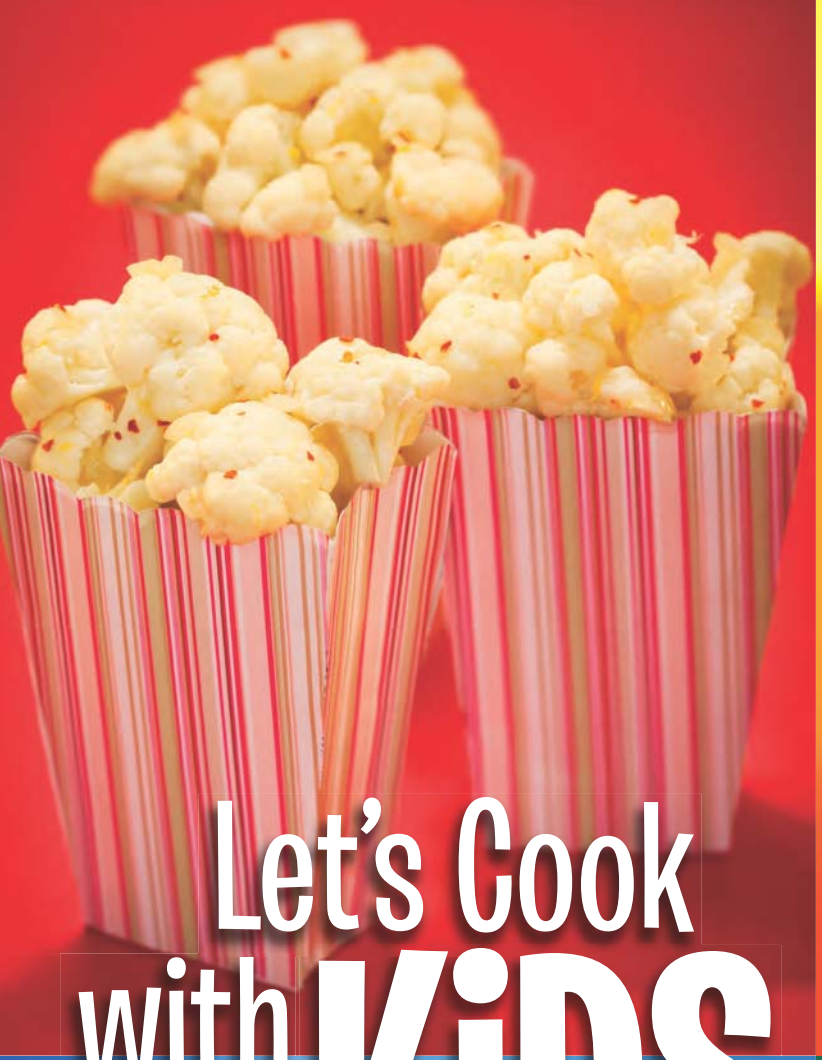
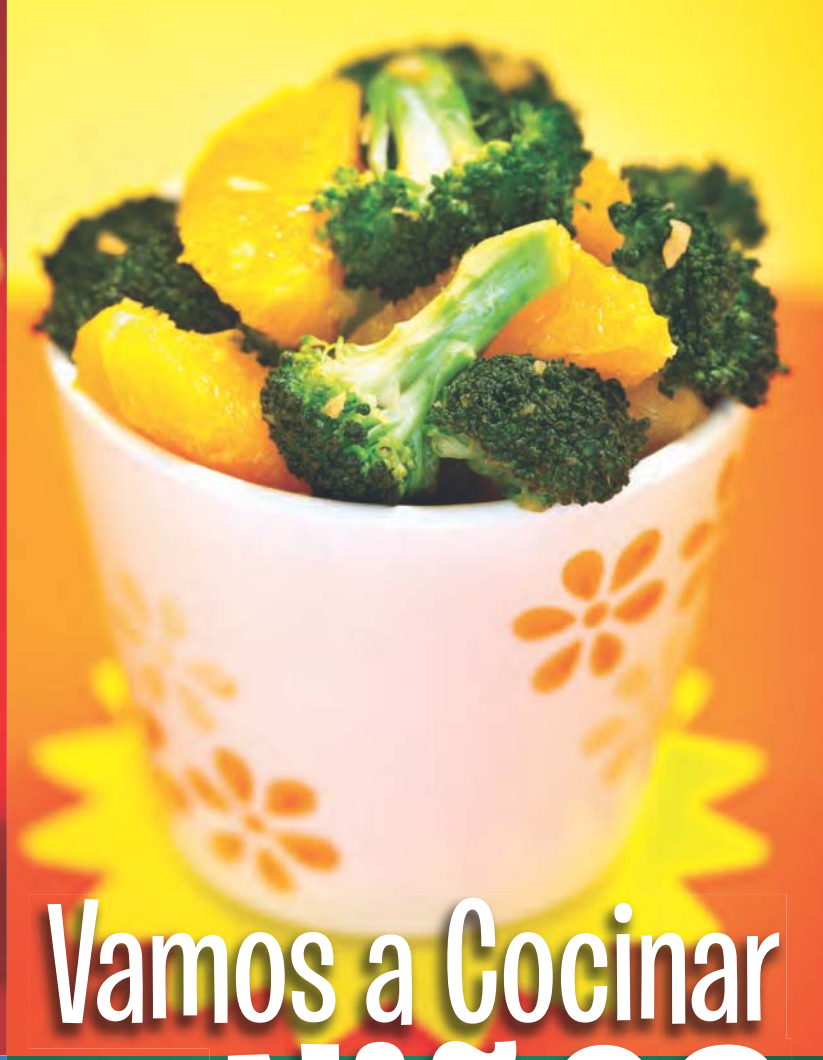
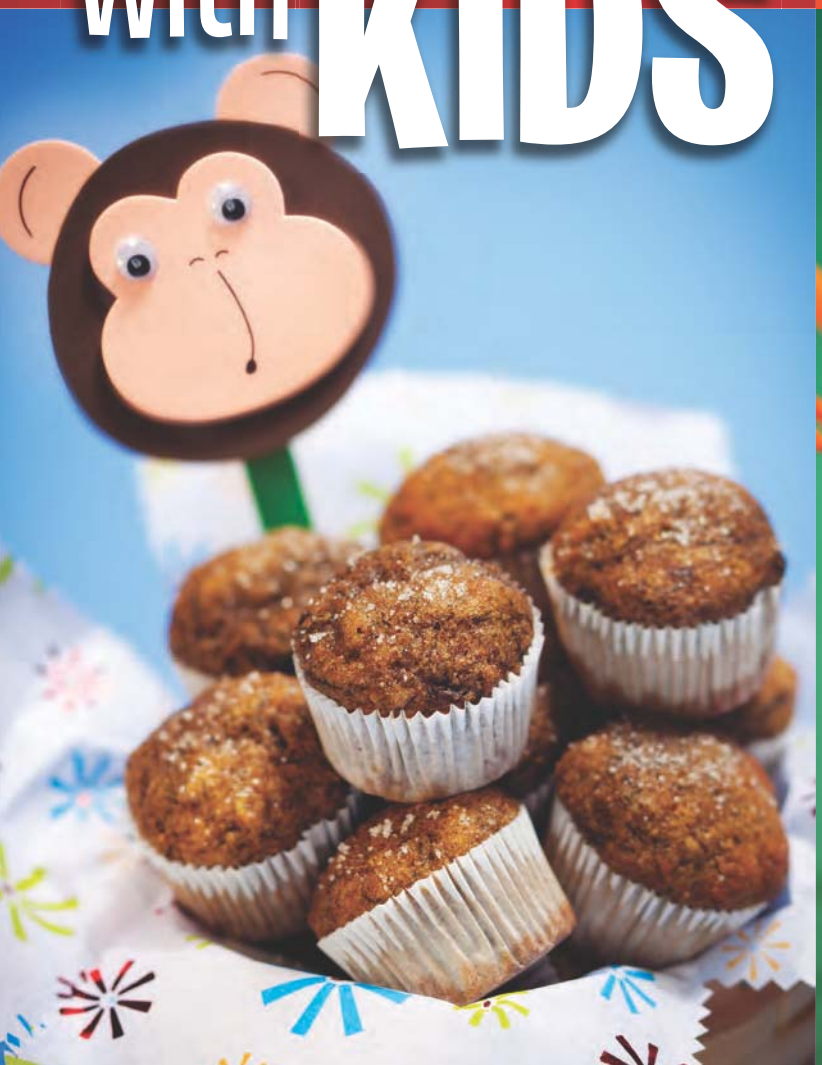
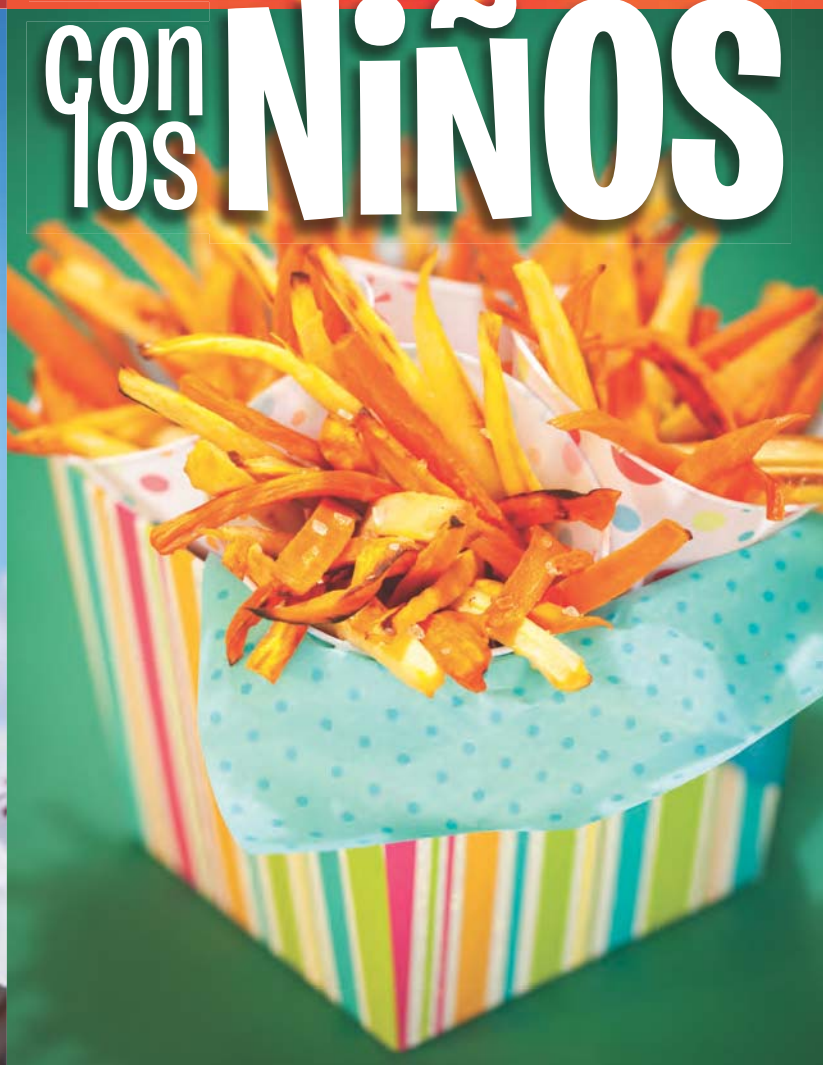


Let's Cook with KiDS

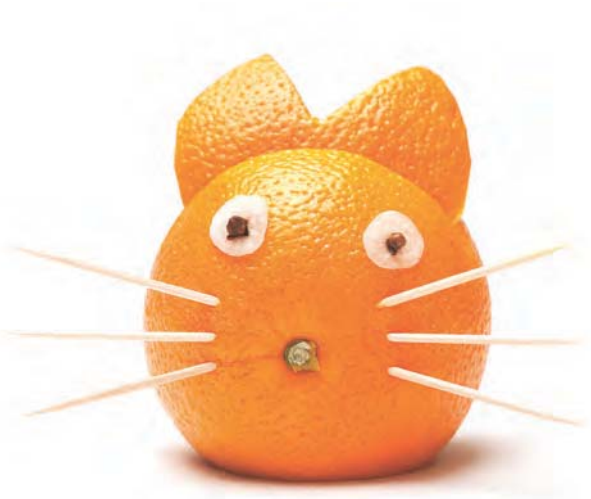


Vamos a Cocinar con los NiÑOS



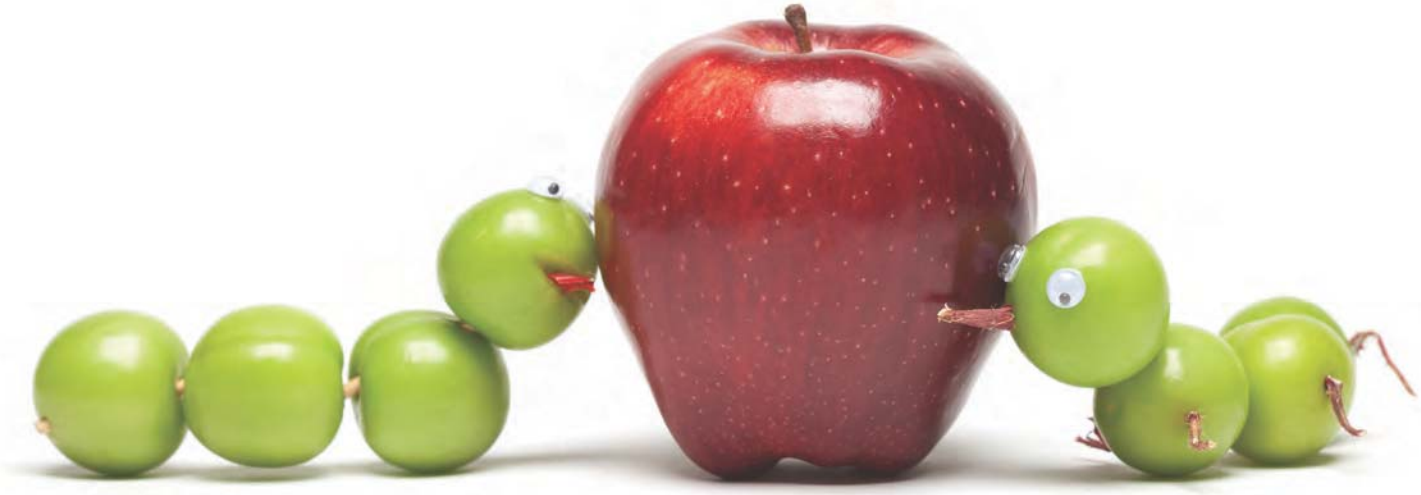


Let's begin



Vamos a comenzar

Let's Cook with KiDS



Vamos a Cocinar con los NiÑOS

ACKNOWLEDGEMENTS
RECONOCIMIENTOS

Associate WIC Director / Subdirectora de WIC:	Joy Ahrens, MPH, RD, CLE
Senior Editor, Food Stylist / Redactora Principal, Estilista de Alimentos:	Katie Klarin Romey, MS, RD, CLE
Food Photography / Fotografías de alimentos:	Jesse Ramirez
Child Photography / Fotografías de niños:	Andrea Bricco
Food Art / Arte culinario:	Ines Lifszyc
Spanish Translation / Traducción al español:	Inline Translation Services, Inc.
Production Team / Equipo de Producción:	Cathy Fusano, RD
	Shahnaz Begum, MS, RD, CLE
	Ning Camanzo, RD, CLE
	Harriet Jong, RD, CLE
	Courtney Ford, RD
	Ani Badikyan, CLE
	Delia Garcia-Machuca

