5	1	0	110	425	16	5	12	230	20	20	20	40	10
Machaca de papa y brócoli	80	1	0	0	2	200	15	2	4	5	25	5	0	5	10
Pasta arco iris	320	4.5	2	0	10	230	55	5	15	25	45	15	20	35	10
Pita con verduras y salsa de garbanzo	200	14	2	0	0	190	24	8	6	10	25	5	10	30	15
Postre de fruta	140	1	0	0	0	55	32	4	4	30	140	10	10	15	15
Prepara tu propio licuado	140	0	0	0	0	35	32	4	4	10	180	10	10	15	15
Rollito de pavo con aguacate	220	11	2	0	10	530	25	4	8	50	25	5	10	10	10
Rollito de plátano con crema de cacahuate	360	14	3	0	0	300	55	8	11	0	15	5	10	15	20
Sopita de frijoles negros	320	2	0.5	0	2	210	59	23	18	15	30	15	30	80	30
Tacos de pavo con salsa verde	280	8	2	0	60	370	28	5	24	60	35	10	15	10	15
Verduritas con chilito y limón	40	0	0	0	0	110	9	4	1	40	35	0	5	5	10
Verduras y tostaditas horneadas con frijoles rancheros	100	2	0	0	0	380	18	5	4	110	30	5	10	15	10

El porcentaje del valor diario (VD) se basa en una dieta de 2000 calorías.

La *Red para una California Saludable—Campaña para Niños* es una iniciativa de salud pública a nivel estatal encabezada por el Departamento de Salud Pública de California y administrada en parte por el Instituto de Salud Pública en cooperación con la Alianza Nacional de Frutas y Verduras (National Fruit and Vegetable Alliance). La Campaña anima a los niños en edad de educación primaria, especialmente a los que reúnen los requisitos para CalFresh de California, a que coman de 2½ a 5 tazas de frutas y verduras y realicen al menos 60 minutos de actividad física todos los días para tener una mejor salud.

La Campaña trabaja en colaboración con el Departamento de Educación de California, el Departamento de Alimentos y Agricultura de California, la Sociedad Americana Contra el Cáncer, el California Division y otras agencias involucradas en la salud de los niños.

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Entre las personas participantes en la creación de este libro de cocina nos complace mencionar a Judy Vang, BA; Steve Kempster, MSW; Tanya Garbolino, MBA; Betty Sun, MS, RD; Kristy Garcia, BS; Leslie Kemp, MA; Sarah Sciandri, BA; y Sarita Navarro, BA.

Los contratistas que participaron incluyen a Lauren Squier, MPH, RD (creación de recetas), Kent Lacin (fotografía gastronómica), Julie Smith (arreglos gastronómicos), Marketing by Design (diseño gráfico) e International Assistance (traducción).







***Red para una California Saludable—Campaña para Niños***

Departamento de Salud Pública de California

P.O. Box 997377, MS7204

Sacramento, CA 95899-7377

1-888-328-3483

[www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)  
y [www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay](http://www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay)

Copyright © 2013 Departamento de Salud  
Pública de California

COOK-228/Ver. 12/12