A warm thank you to all of the WIC participants who participated in the recipe contest and taste testing. Your recipes and suggestions led to the successful development of this cookbook!

Thank you to the kids who are featured in this cookbook.

Thank you to Kim Wyard, Chief Executive Officer of Northeast Valley Health Corporation, for your continued support of the WIC Program.

Un sincero agradecimiento a todos los participantes del WIC que formaron parte del concurso de recetas y las pruebas de sabor. Sus recetas y sugerencias lograron la elaboración exitosa de este recetario.

Gracias a los niños que aparecen en este recetario.

Gracias a Kim Wyard, Presidenta Ejecutiva de Northeast Valley Health Corporation, por su apoyo continuo al Programa WIC.

Copyright Notice/Resale Warning/Copy Authorization:

Aviso de derechos de reproducción, advertencia de reventa y autorización de copiado:

This book is intended for distribution to WIC Program participants and is meant for their personal use. Its reproduction, distribution or resale without prior authorization from Northeast Valley Health Corporation is strictly prohibited.

For authorization to photocopy or reproduce sections of this book, please contact Northeast Valley Health Corporation at 1172 N. Maclay Avenue, San Fernando, CA 91340, fax (818) 898-3424, Attn: WIC Copyright Clearance. Please cite the specific sections of the book you would like to photocopy or reproduce in your correspondence.

© 2012 by California Department of Public Health

Este libro tiene la intención de distribuirse a los participantes del Programa WIC y es para su uso personal. Se prohíbe estrictamente su reproducción, distribución o reventa sin la autorización previa de Northeast Valley Health Corporation.

Para obtener autorización para copiar o reproducir alguna sección de este libro, comuníquese con Northeast Valley Health Corporation en 1172 N. Maclay Avenue, San Fernando, CA 91340, fax (818) 898-3424, Atención: WIC Copyright Clearance. Sírvase mencionar en su correspondencia las secciones específicas del libro que desea copiar o reproducir.

© 2012 por el Departamento de Salud Pública de California

NEVHC

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

CDPH

FOREWORD

It is with great pleasure that the staff of Northeast Valley Health Corporation WIC Program presents their 4th cookbook, *"Let's Cook with Kids, Vamos a Cocinar con los Niños"* to the participants we serve and to the general public. It has been said that children learn through play. Cooking with your children is a great way to play while also teaching them many skills that they will need when they start school. Food can be used to teach concepts like shapes, colors, and counting. You will find that this cookbook contains a variety of easy to prepare healthy recipes that both kids and adults will love! We found these recipes to be well accepted by the WIC kids who participated in our taste testing. These recipes provide great ideas for healthy menus. From snacks to main dishes, our dishes feature a variety of fruits, vegetables, and whole grain products.

We hope that you and your family have fun preparing these recipes together. Enjoy!

PRÓLOGO

El personal del Programa WIC de Northeast Valley Health Corporation tiene el placer de presentar la 4ª edición del recetario, *"Let's Cook with Kids, Vamos a Cocinar con los Niños"* a los participantes a los que prestamos servicio y al público en general. Se ha dicho que los niños aprenden a través de los juegos. Cocinar con sus hijos es una manera maravillosa de jugar mientras les enseña muchas habilidades que necesitarán cuando comiencen la escuela. La comida puede usarse para enseñar conceptos como formas, colores y conteo. Descubrirá que este recetario contiene una variedad de recetas nutritivas fáciles de preparar ¡que gustarán tanto niños como adultos! Hemos descubierto que estas recetas son muy bien aceptadas por los niños de WIC que participan en nuestras pruebas de sabor. Estas recetas ofrecen grandes ideas para componer menús nutritivos. Desde los bocadillos hasta los platillos principales, nuestros platillos ofrecen una gran variedad de frutas, verduras y productos de grano entero.

Esperamos que usted y su familia se diviertan preparando estas recetas en conjunto. ¡Disfrútelo!

Gayle Schachne, MPH, RD, CLE
Director, WIC Program / Directora de Programa WIC
Northeast Valley Health Corporation

KIDS IN THE KITCHEN

Cooking in the kitchen is a great way for the whole family to spend time together. Parents and grandparents can share new foods, encourage creativity, and practice patience. When kids help in the kitchen, they feel good about themselves. Read below to see how your child can help in the kitchen.

SCRUB A-DUB-DUB: Teach kids to wash hands before and after preparing food.

CLEANING MACHINE: Kids can wash vegetables and fruits.

BREAK IT UP: Kids can tear lettuce greens, snap green beans, and break cauliflower.

MIX IT UP: Younger kids can mix ingredients, measure, and pour liquids.

PEEL & SLICE: Older kids can slice foods like bananas, cucumbers, boiled eggs, mushrooms, olives, and potatoes.

TWIST & SHOUT: Little tots can make music using a plastic bowl and wooden spoon while you cook.

SPRINKLE, SPRINKLE: Kids can sprinkle cheese, spices, and herbs onto the food.

MONSTER MASH: Kids can mash cooked beans, potatoes, and bananas.

CLEAN UP, CLEAN UP: Kids can help clean up the kitchen by wiping the counters, putting dishes in the sink, and putting ingredients away.

Involve your child in the kitchen as you prepare the recipes in this cookbook. The steps for children are in colored text for each recipe.

LOS NIÑOS EN LA COCINA

Cocinar en la cocina es una gran manera para que toda la familia pase tiempo junta. Los padres y los abuelos pueden compartir nuevos alimentos, fomenta la creatividad y ejercita la paciencia. Cuando los niños ayudan en la cocina, se sienten bien con ellos mismos. Lea lo siguiente para ver cómo puede ayudar su niño en la cocina.

LAVADORES: Enseñe a los niños a lavarse las manos antes y después de preparar alimentos.

LA MÁQUINA LAVADORA: Los niños pueden lavar verduras y frutas.

CORTADORES: Los niños pueden despedazar hojas de lechuga, partir ejotes a la mitad, y separar la coliflor.

MEZCLADORES: Los niños más pequeños pueden mezclar ingredientes, medirlos y verter líquidos.

PELADORES Y REBANADORES: Los niños mayores pueden rebanar alimentos como plátanos, pepinos, huevos duros, champiñones, aceitunas y papas.

TORCEDORES Y GRITADORES: Los niños muy pequeñitos pueden hacer música usando un tazón de plástico y una cuchara de madera mientras usted cocina.

SALPICA, SALPICA: Los niños pueden salpicar el queso, las especias y las hierbas en los alimentos.

MONSTRUOS APLASTADORES: Los niños pueden aplastar ejotes cocidos, papas y plátanos.

LIMPIADORES, LIMPIADORES: Los niños pueden ayudar a limpiar la cocina limpiando las superficies, poniendo los platos en el fregadero y guardando los ingredientes.

Involucre a su niño en la cocina mientras prepara las recetas de este recetario. Los pasos para los niños están en letra a color para cada receta.

CONTENTS / CONTENIDO

BREAKFAST

9

DESAYUNO

SNACKS

27

BOCADILLOS

MAIN DISHES

39

PLATILLOS PRINCIPALES

SIDE DISHES

63

PLATILLOS DE GUARNICIÓN

DESSERTS

79

POSTRES

BREAKFAST

DESAYUNO

2 SERVES
PORCIONES

BANANA BERRY SMOOTHIE

1 cup soy milk
1 cup frozen strawberries
1 banana, quartered and frozen

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 139; FAT 2.5g; PROTEIN 7g; CARB 25g; FIBER 5g; CALCIUM 60mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 79mcg; VITAMIN C 35mg; FOLATE 31mcg

DID YOU KNOW?...

Encouraging your preschooler to pour their own smoothie helps develop their eye-hand coordination and fine motor skills.

SABÍA USTED QUE?...

Exhortar a su niño de edad preescolar a que vierta su propio batido ayuda a desarrollar su coordinación ojo-manual y sus habilidades motoras finas.

BATIDO DE BAYAS Y PLÁTANOS

1 taza de leche de soya
1 taza de fresas congeladas
1 plátano, cortado en cuartos y congelado

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 139; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 7g; CARB. 25g; FIBRA 5g; CALCIO 60mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 79mcg; VITAMINA C 35mg; FOLATO 31mcg

SERVES
PORCIONES 4

PIZZA DE FRUTAS

2 panes pita de trigo integral
4 cucharadas de crema de cacahuate
2 tazas de frutas surtidas

1. Precaliente el asador (broiler) del horno.
2. Divida las pitas a la mitad y tuéstelas levemente hasta que estén crujientes.
3. Unte la crema de cacahuate en las pitas calientes.
4. Cubra con las frutas surtidas.

FRUITY PIZZA

2 whole wheat pita bread
4 tablespoons peanut butter
2 cups assorted fruit

1. Preheat oven to broil.
2. Split pitas in half and lightly toast until crisp.
3. Spread peanut butter on warm pitas.
4. Top with assorted fruit.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 192; GRASA 8.9g; PROTEÍNA 7g; CARB. 25g; FIBRA 4g; CALCIO 20mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 3mcg; VITAMINA C 33mg; FOLATO 35mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your child spread the peanut butter on the pita allows her to develop her skills and gives her a sense of accomplishment.

SABÍA USTED QUE?...

Dejar que su niño unte la crema de cacahuate en la pita le permitirá desarrollar sus habilidades y le dará una sensación de que logró algo.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 192; FAT 8.9g; PROTEIN 7g; CARB 25g; FIBER 4g; CALCIUM 20mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 3mcg; VITAMIN C 33mg; FOLATE 35mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CINNAMON DELIGHT

⅔ cup water
½ cup dry bulgur
¼ cup raisins
1 teaspoon cinnamon
1 tablespoon brown sugar
1 banana, sliced

1. In a saucepan, bring water and bulgur to a boil.
2. Turn off heat, stir in raisins, and cover with lid. Let it sit for 10 minutes.
3. Drain any excess water. Stir in cinnamon and brown sugar.
4. Top with bananas.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 133; FAT 0.4g; PROTEIN 3g; CARB 32g; FIBER 5g; CALCIUM 23mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 2mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 11mcg

DID YOU KNOW?...

Bulgur is a whole wheat grain that has been pre-cooked, dried, and ground into smaller pieces.

SABÍA USTED QUE?...

El trigo bulgur es un grano trigo entero que ha sido pre cocido, secado y molido en pedazos más pequeños.

DELICIAS DE CANELA

⅔ taza de agua
½ taza de trigo bulgur deshidratado
¼ taza de pasas
1 cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar morena
1 plátano rebanado

1. En una cacerola, ponga el agua y el trigo a hervir.
2. Apague el calor, revuelva las pasas y cubra con la tapa. Deje que repose durante 10 minutos.
3. Escurra el exceso de agua. Añada la canela y el azúcar morena.
4. Adorne con plátanos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 133; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 3g; CARB. 32g; FIBRA 5g; CALCIO 23mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 2mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 11mcg

SERVES
PORCIONES 1

EGG IN A NEST

cooking spray
1 slice whole wheat bread
1 teaspoon butter
1 egg
salt and pepper to taste

1. Coat a skillet with cooking spray.
2. Spread butter on both sides of bread.
3. Cut out a hole in the center using a glass or cookie cutter.
4. Place bread in skillet over medium heat.
5. Crack egg into the hole.
6. Cook over medium-low heat until egg begins to bubble.
7. Flip bread over and cook until egg is completely done.
8. Salt and pepper to taste.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 183; FAT 9.7g; PROTEIN 10g; CARB 15g; FIBER 2g; CALCIUM 21mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 153mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 0mcg

HUEVO EN EL NIDO

aceite vegetal en rociador
1 rebanada de pan de trigo integral
1 cucharadita de mantequilla
1 huevo
sal y pimienta al gusto

1. Rocíe una sartén con aceite vegetal.
2. Unte mantequilla en ambos lados del pan.
3. Corte un agujero en el centro usando un vaso o un cortador de galletas.
4. Coloque el pan en la sartén a fuego medio.
5. Rompa el huevo en el agujero.
6. Cocine a fuego lento bajo hasta que el huevo comience a hacer burbujas.
7. Voltee el pan y cocine hasta que el huevo esté completamente cocido.
8. Añada sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 183; GRASA 9.7g; PROTEÍNA 10g; CARB. 15g; FIBRA 2g; CALCIO 21mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 153mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 0mcg

DID YOU KNOW?...

It is important to completely cook the egg yolk for kids since some eggs may be contaminated with salmonella.

SABÍA USTED QUE?...

Es importante cocer completamente la yema del huevo para los niños ya que algunos huevos pueden estar contaminados con salmonela.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

FRUITY PUFFS

SERVES PORCIONES 4

cooking spray
1 whole egg plus 1 egg white
⅓ cup lowfat milk
1 tablespoon canola oil
¼ cup whole wheat flour
¼ teaspoon salt
2 cups assorted fruit, chopped
2 tablespoons maple syrup or fruit preserve

1. Preheat oven to 400°F. Coat a muffin tin with cooking spray, set aside.
2. In a bowl, beat together eggs, milk, and oil. Add flour and salt, beat until smooth.
3. Divide batter among muffin tin, to make 4 servings.
4. Bake for 25 minutes or until brown and puffy. Turn oven off and let stand in oven for 5 minutes.
5. Remove puffs from muffin tin. Place on plates, spoon fruit into center, and drizzle with maple syrup or fruit preserve.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 152; FAT 5.5g; PROTEIN 5g; CARB 22g; FIBER 3g; CALCIUM 63mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 33mcg; VITAMIN C 53mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Children who eat breakfast tend to be less tired and can focus and learn better in school. Help your child build healthy habits. Eat breakfast every day!

SABÍA USTED QUE?...

Los niños que comen desayuno tienden a sentirse menos cansados y aprenden mejor en la escuela. Ayude a su niño a establecer hábitos saludables. ¡Desayune todos los días!

BOMBAS DE FRUTAS

aceite vegetal en rociador
1 huevo entero más 1 clara
⅓ taza de leche baja en grasa
1 cucharada de aceite de canola
¼ taza de harina de trigo integral
¼ cucharadita de sal
2 tazas de frutas surtidas, picadas
2 cucharadas de miel de maple o mermelada de frutas

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe un molde de hornear para panecillos con aceite vegetal y colóquelo aparte.
2. En un tazón, bata el huevo, la leche y el aceite. Añada la harina y la sal, bata hasta que quede homogéneo.
3. Divida la masa en el molde, para hacer 4 panecillos.
4. Hornee durante 25 minutos o hasta que estén dorados y esponjados. Apague el horno y déjelos reposar en el horno durante 5 minutos.
5. Saque las bombas del molde de panecillos. Colóquelas en los platos, añada frutas en el centro y vierta encima la miel de maple o la mermelada de frutas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 152; GRASA 5.5g; PROTEÍNA 5g; CARB. 22g; FIBRA 3g; CALCIO 63mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 33mcg; VITAMINA C 53mg; FOLATO 30mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

BANANA FRENCH TOAST

cooking spray
2 eggs, beaten
½ teaspoon vanilla extract
½ teaspoon cinnamon
¼ cup lowfat milk
4 slices whole wheat bread
2 bananas, sliced

1. Spray medium skillet with cooking spray. Heat over medium-low heat.
2. In a shallow bowl, mix together eggs, vanilla, cinnamon, and milk.
3. Dip bread into mixture for a few seconds, turn to coat.
4. Cook until golden brown on both sides. Cut into fun shapes if desired.
5. Top with sliced bananas.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 172 ; FAT 3.8g; PROTEIN 8g; CARB 29g; FIBER 4g; CALCIUM 35mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 70mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 12mcg

DID YOU KNOW?...

Using an egg slicer to cut bananas is a fun and safe tool for your kids to use.

SABÍA USTED QUE?...

Usar el rebanador de huevos para cortar los plátanos es entretenido y seguro para los niños.

TOSTADA FRANCESA CON PLÁTANOS

aceite vegetal en rociador
2 huevos batidos
½ cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de canela
¼ taza de leche baja en grasa
4 rebanadas de pan de trigo integral
2 plátanos, rebanados

1. Rocíe una sartén mediana con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
2. En un tazón poco profundo, mezcle los huevos, la vainilla, la canela y la leche.
3. Remoje el pan en la mezcla durante varios segundos, voltee para cubrir el otro lado.
4. Cocine hasta que esté dorado por ambos lados. Si lo desea, córtelo en figuras graciosas.
5. Adorne con plátanos rebanados.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 172; GRASA 3.8g; PROTEÍNA 8g; CARB. 29g; FIBRA 4g; CALCIO 35mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 70mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 12mcg

SERVES
PORCIONES 6

PUMPKIN PANCAKES

2 eggs
1 (15-ounce) canned pumpkin
2 ½ cups lowfat milk
2 tablespoons canola oil
2 cups whole wheat flour
2 tablespoons brown sugar
1 tablespoon baking powder
1 teaspoon pumpkin pie spice
½ teaspoon salt
cooking spray

1. In a large bowl, combine eggs, pumpkin, milk, and oil.
2. Add flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice, and salt. Stir gently.
3. Coat skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
4. Pour ¼ cup batter onto hot skillet. Flip when bubbles appear. Cook until golden.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 297; FAT 8.3g; PROTEIN 12g; CARB 47g; FIBER 7g; CALCIUM 219mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 1185mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 26mcg

HOT CAKES DE CALABAZA

2 huevos
1 lata (15 onzas) de calabaza
2 ½ tazas de leche baja en grasa
2 cucharadas de aceite de canola
2 tazas de harina de trigo integral
2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
½ cucharadita de sal
aceite vegetal en rociador

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, la calabaza, la leche y el aceite.
2. Añada la harina, el azúcar morena, el polvo de hornear, las especias para pastel de calabaza y la sal. Mezcle suavemente.
3. Rocíe una sartén con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
4. Vierta ¼ taza de la masa en la sartén caliente. Voltee cuando aparezcan burbujas. Cocine hasta que estén dorados.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 297; GRASA 8.3g; PROTEÍNA 12g; CARB. 47g; FIBRA 7g; CALCIO 219mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 1185mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 26mcg

DID YOU KNOW?...

Pumpkin is rich in vitamin A, which is good for your eyes!

SABÍA USTED QUE?...

La calabaza es rica en vitamina A, lo cual es bueno para los ojos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

YOGURT PARFAIT

1 cup lowfat plain yogurt
½ teaspoon vanilla extract
2 cups assorted fruit, chopped
½ cup mini-shredded wheat biscuit cereal, coarsely crushed
1 tablespoon almonds, sliced (optional)
cinnamon to taste

1. In a small bowl, mix together yogurt and vanilla.
2. Spoon half of the yogurt mixture into two small serving bowls. Top each bowl with fruit, cereal, and almonds.
3. Sprinkle with cinnamon.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 232; FAT 4.2g; PROTEIN 10g; CARB 42g; FIBER 6g; CALCIUM 278mg; IRON 5mg; VITAMIN A (RE) 57mcg; VITAMIN C 83mg; FOLATE 72mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to serve themselves. Set out a variety of fruit, cereals, and nut toppings and watch your kids create a unique yogurt treat!

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta servirse solos. Coloque una variedad de frutas, cereales y nueces y vea cómo sus niños crean un postre de yogur especial.

PARFAIT DE YOGUR

1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
½ cucharadita de extracto de vainilla
2 tazas de frutas surtidas, picadas
½ taza de cereal de trigo mini-shredded wheat biscuit, levemente triturado
1 cucharada de almendras rebanadas (opcional)
canela al gusto

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la vainilla.
2. Vierta con una cuchara la mitad de la mezcla del yogur en dos tazones pequeños. Adorne cada tazón con frutas, cereal y almendras.
3. Salpique con canela.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 232; GRASA 4.2g; PROTEÍNA 10g; CARB. 42g; FIBRA 6g; CALCIO 278mg; HIERRO 5mg; VITAMINA A (RE) 57mcg; VITAMINA C 83mg; FOLATO 72mcg

SERVES PORCIONES 2

BATIDO DE MANGO

1 taza de mangos congelados y picados
½ mango frío, fresco, pelado y picado
1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 166; GRASA 2.3g; PROTEÍNA 7g; CARB. 31g; FIBRA 2g; CALCIO 232mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 180mcg; VITAMINA C 28mg; FOLATO 25mcg

DID YOU KNOW?...

Any smoothie can easily be turned into a refreshing frozen treat. Just fill up little paper cups, add popsicle sticks, and put in the freezer for a few hours!

SABÍA USTED QUE?...

Cualquier batido puede fácilmente convertirse en un postre congelado. Nada más llene vasos pequeños de papel, añada palitos para paleta y colóquelos en el congelador por un par de horas.

MANGO SMOOTHIE

1 cup frozen, chopped mangos
½ fresh, cold mango, peeled and chopped
1 cup plain lowfat yogurt

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 166; FAT 2.3g; PROTEIN 7g; CARB 31g; FIBER 2g; CALCIUM 232mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 180mcg; VITAMIN C 28mg; FOLATE 25mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

MACARONI EGGS

cooking spray
2 eggs, beaten
1 cup cooked broccoli, chopped
½ cup cooked whole wheat macaroni
¼ cup Parmesan cheese, grated

1. Coat a medium skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
2. In a small bowl, mix together eggs, broccoli, and macaroni.
3. Scramble until fluffy.
4. Sprinkle with Parmesan cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 204; FAT 9.5g; PROTEIN 16g; CARB 15g; FIBER 4g; CALCIUM 263mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 191mcg; VITAMIN C 51mg; FOLATE 109mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great way to use up leftovers.

SABÍA USTED QUE?...

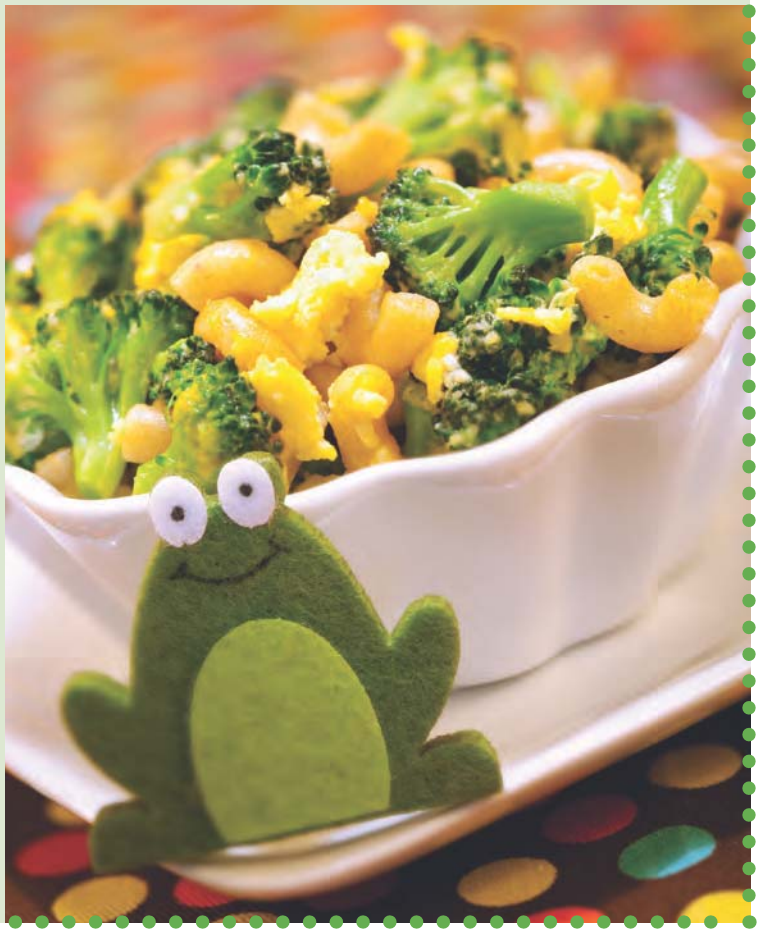
Esta receta es una gran forma de usar las sobras.

HUEVOS CON MACARRÓN

aceite vegetal en rociador
2 huevos batidos
1 taza de brócoli cocido, picado
½ taza de macarrones de trigo integral cocidos
¼ taza de queso parmesano rallado

1. Rocíe una sartén mediana con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
2. En un tazón pequeño, mezcle los huevos, el brócoli y el macarrón.
3. Mezcle hasta que se esponje.
4. Salpique con queso parmesano.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 204; GRASA 9.5g; PROTEÍNA 16g; CARB. 15g; FIBRA 4g; CALCIO 263mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 191mcg; VITAMINA C 51mg; FOLATO 109mcg



SERVES
PORCIONES 4

BAYAS DELICIOSAS

1 plátano maduro, hecho puré
2 cucharadas de yogur bajo en grasa, sin sabor
1 taza de fresas, rebanadas y divididas
2 kiwis, pelados y rebanados
4 rebanadas de pan de trigo integral tostado

1. En un tazón pequeño haga puré el plátano, el yogur y ¼ taza de fresas.
2. Esparza la mezcla uniformemente en el pan tostado.
3. Adorne con el resto de las fresas y los kiwis rebanados.

BERRY DELICIOUS

1 ripe banana, mashed
2 tablespoons lowfat plain yogurt
1 cup strawberries, sliced and divided
2 kiwifruit, peeled and sliced
4 slices whole wheat bread, toasted

1. In a small bowl mash together banana, yogurt, and ¼ cup strawberries.
2. Spread mixture evenly on toast.
3. Top with remaining sliced strawberries and kiwi.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 138; GRASA 1.5g; PROTEÍNA 4g; CARB. 30g; FIBRA 5g; CALCIO 35mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 7mcg; VITAMINA C 62mg; FOLATO 26mcg

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 138; FAT 1.5g; PROTEIN 4g; CARB 30g; FIBER 5g; CALCIUM 35mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 7mcg; VITAMIN C 62mg; FOLATE 26mcg

DID YOU KNOW?...

It is ok to let your child play with her food. Children learn through play.

SABÍA USTED QUE?...

Está bien dejar a su hijo jugar con la comida. Los niños aprenden con juegos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MONKEY MUFFINS

SERVES / PORCIONES 18

1 egg
¼ cup brown sugar, packed
½ teaspoon vanilla extract
2 large ripe bananas, mashed
⅔ cup whole wheat flour
½ teaspoon baking powder
½ teaspoon baking soda
¼ teaspoon salt
½ teaspoon ground cinnamon
1 tablespoon sugar

1. Preheat oven to 350°F. Line mini muffin pans with paper liners.
2. In a large bowl, beat together egg, brown sugar, and vanilla extract. Stir in banana.
3. In a separate bowl, stir together flour, baking powder, baking soda, salt, and cinnamon. Add to banana mixture.
4. Stir until combined.
5. Spoon mixture into muffin liners. Sprinkle with sugar.
6. Bake for 10 minutes or until inserted stick comes out clean.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 48; FAT 0.4g; PROTEIN 1g; CARB 11g; FIBER 1g; CALCIUM 10mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 8mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Coming up with fun names for food can sometimes get little ones to eat it.

SABÍA USTED QUE?...

Inventar nombres divertidos para los alimentos algunas veces puede motivar a los pequeños a comerlos.

PANECILLOS DE CHANGUITOS

1 huevo
¼ taza de azúcar morena compactada
½ cucharadita de extracto de vainilla
2 plátanos maduros grandes, hechos puré
⅔ taza de harina de trigo integral
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela molida
1 cucharada de azúcar

1. Precaliente el horno a 350°F. Recubra moldes para panecillos con forros de papel.
2. En un tazón grande, mezcle el huevo, el azúcar morena y el extracto de vainilla. Añada el plátano.
3. En un tazón separado, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Añada la mezcla de plátano.
4. Revuelva hasta que quede bien mezclado.
5. Vierta cucharadas en los forros de papel de los panecillos. Salpique con azúcar.
6. Hornee durante 10 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 48; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 1g; CARB. 11g; FIBRA 1g; CALCIO 10mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 8mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 5mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

CINNAMON RAISIN OATMEAL

4 tablespoons quick rolled oats
½ cup water
1 teaspoon raisins
¼ teaspoon cinnamon
½ teaspoon sliced almonds

1. In a small bowl mix together oats, water, raisins, and cinnamon.
2. Cook in microwave on high for about 1 ½ minutes.
3. Sprinkle with almonds.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 101; FAT 2g; PROTEIN 3g; CARB 18g; FIBER 3g; CALCIUM 26mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 0mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 0mcg

DID YOU KNOW?...

Individual packets of sweetened quick oats are high in sugar and sodium. Prepare your own quick oatmeal by adding spices and dried fruits. It is easy, fast, and less expensive!

SABÍA USTED QUE?...

Los paquetes individuales de avena endulzada son altos en azúcar y sodio. Prepare su propia avena rápida añadiendo especias y frutas deshidratadas. ¡Es fácil, rápido y más económico!

AVENA CON PASAS Y CANELA

4 cucharadas de avena rápida
½ taza de agua
1 cucharadita de pasas
¼ cucharadita de canela
½ cucharadita de almendras rebanadas

1. En un tazón pequeño mezcle la avena, el agua, las pasas y la canela.
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 1 ½ minutos.
3. Salpique con almendras.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 101; GRASA 2g; PROTEÍNA 3g; CARB 18g; FIBRA 3g; CALCIO 26mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 0mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 0mcg

SERVES
PORCIONES 2

OMELET DE FRUTAS

2 cucharaditas de mantequilla
4 huevos batidos
1 taza de frutas surtidas rebanadas

1. Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Añada los huevos y cocínelos hasta que estén firmes. Retire de la sartén.
3. Añada las frutas rebanadas y doble por la mitad.

FRUIT OMELET

2 teaspoons butter
4 eggs, beaten
1 cup assorted fruit, sliced

1. Melt butter in a skillet over medium heat.
2. Add eggs and cook until set. Remove from pan.
3. Add sliced fruit and fold in half.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 224; GRASA 14g; PROTEÍNA 13g; CARB. 11g; FIBRA 2g; CALCIO 69mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 177mcg; VITAMINA C 47mg; FOLATO 66mcg

DID YOU KNOW?...

Eggs are a great source of protein for you and your child, and they are only 70 calories per egg!

SABÍA USTED QUE?...

Los huevos son una gran fuente de proteína para usted y para su niño, y ¡contienen solamente 70 calorías por huevo!

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 224; FAT 14g; PROTEIN 13g; CARB 11g; FIBER 2g; CALCIUM 69mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 177mcg; VITAMIN C 47mg; FOLATE 66mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SNACKS

BOCADILLOS

2 SERVES
PORCIONES

VEGGIE BOWL

1 tablespoon salad dressing
1 bell pepper, stem and seeds removed
1 stalk of celery, cut into strips
1 carrot, cut into strips
¼ jicama, cut into strips

1. Pour salad dressing into the bottom of pepper bowl.
2. Fill pepper bowl with the celery, carrots, and jicama sticks.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 98; FAT 3.1g; PROTEIN 2g; CARB 17g; FIBER 7g; CALCIUM 36mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 774mcg; VITAMIN C 176mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Veggie sticks are a great snack to have on hand when kids are hungry.

SABÍA USTED QUE?...

Los palitos de verduras son un refrigerio perfecto para tener a la mano cuando los niños tienen hambre.

CUENCO VEGETARIANO

1 cucharada de aderezo de ensalada
1 pimiento morrón, sin tallo ni semillas.
1 tallo de apio, cortado en tiras
1 zanahoria, cortada en tiras
¼ jícama, cortada en tiras

1. Vierta el aderezo en el fondo del cuenco.
2. Llene el cuenco con las tiras de apio, zanahorias y jícama.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 98; GRASA 3.1g; PROTEÍNA 2g; CARB. 17g; FIBRA 7g; CALCIO 36mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 774mcg; VITAMINA C 176mg; FOLATO 30mcg

SERVES
PORCIONES 4

DIP DE MANGO

1 mango maduro, hecho puré
⅔ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
1 naranja, pelada y picada
8 fresas, sin los rabitos
1 taza de pedazos de piña
2 kiwis picados
8 palitos para brochetas

1. En un tazón pequeño, mezcle el mango y el yogur. Colóquelo a un lado.
2. Usando toda la fruta, inserte pedazos en los palitos.
3. Sirva las brochetas con el dip de yogur.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 130; GRASA 1.1g; PROTEÍNA 3g; CARB. 30g; FIBRA 4g; CALCIO 113mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 113mcg; VITAMINA C 90mg; FOLATO 38mcg

DID YOU KNOW?...

Making fruit kabobs with your child is a fun way to teach patterns.

SABÍA USTED QUE?...

Hacer brochetas de frutas con su niño es una forma divertida de enseñarle patrones.

MANGO DIP

1 ripe mango, mashed
⅔ cup plain lowfat yogurt
1 orange, peeled and chopped
8 strawberries, stems removed
1 cup pineapple chunks
2 kiwifruit, chopped
8 skewers

1. In a small bowl, mix together mango and yogurt. Set aside.
2. Using all of the fruit, thread chunks onto skewers.
3. Serve skewers with the yogurt dip.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 130; FAT 1.1g; PROTEIN 3g; CARB 30g; FIBER 4g; CALCIUM 113mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 113mcg; VITAMIN C 90mg; FOLATE 38mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CELERY LOGS

1 carrot, shredded
¼ cup raisins
½ cup lowfat cottage cheese
6 celery stalks, cut into 3-inch pieces

1. In a small bowl, mix together carrots, raisins, and cottage cheese.
2. Top celery pieces with mixture.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 74; FAT 0.4g; PROTEIN 4g; CARB 14g; FIBER 2g; CALCIUM 90mg; IRON 0.6mg; VITAMIN A (RE) 274mcg; VITAMIN C 8mg; FOLATE 3mcg

DID YOU KNOW?...

Celery also can be filled with an assortment of healthy dips. Try using hummus or other bean dips.

SABÍA USTED QUE?...

El apio también puede rellenarse de una diversa variedad de dips nutritivos. Pruebe con hummus u otros dips de frijoles.

TRONCOS DE APIO

1 zanahoria, rallada
¼ taza de pasas
½ taza de requesón bajo en grasa
6 tallos de apio, cortados en pedazos de 3 pulgadas

1. En un tazón pequeño, mezcle las zanahorias, las pasas y el requesón.
2. Añada la mezcla a los pedazos de apio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 74; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 4g; CARB. 14g; FIBRA 2g; CALCIO 90mg; HIERRO 0.6mg; VITAMINA A (RE) 274mcg; VITAMINA C 8mg; FOLATO 3mcg

SERVES
PORCIONES 4

GALLETAS DE SODA FELICES

12 galletas de soda de trigo integral
4 cucharadas de crema de cacahuate
24 arándanos
3 fresas rebanadas
12 rebanadas de manzana

1. Unte una cucharadita de crema de cacahuate en cada galleta.
2. Haga una carita usando los arándanos para los ojos, la fresa para la boca y una rebanada de manzana para un sombrero.

HAPPY CRACKERS

12 whole wheat crackers
4 tablespoon creamy peanut butter
24 blueberries
3 strawberries, sliced
12 apple slices

1. Spread a teaspoon of peanut butter onto each cracker.
2. Make a face using blueberries for the eyes, strawberry for the mouth, and an apple slice for a hat.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 245; GRASA 12.3g; PROTEÍNA 6g; CARB. 31g; FIBRA 6g; CALCIO 25mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 5mcg; VITAMINA C 13mg; FOLATO 29mcg

DID YOU KNOW?...

You can use these cracker faces to teach kids about emotions. Ask them to make a face that shows how they feel.

SABÍA USTED QUE?...

Puede usar esas caras de galleta para enseñarle a los niños algunas emociones. Pídales que hagan una cara que muestre cómo se sienten.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 245; FAT 12.3g; PROTEIN 6g; CARB 31g; FIBER 6g; CALCIUM 25mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 5mcg; VITAMIN C 13mg; FOLATE 29mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

ENERGY BARS

SERVES / PORCIONES 8

cooking spray
5 tablespoons butter
¼ cup brown sugar, packed
2 tablespoons honey
1 ½ cup rolled old fashioned oats
¼ cup dried mango, chopped
¼ cup raisins
¼ cup dried cranberries
¼ cup pepitas
¼ teaspoon salt

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 8-inch square pan with cooking spray. Set aside
2. In a small saucepan over low heat, melt together butter, sugar, and honey. Remove from heat.
3. In a large bowl, mix together oats, mango, raisins, cranberries, pepitas, and salt.
4. Pour warm mixture into bowl, stir until well mixed.
5. Spoon mixture into baking pan, pressing down with a potato masher to even out the bars.
6. Bake in oven for 20 minutes or until golden brown. Remove, cool, and cut into bars.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 243; FAT 11g; PROTEIN 5g; CARB 32g; FIBER 2g; CALCIUM 29mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 68mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 4mcg

DID YOU KNOW?...

Having your child help measure the different ingredients is an early introduction to math.

SABÍA USTED QUE?...

Al permitir a su hijo ayudar a medir los distintos ingredientes lo inicia en la práctica de las matemáticas.

BARRAS DE ENERGÍA

aceite vegetal en rociador
5 cucharadas de mantequilla
¼ taza de azúcar morena compactada
2 cucharadas de miel
1 ½ taza de avena tradicional
¼ taza de mango escurrido picado
¼ taza de pasas
¼ taza de arándanos deshidratados
¼ taza de pepitas
¼ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde cuadrado de 8 pulgadas con aceite vegetal. Colóquelo a un lado.
2. En una cacerola pequeña a fuego lento, derrita la mantequilla, el azúcar y la miel. Retire del fuego.
3. En un tazón grande, mezcle la avena, el mango, las pasas, los arándanos, las pepitas y la sal.
4. Vierta la mezcla caliente en un tazón, revuelva hasta que esté bien mezclada.
5. Ponga cucharadas de la mezcla en una bandeja de hornear, oprimiendo con un aplastador de papas para nivelar las barras.
6. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén doradas. Retire, deje enfriar y corte las barras.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 243; GRASA 11g; PROTEÍNA 5g; CARB. 32g; FIBRA 2g; CALCIO 29mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 68mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 4mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

MONSTER MASH

3 cups water
1 cup dry pinto beans, rinsed and soaked overnight
onion powder to taste
garlic powder to taste
salt and pepper to taste
½ cup cheddar cheese, shredded

1. In a medium saucepan, bring 3 cups water and soaked beans to a boil. Reduce heat and simmer, covered until tender, about 1 hour.
2. Drain beans, saving ½ cup of cooking liquid.
3. Mash beans with cooking liquid until smooth.
4. Mix in seasonings to taste.
5. Sprinkle with cheese and serve warm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 159; FAT 3.6g; PROTEIN 10g; CARB 23g; FIBER 8g; CALCIUM 106mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 20mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 147mcg

DID YOU KNOW?...

Making monster faces with this dip is fun and nutritious!

SABÍA USTED QUE?...

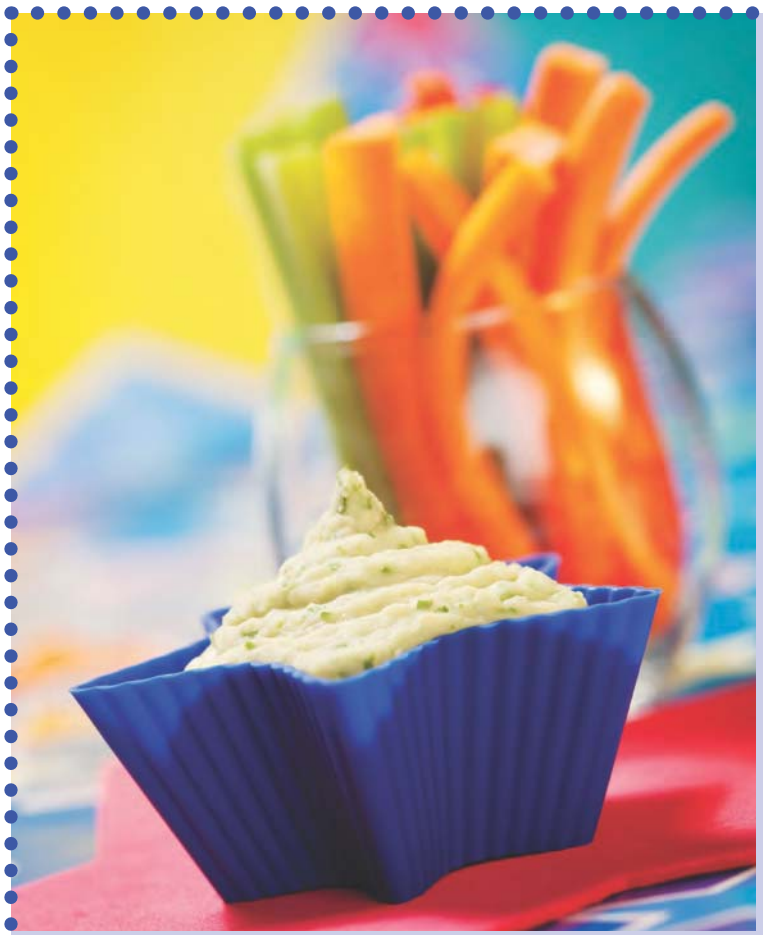
¡Hacer caras de monstruos con el dip es divertido y nutritivo!

MONSTRUOS APLASTADORES

3 tazas de agua
1 taza de frijoles pintos crudos, enjuagados y remojados toda la noche
cebolla en polvo al gusto
ajo en polvo al gusto
sal y pimienta al gusto
½ taza de queso cheddar rallado

1. En una cacerola mediana, ponga 3 tazas de agua y los frijoles remojados a hervir. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento hasta que estén suaves, aproximadamente 1 hora.
2. Escurra los frijoles, guarde ½ taza del caldo de los frijoles.
3. Aplaste los frijoles con el caldo en que se cocieron hasta que estén homogéneos.
4. Mezcle el condimento al gusto.
5. Salpique con queso y sirva caliente.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 159; GRASA 3.6g; PROTEÍNA 10g; CARB. 23g; FIBRA 8g; CALCIO 106mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 20mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 147mcg



SERVES PORCIONES 4

LITTLE DIPPER

1 (16-ounce) can white beans, drained and rinsed or 2 cups cooked white beans
¼ cup parsley, chopped
1 clove garlic, minced
1 tablespoon olive oil
½ lemon, juiced
salt to taste

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.
2. Serve with your favorite vegetables.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 158; FAT 3.8g; PROTEIN 9g; CARB 23g; FIBER 6g; CALCIUM 87mg; IRON 4mg; VITAMIN A (RE) 32mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 79mcg

CUCHARONCITOS

1 lata (16 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles blancos cocidos
¼ taza de perejil picado
1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite de oliva
½ limón exprimido
sal al gusto

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.
2. Sirva con sus verduras favoritas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 158; GRASA 3.8g; PROTEÍNA 9g; CARB. 23g; FIBRA 6g; CALCIO 87mg; HIERRO 4mg; VITAMINA A (RE) 32mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 79mcg

DID YOU KNOW?...

Dips are a good way to introduce new vegetables or beans to kids.

SABÍA USTED QUE?...

Los cucharones son una buena manera de introducir las verduras o los frijoles a los niños.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

LITTLE NIBBLES

1 cup pretzel sticks
3 cups cereal
⅓ cup raisins
¼ cup roasted sunflower seeds

1. Mix all ingredients in a large bowl.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 152; FAT 3.6g; PROTEIN 4g; CARB 27g; FIBER 3g; CALCIUM 74 mg; IRON 5 mg; VITAMIN A (RE) 45mcg; VITAMIN C 2mg; FOLATE 164mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great snack to take with you when you are on-the-go. Keep it sealed in an airtight container to last longer.

SABÍA USTED QUE?...

Esta receta es una botana excelente para llevar cuando está de prisa. Manténgala sellada en un recipiente hermético para que dure más.

PEQUEÑAS BOTANITAS

1 taza de palitos de pretzel
3 tazas de cereal
⅓ taza de pasas
¼ taza de semillas de girasol tostadas

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 152; GRASA 3.6g; PROTEÍNA 4g; CARB. 27g; FIBRA 3g; CALCIO 74mg; HIERRO 5 mg; VITAMINA A (RE) 45mcg; VITAMINA C 2mg; FOLATO 164mcg

SERVES 6
PORCIONES

DEVILED EGG BOATS

6 large eggs, hard-boiled
2 teaspoons mustard
1 teaspoon vinegar
3 tablespoons light mayonnaise
2 cups cauliflower, steamed and puréed
salt and pepper to taste
1 bell pepper, cut into triangles
paprika (optional)

1. Peel shells from eggs, slice in half, and remove cooked yolks.
2. In a medium bowl, mix together egg yolks, mustard, vinegar, mayonnaise, and puréed cauliflower, mashing the yolks. Season with salt and pepper.
3. Scoop mixture back into the eggs.
4. Place bell pepper triangle onto each egg. Sprinkle with paprika, if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 124; FAT 8g; PROTEIN 8g; CHO 6g; FIBER 2g; CALCIUM 40mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 175mcg; VITAMIN C 83mg; FOLATE 58mcg

CANOAS DE HUEVOS RELLENOS

6 huevos duros grandes
2 cucharaditas de mostaza
1 cucharadita de vinagre
3 cucharadas de mayonesa baja en grasa
2 tazas de coliflor, cocida al vapor y hecha puré
sal y pimienta al gusto
1 pimiento morrón, cortado en triángulos
paprika (opcional)

1. Pele la cáscara de los huevos, corte a la mitad y extraiga las yemas cocidas.
2. En un tazón mediano, mezcle las yemas, la mostaza, el vinagre, la mayonesa y la coliflor hecha puré, machucando con un tenedor las yemas. Condimente con sal y pimienta.
3. Rellene de nuevo los huevos con la mezcla.
4. Coloque un triángulo de pimiento morrón en cada huevo. Salpique con paprika, si lo desea.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 124; GRASA 8g; PROTEÍNA 8g; CARB. 6g; FIBRA 2g; CALCIO 40mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 175mcg; VITAMINA C 83mg; FOLATO 58mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your child peel the hard boiled eggs helps with fine motor hand skills and patience.

SABÍA USTED QUE?...

Dejar que su niño pele los huevos duros ayuda con las habilidades motoras de la mano y a adquirir paciencia.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MAIN DISHES

PLATILLOS PRINCIPALES

CHICKEN FINGERS

SERVES / PORCIONES 6

cooking spray
4 boneless, skinless chicken breasts
1 ½ cups plain bread crumbs
1 teaspoon ground cumin
2 teaspoons chili powder
½ teaspoon salt
½ teaspoon dried oregano
¼ teaspoon cayenne pepper
½ cup whole wheat flour
2 eggs, beaten

1. Preheat oven 375°F. Coat baking sheet with cooking spray, set aside.
2. Cut chicken into strips.
3. In a small bowl, stir together bread crumbs, cumin, chili powder, salt, oregano, and cayenne pepper. Transfer to a shallow dish.
4. Dredge chicken strips in flour, shake off excess. Dip in egg and then coat with bread crumb mixture.
5. Place on baking sheet. Bake for 30 minutes or until cooked through and golden brown.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 332; FAT 11g; PROTEIN 29g; CARB 28g; FIBER 2g; CALCIUM 91mg; IRON 4mg; VITAMIN A (RE) 132mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 43mcg

DID YOU KNOW?...

These baked chicken fingers have 100 fewer calories than fast food chicken tenders, which are deep fried.

BOCADITOS DE POLLO

aceite vegetal en rociador
4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
1 ½ tazas de migajas de pan común
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de chile en polvo
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de orégano deshidratado
¼ cucharadita de pimienta de Cayena
½ taza de harina de trigo integral
2 huevos batidos

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal y colóquela aparte.
2. Corte el pollo en tiras.
3. En un tazón pequeño, mezcle las migajas, el comino, el chile, la sal, el orégano y la pimienta de Cayena. Transfiera a un plato.
4. Rebose las tiras de pollo en la harina, sacuda el exceso. Sumerja en el huevo y después recubra con la mezcla de migas de pan.
5. Coloque en la bandeja de hornear. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén bien cocidas y doradas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 332; GRASA 11g; PROTEÍNA 29g; CARB. 28g; FIBRA 2g; CALCIO 91mg; HIERRO 4mg; VITAMINA A (RE) 132mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 43mcg

SABÍA USTED QUE?...

Estos bocaditos de pollo horneado tienen 100 calorías menos que los que se compran en la comida rápida, los cuales se fríen sumergidos en el aceite.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

YUM YUM LENTILS

⅔ cup dry lentils, picked over and rinsed
1 cup carrots, peeled and diced
6 red potatoes, diced
4 tablespoons green onions, chopped
4 cups low sodium vegetable broth
½ teaspoon curry powder
½ teaspoon ground coriander
½ teaspoon ground turmeric
½ teaspoon ground cumin

1. Heat a large saucepan over medium-high heat. Add all ingredients. Bring to a boil and reduce to simmer.
2. Simmer covered for 30 minutes, stirring every 5 minutes until tender. Add more broth as needed.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 382; FAT 0.6g; PROTEIN 16g; CARB 79g; FIBER 10g; CALCIUM 44mg; IRON 6mg; VITAMIN A (RE) 651mcg; VITAMIN C 36mg; FOLATE 81mcg

DID YOU KNOW?...

Lentils are high in iron. It is a very healthy legume for pregnant women, lactating women, and children to eat!

SABÍA USTED QUE?...

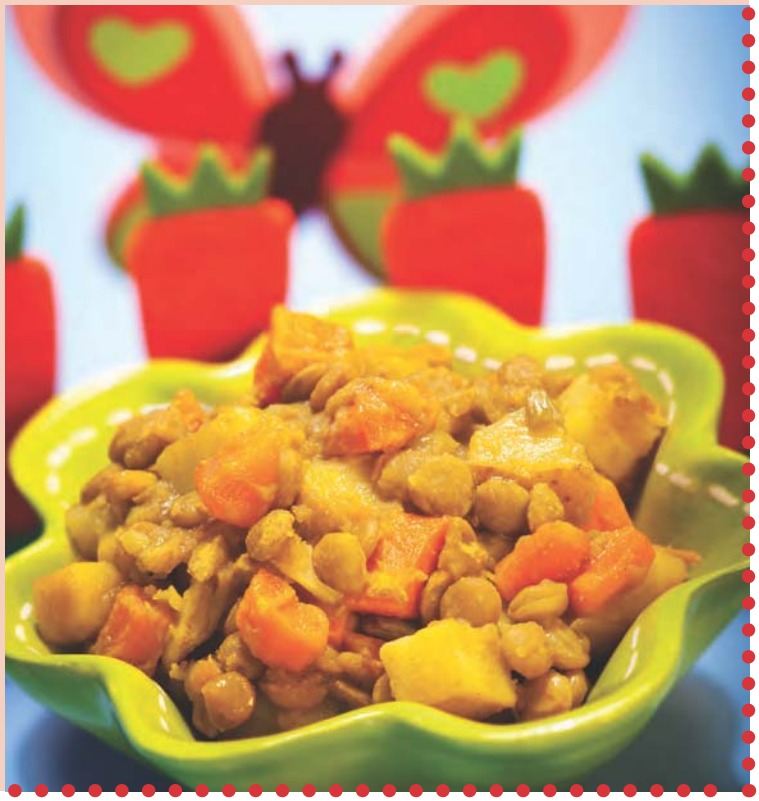
Las lentejas son altas en hierro. Es una legumbre muy nutritiva para las mujeres embarazadas, para las que están lactando y para los niños.

LENTEJAS DELICIOSAS

⅔ taza de lentejas deshidratadas, limpias y enjuagadas
1 taza de zanahorias peladas y en cubitos
6 papas rojas en cubitos
4 cucharadas de cebolletas picadas
4 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
½ cucharadita de curry en polvo
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de cúrcuma molida
½ cucharadita de comino molido

1. Caliente una cacerola grande a fuego medio alto. Añada todos los ingredientes. Deje que comience a hervir y reduzca a fuego lento.
2. Cocine a fuego lento, tapada durante 30 minutos, revolviendo cada 5 minutos hasta que estén suaves. Añada más consomé según se necesite.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 382; GRASA 0.6g; PROTEÍNA 16g; CARB. 79g; FIBRA 10g; CALCIO 44mg; HIERRO 6mg; VITAMINA A (RE) 651mcg; VITAMINA C 36mg; FOLATO 81mcg



SERVES
PORCIONES 2

TUNA TUBS

1 (5-ounce) can tuna in water, drained and flaked
2 tablespoons lowfat plain yogurt
2 tablespoons carrots, shredded
1 tablespoon raisins
salt and pepper to taste
1 bell pepper, cut into 2-inch pieces

1. In a small bowl, mix together tuna, yogurt, carrots, raisins, salt, and pepper.
2. Scoop tuna into each bell pepper piece.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 132; FAT 1g; PROTEIN 20g; CARB 11g; FIBER 2g; CALCIUM 46mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 387mcg; VITAMIN C 156mg; FOLATE 21mcg

CANOAS DE ATÚN

1 lata (5 onzas) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
2 cucharadas de yogur bajo en grasa, sin sabor
2 cucharadas de zanahoria rallada
1 cucharada de pasas
sal y pimienta al gusto
1 pimiento morrón, cortado en pedazos de 2 pulgadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, el yogur, las zanahorias, las pasas, la sal y la pimienta.
2. Vacíe cucharadas de atún en cada uno de los pedazos de pimiento morrón.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 132; GRASA 1g; PROTEÍNA 20g; CARB. 11g; FIBRA 2g; CALCIO 46mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 387mcg; VITAMINA C 156mg; FOLATO 21mcg

DID YOU KNOW?...

Using vegetables as bowls or spoons might encourage your little one to eat their veggies!

SABÍA USTED QUE?...

Usar verduras como tazones o cucharas podría animar a su pequeñito a comer sus verduras.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

TOFU SHAPES

SERVES 4
PORCIONES

cooking spray
2 tablespoons hoisin sauce
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon water
1 (14-16 ounce) package firm tofu, rinsed and drained, cut into ½-inch thick shapes
½ cup whole wheat flour
¼ cup cornmeal
¼ teaspoon dry mustard
½ teaspoon salt

1. Preheat oven to 400°F. Coat a baking sheet with cooking spray.
2. In a shallow dish, mix together hoisin sauce, soy sauce, and water. Add tofu shapes and marinate at room temperature for 15 minutes.
3. In a separate shallow dish, mix together flour, cornmeal, mustard, and salt.
4. Drain tofu shapes and place in flour mixture, coat all sides.
5. Place floured shapes on baking sheet.
6. Bake for 15 minutes or until crisp.
7. Serve shapes with favorite sauces for dipping, if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 166; FAT 3.4g; PROTEIN 11g; CARB 25g; FIBER 3g; CALCIUM 42mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 2mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 9mcg

DID YOU KNOW?...

Children love to identify shapes. Talk about different shapes while you cut them out of tofu!

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta identificar las figuras. Hable de las figuras distintas mientras las corta en el tofu.

TOFU EN FORMAS DIVERSAS

aceite vegetal en rociador
2 cucharadas de salsa hoisin
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de agua
1 paquete (14 a 16 onzas) de tofu firme, enjuagado y escurrido, cortado en formas de ½ pulgada de grosor
½ taza de harina de trigo integral
¼ taza de harina de maíz
¼ cucharadita de mostaza seca
½ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal.
2. En un platón poco profundo, mezcle la salsa hoisin, la salsa de soya y el agua. Añada las formas de tofu y marine a temperatura ambiente durante 15 minutos.
3. En un platón poco profundo aparte, mezcle la harina, la harina de maíz, la mostaza y la sal.
4. Escurra las figuras de tofu y coloque en la mezcla de harina, recubra todos los lados.
5. Coloque en la bandeja de hornear.
6. Hornéelas durante 15 minutos o hasta que estén crujientes.
7. Sirva las formas con sus salsas favoritas para remojarlas, si lo desea.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 166; GRASA 3.4g; PROTEÍNA 11g; CARB 25g; FIBRA 3g; CALCIO 42mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 2mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 9mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

four

SUPER SOUP

SERVES / PORCIONES 6

1 tablespoon olive oil
1 onion, chopped
4 cloves garlic, minced
5 tomatoes, diced
2 potatoes, peeled and diced
5 cups low sodium vegetable broth
1 tablespoon ground cumin
½ lime, juiced
1 (15-ounce) can black beans, drained
½ cup cilantro, chopped, divided
4 cups fresh spinach leaves, chopped
hot sauce to taste
salt to taste

1. In a large pot, sauté onions in oil over medium-high heat until tender.
2. Add garlic and tomatoes, cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes, broth, cumin, and lime juice. Bring to a boil, then reduce to simmer for 30 minutes or until potatoes are cooked.
4. Add beans, cilantro, spinach, hot sauce, and salt. Simmer until heated through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 172; FAT 3.2g; PROTEIN 6g; CARB 33g; FIBER 6g; CALCIUM 82mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 364mcg; VITAMIN C 34mg; FOLATE 50mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your older child peel the potatoes helps build fine motor skills.

SABÍA USTED QUE?...

Permitir que su hijo ya mayorcito, pele las papas le ayuda a adquirir habilidades motoras finas.

SÚPER SOPA

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
4 dientes de ajo picados
5 tomates en cubitos
2 papas, peladas y en cubitos
5 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
1 cucharada de comino molido
½ limón verde exprimido
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles negros cocidos
½ taza de cilantro, picado y dividido
4 tazas de hojas frescas de espinacas, picadas
salsa picante al gusto
sal al gusto

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas en aceite a fuego medio alto hasta que estén suaves.
2. Añada el ajo y los tomates, cocine 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añada las papas, el consomé, el comino y el jugo de limón verde. Deje que hierva, baje el calor para cocinar lentamente durante 30 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
4. Añada los frijoles, cilantro, la salsa y la sal. Cocine lentamente hasta que esté bien caliente todo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 172; GRASA 3.2g; PROTEÍNA 6g; CARB. 33g; FIBRA 6g; CALCIO 82mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 364mcg; VITAMINA C 34mg; FOLATO 50mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

1 SERVES
PORCIONES

ALL-STAR SANDWICH

2 slices whole wheat bread
½ tablespoon butter
¼ cup mozzarella cheese, shredded
¼ cup seedless grapes, sliced

1. Spread butter onto outside of each bread slice.
2. Sprinkle half of the cheese onto unbuttered side of one bread slice. Layer with grapes and sprinkle rest of cheese. Top with other bread slice, buttered side facing out.
3. Place sandwich, butter side down, onto hot skillet. Grill until lightly browned. Flip sandwich and continue grilling until cheese has melted. Cut into fun shapes if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 298; FAT 13.7g; PROTEIN 14g; CARB 36g; FIBER 4g; CALCIUM 206mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 91mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 1mcg

DID YOU KNOW?...

Encouraging creativity is easy. Ask him to choose his favorite cheese and fruit for a different flavored grilled cheese sandwich.

SABÍA USTED QUE?...

Es fácil fomentar la creatividad. Pídale que elija su queso y fruta favorita para hacer otro sándwich de queso fundido de sabores.

SÁNDWICH ESTELAR

2 rebanadas de pan de trigo integral
½ cucharada de mantequilla
¼ taza de queso mozzarella rallado
¼ taza de uvas sin semilla rebanadas

1. Unte la mantequilla en la parte exterior de cada rebanada de pan.
2. Esparza la mitad del queso en el lado sin mantequilla de cada rebanada de pan. Añada una capa de uvas y esparza el resto del queso. Termine con otra rebanada de pan, con la mantequilla hacia fuera.
3. Coloque el sándwich, con la mantequilla hacia abajo, en la sartén caliente. Ase hasta que esté levemente dorado. Voltee el sándwich y continúe asando hasta que se haya derretido el queso. Si lo desea, córtelo en figuras graciosas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 298; GRASA 13.7g; PROTEÍNA 14g; CARB. 36g; FIBRA 4g; CALCIO 206mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 91mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 1mcg

SERVES
PORCIONES 4

ENVUELTOS EN ESPIRAL

½ taza de hummus
1 pepino, cortado en tiras
2 zanahoria, ralladas
1 taza de hojas de espinaca
2 tortillas de trigo integral, cortadas a la mitad

1. Unte una capa de hummus en las tortillas.
2. Coloque los pepinos y las zanahorias uniformemente sobre las tortillas. Termine con las hojas de espinaca.
3. Enrolle cada tortilla apretando bien.

SPIRAL WRAPS

½ cup hummus
1 cucumber, cut into strips
2 carrots, shredded
1 cup spinach leaves
2 whole wheat tortillas, halved

1. Spread layer of hummus onto tortillas.
2. Place cucumbers and carrots evenly onto tortillas. Top with spinach leaves.
3. Roll up each tortilla tightly.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 114; GRASA 3.3g; PROTEÍNA 5g; CARB. 20g; FIBRA 5g; CALCIO 50mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 599mcg; VITAMINA C 8mg; FOLATO 50mcg

DID YOU KNOW?...

Hummus is a bean dip that can be found in the refrigerated section of your grocery store.

SABÍA USTED QUE?...

El hummus es un dip de frijoles que puede encontrarse en la sección refrigerada de su supermercado.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 114; FAT 3.3g; PROTEIN 5g; CARB 20g; FIBER 5g; CALCIUM 50mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 599mcg; VITAMIN C 8mg; FOLATE 50mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SKILLET LASAGNA

SERVES / PORCIONES 6

1 cup ricotta cheese
¼ cup Parmesan cheese, grated
1 ½ cups mozzarella cheese, shredded and divided
1 pound ground turkey
1 zucchini, diced
1 (26-ounce) jar pasta sauce
6 no-boil lasagna noodles, preferably whole wheat

1. In a medium bowl, mix together ricotta, Parmesan, and ½ cup mozzarella. Set aside.
2. In a skillet over medium-high heat, brown the turkey until it is no longer pink, breaking up any clumps. Drain excess fat.
3. Add zucchini and half the pasta sauce. Reduce heat.
4. Top mixture with 4 lasagna noodles, breaking noodles to fit the pan.
5. Spread cheese mixture over noodles. Place 2 noodles over cheese and pour remaining pasta sauce spreading evenly. Sprinkle with rest of mozzarella.
6. Cover skillet and simmer over medium-low heat until noodles are tender, about 20 minutes.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 467; FAT 22.5g; PROTEIN 35g; CARB 34g; FIBER 6g; CALCIUM 382mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 223mcg; VITAMIN C 13mg; FOLATE 14mcg

DID YOU KNOW?...

Kids like responsibility, like helping to set the table.

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les gusta que les den responsabilidades, como ayudar a poner la mensa.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

LASAÑA A LA SARTÉN

1 taza de queso ricota
¼ taza de queso parmesano rallado
1 ½ tazas de queso mozzarella, rallado y dividido
1 libra de pavo molido
1 calabacita en cubitos
1 botella (26 onzas) de salsa en pasta
6 tallarines para lasaña sin hervir, preferentemente de trigo integral

1. En un tazón mediano, mezcle el ricota, el parmesano y ½ taza de mozzarella. Colóquelo a un lado.
2. En una sartén a calor medio alto, dore el pavo hasta que ya no esté rosa, desbaratando los montones. Escurra el exceso de grasa.
3. Añada la calabacita y la mitad de la salsa en pasta. Reduzca el calor.
4. Termine la mezcla con 4 tallarines de lasaña, rompiéndolos para que queden bien en el molde.
5. Unte la mezcla de queso sobre los tallarines. Coloque 2 tallarines sobre el queso y vierta el resto de la salsa en pasta distribuyendo uniformemente. Salpique con el resto del queso mozzarella.
6. Cubra la sartén y deje cocinar a fuego medio bajo hasta que los tallarines estén suaves, aproximadamente 20 minutos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 467; GRASA 22.5g; PROTEÍNA 35g; CARB. 34g; FIBRA 6g; CALCIO 382mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 223mcg; VITAMINA C 13mg; FOLATO 14mcg

1 SERVES
PORCIONES

BBQ CHICKEN SANDWICH

½ cup cooked chicken, shredded
¼ cup carrots, shredded
2 tablespoons barbecue sauce
2 teaspoons ranch dressing
1 whole wheat bun
1 romaine lettuce leaf

1. In a small bowl, combine chicken, carrots, and barbecue sauce.
2. Spread ranch dressing on bun.
3. Top bun with chicken mixture and lettuce.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 336; FAT 10.7g; PROTEIN 31g; CARB 31g; FIBER 5g; CALCIUM 64mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 480mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 26mcg

DID YOU KNOW?...

Shredding the chicken and carrots ahead of time makes this a quick and easy dinner to toss together at the last minute.

SABÍA USTED QUE?...

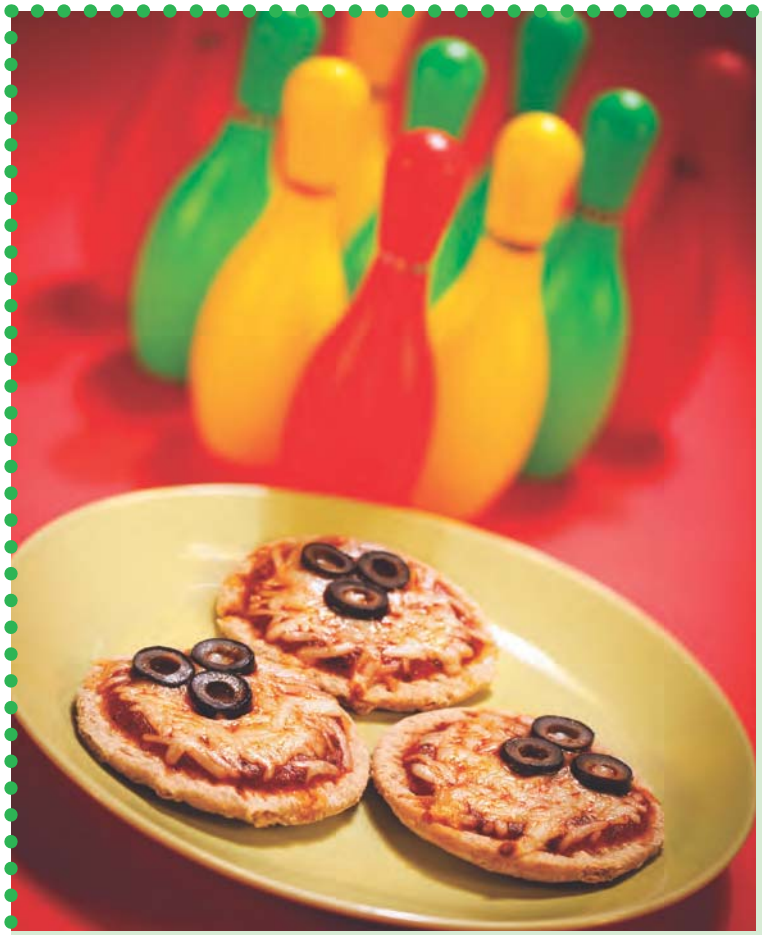
Desmenuzar el pollo y rallar las zanahorias con anticipación hace que esta cena sea fácil y rápida de preparar a última hora.

SÁNDWICH DE POLLO ASADO A LA PARRILLA TIPO BBQ

½ taza de pollo cocido, desmenuzado
¼ taza de zanahorias, ralladas
2 cucharadas de salsa de BBQ
2 cucharaditas de aderezo ranchero
1 pan de trigo integral
1 hoja de lechuga romana

1. En un tazón pequeño, mezcle el pollo, las zanahorias y la salsa de BBQ.
2. Unte el aderezo ranchero en el pan.
3. Coloque la mezcla de pollo y la lechuga en el pan.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 336; GRASA 10.7g; PROTEÍNA 31g; CARB. 31g; FIBRA 5g; CALCIO 64mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 480mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 26mcg



SERVES
PORCIONES 1

PIZZAS DE PAN PITA

4 panes pita de trigo integral
1 taza de salsa marinara
1 taza de queso mozzarella rallado
complementos favoritos

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Unte la salsa marinara, el queso y los complementos favoritos en cada pita.
3. Hornee hasta que se derrita el queso.

PITA PIZZAS

4 whole wheat pita bread
1 cup marinara sauce
1 cup mozzarella cheese, shredded
favorite toppings

1. Preheat oven to 400°F.
2. Spread marinara sauce, cheese, and favorite toppings onto each pita.
3. Bake until cheese has melted.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 231; GRASA 8.2g; PROTEÍNA 13g; CARB. 30g; FIBRA 5g; CALCIO 218mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 69mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 13mcg

DID YOU KNOW?...

If your child is picky about eating vegetables, sneak them into the marinara sauce. Simply steam, purée, and mix in with the sauce.

SABÍA USTED QUE?...

Si su niño es quisquilloso con las verduras, ocúltelas en la salsa marinara. Simplemente cocínelas al vapor, hágalas puré y mézclelas con la salsa.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 231; FAT 8.2g; PROTEIN 13g; CARB 30g; FIBER 5g; CALCIUM 218mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 69mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 13mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

TOFU JOES

SERVES PORCIONES 12

2 tablespoons olive oil
1 onion, diced
2 cloves garlic, minced
½ pound mushrooms, chopped
2 carrots, peeled and chopped
1 green bell pepper, chopped
1 (15-ounce) can diced tomatoes, undrained
1 (14-16 ounce) package firm tofu, rinsed, drained, and mashed
1 (4-ounce) can tomato paste
6 tablespoons barbecue sauce
12 whole wheat buns, toasted
12 lettuce leaves

1. In a large saucepan over medium-high heat, sauté onions and garlic in oil until tender.
2. Add mushrooms, carrots, and bell pepper; cook until tender. Stir in tomatoes.
3. Add tofu, tomato sauce, and barbecue sauce. Heat until warmed through.
4. Place lettuce onto each bun.
5. Spoon tofu mixture into buns.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 221; FAT 7.5g; PROTEIN 11g; CARB 31g; FIBER 5g; CALCIUM 302mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 217mcg; VITAMIN C 18mg; FOLATE 37mcg

DID YOU KNOW?...

Another fun way to serve this dish is to scoop the tofu mixture into a pita pocket.

TOFU GUISADO PARA SÁNDWICHES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla en cubitos
2 dientes de ajo picados
½ libras de champiñones picados
2 zanahorias, peladas y picadas
1 pimiento morrón verde picado
1 lata (15 onzas) de tomates en cubitos, sin escurrir
1 paquete (14 a 16 onzas) de tofu firme, enjuagado, escurrido y hecho puré
1 lata (4 onzas) de pasta de tomate
6 cucharadas de salsa de BBQ
12 panes, tipo para hamburguesas, de trigo entero, tostados
12 hojas de lechuga

1. En una sartén grande a fuego medio alto, saltee la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén tiernos.
2. Añada los champiñones, las zanahorias y el chile morrón; cocine hasta que estén suaves. Añada los tomates.
3. Añada el tofu, la salsa de tomate y la salsa de BBQ. Caliente por completo.
4. Coloque las hojas de lechuga en cada pan.
5. Vierta la mezcla de tofu en los panes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 221; GRASA 7.5g; PROTEÍNA 11g; CARB. 31g; FIBRA 5g; CALCIO 302mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 217mcg; VITAMINA C 18mg; FOLATO 37mcg

SABÍA USTED QUE?...

Otra manera novedosa de servir este platillo es poner la mezcla de tofu en panes pita.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

APPLE TUNA SALAD

1 (5-ounce) cans tuna in water, drained and flaked
¼ cup light mayonnaise
¼ cup cheddar cheese, shredded
1 celery stalk, diced
1 apple, cored and sliced crosswise into rounds

1. In a small bowl, mix together tuna, mayonnaise, cheddar cheese, and celery.
2. Evenly scoop tuna onto apple slices.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 278; FAT 15g; PROTEIN 22g; CARB 14g; FIBER 2g; CALCIUM 124mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 60mcg; VITAMIN C 6mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

If it is too hard for your child to keep the tuna on the apple slice, serve in a bowl and use the apple slices as a spoon.

SABÍA USTED QUE?...

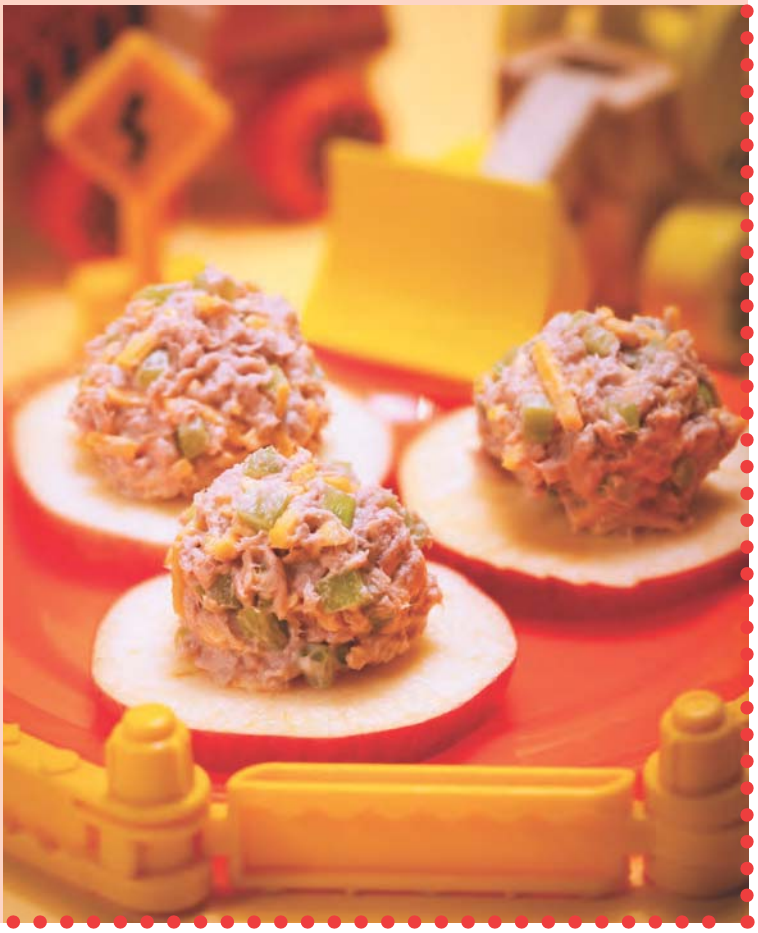
Si es difícil para el niño mantener el atún en la rebanada de manzana, sirva el atún en un tazón y use las rebanadas de manzana como cuchara.

ENSALADA DE ATÚN Y MANZANAS

1 lata (5 onzas) de atún enlatado en agua, escurrido y desmenuzado
¼ taza de mayonesa baja en grasa
¼ taza de queso cheddar rallado
1 tallo de apio, en cubitos
1 manzana, descorazonada y cortada transversalmente en rebanadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la mayonesa, el queso cheddar y el apio.
2. Coloque cantidades uniformes de atún en las rebanadas de manzana.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 278; GRASA 15g; PROTEÍNA 22g; CARB. 14g; FIBRA 2g; CALCIO 124mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 60mcg; VITAMINA C 6mg; FOLATO 5mcg



SERVES
PORCIONES 4

CHICKEN SALAD CONES

1 tablespoon lemon juice
¼ cup lowfat plain yogurt
¼ cup light mayonnaise
1 teaspoon curry powder
2 cooked chicken breasts, shredded
1 celery, diced
1 apple, diced
¼ cup raisins
4 lettuce leaves, washed and dried
4 ice cream cones

1. In a medium bowl, whisk together lemon juice, yogurt, mayonnaise, and curry powder.
2. Add chicken, celery, apples, and raisins. Mix until coated.
3. Line 4 cones with lettuce. Scoop chicken mixture into cones.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 185; FAT 6.6g; PROTEIN 12g; CARB 20g; FIBER 2g; CALCIUM 48mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 28mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 18mcg

CONOS DE ENSALADA DE POLLO

1 cucharada de jugo de limón
¼ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
¼ taza de mayonesa baja en grasa
1 cucharadita de curry en polvo
2 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas
1 apio en cubitos
1 manzana en cubitos
¼ taza de pasas
4 hojas de lechuga, lavadas y bien secas
4 conos para helado

1. En un tazón mediano, bata el jugo de limón, el yogur, la mayonesa y el curry en polvo.
2. Añada el pollo, el apio, las manzanas y las pasas. Mezcle hasta que se recubran bien.
3. Recubra con lechuga el interior de 4 conos. Añada una cucharada de la mezcla de pollo dentro de los conos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 185; GRASA 6.6g; PROTEÍNA 12g; CARB. 20g; FIBRA 2g; CALCIO 48mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 28mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 18mcg

DID YOU KNOW?...

Being creative with food can inspire kids to try new things.

SABÍA USTED QUE?...

Usar creatividad al preparar los alimentos puede ser una inspiración para que los niños prueben cosas nuevas.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

A
B
C
D
E
E

TUNA TWIRLS

SERVES / PORCIONES 6

2 cups dry whole wheat pasta
1 tablespoon olive oil
1 clove garlic, minced
6 carrots, peeled and chopped
1 cup frozen peas
1 (5-ounce) can tuna in water, drained and flaked
¼ cup lowfat plain yogurt
¼ cup lemon juice
¼ cup Parmesan cheese, grated
¼ cup parsley, chopped
salt and pepper to taste

1. Cook pasta according to package directions.
2. Heat oil in a large saucepan over medium-high heat. Sauté garlic and carrots until tender. Add peas, cook until heated through. Remove pan from heat.
3. Add pasta and tuna. Stir in yogurt, lemon juice, and Parmesan cheese.
4. Mix in parsley and season with salt and pepper.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 194; FAT 5.2g; PROTEIN 12g; CARB 25g; FIBER 5g; CALCIUM 126mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 1099mcg; VITAMIN C 16mg; FOLATE 31mcg

DID YOU KNOW?...

It is best to choose chunk light canned tuna. It has less mercury than white or albacore tuna, or tuna steaks.

SABÍA USTED QUE?...

Es mejor elegir atún enlatado claro en trozos. Tiene menos mercurio que el blanco o el atún albacora, o los bistecs de atún.

TORNILLOS DE ATÚN

2 tazas de pasta seca de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
6 zanahorias, peladas y picadas
1 taza de chícharos congelados
1 lata (5 onzas) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
¼ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
¼ taza de jugo de limón
¼ taza de queso parmesano rallado
¼ taza de perejil picado
sal y pimienta al gusto

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio alto. Saltee el ajo y las zanahorias hasta que estén suaves. Añada los chícharos, cocine hasta que estén bien calientes. Retire la cacerola del fuego.
3. Añada la pasta y el atún. Mezcle el yogur, el jugo de limón y el queso parmesano.
4. Añada el perejil y condimente con sal y pimienta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 194; GRASA 5.2g; PROTEÍNA 12g; CARB. 25g; FIBRA 5g; CALCIO 126mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 1099mcg; VITAMINA C 16mg; FOLATO 31mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

LEMON BROCCOLI PASTA

SERVES / PORCIONES 8

8 ounces dry whole wheat pasta
1 tablespoon olive oil
3 cloves garlic, minced
4 cups broccoli, cut into small pieces
¼ cup low sodium vegetable broth
1 lemon, juiced and zest grated
¼ cup sliced almonds, toasted
¾ cup Parmesan cheese, grated

1. Cook pasta according to package directions and drain.
2. In a large saucepan over medium heat, sauté garlic in olive oil until fragrant. Add broccoli and broth. Cover pan and steam until tender, 3 minutes.
3. Uncover, remove from heat. Stir in lemon juice, zest, and almonds. Add pasta.
4. Stir in Parmesan cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 214; FAT 7.3g; PROTEIN 11g; CARB 28g; FIBER 5g; CALCIUM 201mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 124mcg; VITAMIN C 53mg; FOLATE 86mcg

DID YOU KNOW?...

Sometimes kids eat better when foods are separated from each other. Instead of mixing the broccoli and pasta together, try serving it side by side.

SABÍA USTED QUE?...

Algunas veces los niños comen mejor cuando los alimentos están separados entre sí. En lugar de mezclar el brócoli y la pasta, pruebe sirviéndolos uno junto al otro.

PASTA CON BRÓCOLI Y LIMÓN

8 onzas de pasta seca de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
4 tazas de brócoli cortado en pedacitos
¼ taza de consomé de verduras bajo en sodio
1 limón exprimido y la ralladura de la cáscara
¼ taza de almendras rebanadas y tostadas
¾ taza de queso parmesano rallado

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete y escúrrala.
2. En una cacerola grande a fuego medio, saltee el ajo en el aceite de oliva hasta que huela. Añada el brócoli y el consomé. Cubra la cacerola y cocine al vapor hasta que esté suave, 3 minutos.
3. Destape y retire del fuego. Añada el jugo de limón, la ralladura de la cáscara y las almendras. Añada la pasta.
4. Añada el queso parmesano.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 214; GRASA 7.3g; PROTEÍNA 11g; CARB. 28g; FIBRA 5g; CALCIO 201mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 124mcg; VITAMINA C 53mg; FOLATO 86mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SIDE DISHES

PLATILLOS DE GUARNICIÓN

YUM
IT'S
GOOD

SIMPLE SPAGHETTI SQUASH

SERVES PORCIONES 4

1 spaghetti squash, halved lengthwise and seeded
3 tablespoons olive oil, divided
2 cloves garlic, minced
1 cup marinara sauce
2 tablespoons basil, chopped
Parmesan cheese, grated (optional)

1. Preheat oven to 375°F.
2. Drizzle squash halves with 2 tablespoons olive oil. Place cut side down on baking sheet.
3. Bake squash for 45 minutes or until squash can easily be pierced with a knife.
4. Using a fork, remove squash strands, making "spaghetti." Set aside.
5. Sauté garlic in remaining olive oil until fragrant. Add marinara sauce and squash strands.
6. Top with basil and cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 215; FAT 12g; PROTEIN 3g; CARB 28g; FIBER 1g; CALCIUM 70mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 24mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 35mcg

DID YOU KNOW?...

If it is too difficult to safely cut the squash in half, go ahead and pierce it several times and bake the entire vegetable for 1 ½ hours or until tender.

CALABAZA ESPAGUETI SENCILLA

1 calabacita espagueti, cortada a la mitad y sin semillas
3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
2 dientes de ajo picados
1 taza de salsa marinara
2 cucharadas de albahaca picada
queso parmesano rallado (opcional)

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Rocíe las mitades de calabacita con 2 cucharadas de aceite de oliva. Colóquelas hacia abajo en una bandeja de hornear.
3. Hornee la calabacita durante 45 minutos o hasta que penetre el cuchillo con facilidad al picarla.
4. Con un tenedor, saque las tiras de la calabacita, haciendo el "espagueti". Colóquelo a un lado.
5. Saltee el ajo en el aceite de oliva restante hasta que huela. Añada la salsa marinara y las tiras de calabacita.
6. Adorne con albahaca y queso.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 215; GRASA 12g; PROTEÍNA 3g; CARB. 28g; FIBRA 1g; CALCIO 70mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 24mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 35mcg

SABÍA USTED QUE?...

Si tiene dificultades para cortar la calabacita a la mitad, píquela varias veces y hornee la verdura completa durante 1 ½ horas o hasta que esté suave.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

TINY TATERS

6 small red potatoes
½ cup broccoli florets, steamed, and chopped
¼ cup cheddar cheese, shredded
¼ cup light sour cream
1 tablespoon chives, chopped

1. Preheat oven to 350°F.
2. Pierce potatoes and wrap in foil. Bake in oven for 30 minutes or until tender. Remove from oven and let cool.
3. Using a small spoon, scoop out center of potatoes.
4. Add broccoli. Sprinkle with cheese.
5. Bake in oven for an additional 5 minutes or until cheese is melted. Top with sour cream and chives.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 156; FAT 2.5 g; PROTEIN 5 g; CARB 28 g; FIBER 3 g; CALCIUM 69 mg; IRON 1 mg; VITAMIN A (RE) 46 mcg; VITAMIN C 23 mg; FOLATE 42 mcg

DID YOU KNOW?...

It's popular in England to put baked beans on top of a baked potato. Let your child's creativity flow. Ask him what he would like on his potato.

SABÍA USTED QUE?...

En Inglaterra es muy común poner frijoles cocidos encima de las papas horneadas. Deje que fluya la creatividad de su niño. Pregúntele qué le gustaría añadir a su papa.

PAPAS PEQUEÑITAS

6 papas rojas pequeñas
½ taza de ramilletes de brócoli, al vapor y picado
¼ taza de queso cheddar rallado
¼ taza de crema agria descremada
1 cucharada de cebollina picada

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Pinche las papas y envuélvalas en papel aluminio. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén suaves. Saque del horno y deje que se enfríe.
3. Con una cuchara pequeña, saque el centro de las papas.
4. Añada el brócoli. Salpique con queso.
5. Hornee durante 5 minutos adicionales o hasta que se derrita el queso. Termine con la crema agria y la cebollina.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 156; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 5g; CARB 28g; FIBRA 3g; CALCIO 69mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 46mcg; VITAMINA C 23mg; FOLATO 42mcg

SERVES
PORCIONES 4

TIRITAS FRITAS

1 pastinaca, pelada y cortada en tiras
1 camote cortado en tiras
1 zanahoria, pelada y cortada en tiras
2 cucharadas de aceite de oliva
sal al gusto

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Mezcle las verduras con el aceite de oliva y la sal.
3. Coloque las tiras en la bandeja y hornee durante 30 minutos, volteándolas a la mitad de ese tiempo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 123; GRASA 7.1g; PROTEÍNA 1g; CARB. 15g; FIBRA 3g; CALCIO 30mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 717mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 30mcg

FUN FRIES

1 parsnip, peeled and cut into strips
1 sweet potato, cut into strips
1 carrot, peeled and cut into strips
2 tablespoons olive oil
salt to taste

1. Preheat oven to 400°F.
2. Toss vegetables in olive oil and salt.
3. Place on baking sheet and bake for 30 minutes, turning halfway through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 123; FAT 7.1g; PROTEIN 1g; CARB 15g; FIBER 3g; CALCIUM 30mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 717mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to be little helpers. While the fries are baking, ask your child to fill little bowls with their favorite dips.

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta ser ayudantes. Mientras las tiras se están horneando, pídale a su niño que llene tazones pequeños con sus dips favoritos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

SUNSHINE BROCCOLI

1 tablespoon olive oil
1 tablespoon ginger, minced
2 cloves garlic, minced
2 heads broccoli, cut into florets
¼ cup water
2 oranges, peeled, sectioned and seeded
1 tablespoon low sodium soy sauce

1. In a large skillet, over medium-high heat, sauté ginger and garlic in olive oil until fragrant.
2. Add broccoli and water. Cover skillet and cook until crisp-tender.
3. Stir in orange sections and soy sauce. Cook until heated through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 174; FAT 4.6g; PROTEIN 9g; CARB 32g; FIBER 11g; CALCIUM 176mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 193mcg; VITAMIN C 311mg; FOLATE 192mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to peel fruit. If the oranges are too big for their little hands, try mandarin oranges or tangerines.

SABÍA USTED QUE?...

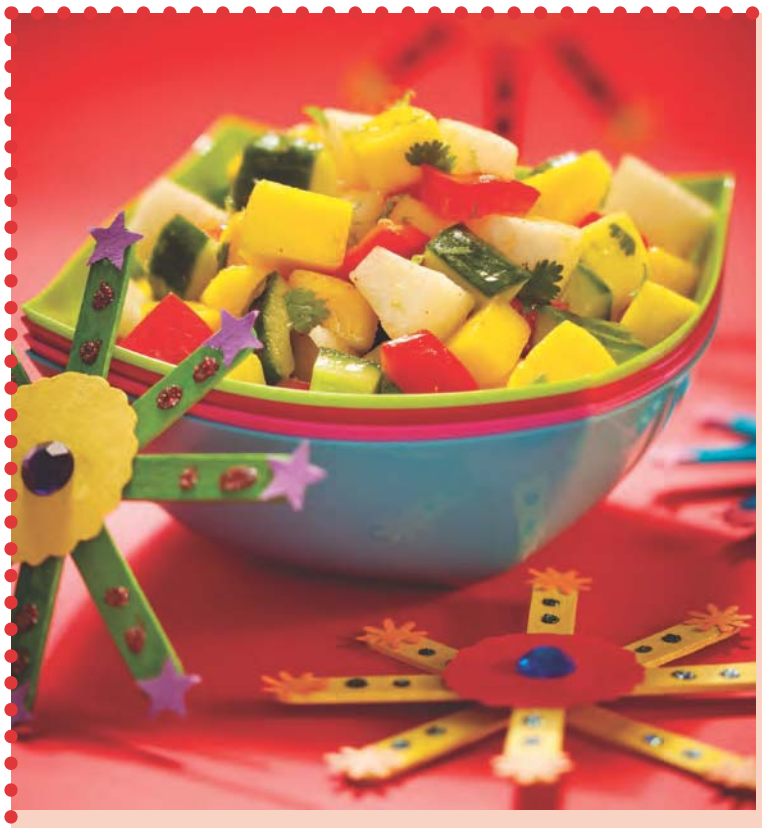
A los niños les encanta pelar frutas. Si las naranjas están demasiado grandes para sus manitas, pruebe con mandarinas o tangerinas.

BRÓCOLI AL SOL

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jengibre molido
2 dientes de ajo picados
2 cabezas de brócoli, cortada en ramilletes
¼ taza de agua
2 naranjas, peladas, en secciones y sin semillas
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio

1. En una sartén grande a fuego medio alto, saltee el jengibre y el ajo en el aceite de oliva hasta que huelan.
2. Añada el brócoli y el agua. Cubra la sartén y cocine hasta que esté suave y crujiente.
3. Añada las secciones de naranja y la salsa de soya. Cocine hasta que esté bien caliente todo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 174; GRASA 4.6g; PROTEÍNA 9g; CARB. 32g; FIBRA 11g; CALCIO 176mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 193mcg; VITAMINA C 311mg; FOLATO 192mcg



SERVES
PORCIONES 4

MANGO CUCUMBER SALAD

2 limes, juiced
zest from 1 lime
1 tablespoon honey
¼ cup olive oil
2 mangos, chopped
1 medium jicama, chopped
1 cucumber, seeded and chopped
1 red bell pepper, chopped
¼ cup cilantro, chopped
chili powder to taste
salt to taste

1. In a large bowl, whisk together lime juice, zest, and honey. Continue whisking, slowly drizzle in oil.
2. Add mangos, jicama, cucumber, red bell pepper, and cilantro. Toss to coat.
3. Season with chili powder and salt.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 293; FAT 14.7g; PROTEIN 2g; CARB 41g; FIBER 11g; CALCIUM 39mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 354mcg; VITAMIN C 127mg; FOLATE 28mcg

ENSALADA DE PEPINO Y MANGO

2 limones verdes exprimidos
la ralladura de la cáscara de 1 limón verde
1 cucharada de miel
¼ taza de aceite de oliva
2 mangos picados
1 jícama mediana picada
1 pepino, sin semillas y picado
1 pimiento morrón rojo picado
¼ taza de cilantro picado
chile en polvo al gusto
sal al gusto

1. En un tazón grande, mezcle batiendo el jugo de limón verde, la cáscara rallada y la miel. Continúe batiendo y vaya añadiendo lentamente el aceite.
2. Añada los mangos, la jícama, el pepino, el pimiento morrón rojo y el cilantro. Revuelva para mezclarla bien.
3. Condimente con chile en polvo y sal.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 293; GRASA 14.7g; PROTEÍNA 2g; CARB. 41g; FIBRA 11g; CALCIO 39mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 354mcg; VITAMINA C 127mg; FOLATO 28mcg

DID YOU KNOW?...

Sometimes kids prefer to keep all of their foods separate from each other. If your child is not interested in eating the tossed salad, try offering the dressing as a dip instead!

SABÍA USTED QUE?...

Algunas veces los niños prefieren mantener sus alimentos separados. Si su niño no está interesado en comer la ensalada, pruebe ofreciéndole ¡el aderezo como dip!

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MAC AND CHEESE

SERVES PORCIONES 8

1 head cauliflower, cut into florets
1 pound dry whole wheat macaroni pasta
2 tablespoons butter
¼ cup flour
2 ½ cups lowfat milk
1 tablespoon Dijon mustard
2 cups sharp cheddar cheese, shredded
salt and pepper to taste

1. Bring a large pot of water to a boil. Add cauliflower and cook until crisp tender. Using a slotted spoon, transfer cauliflower to a large bowl.
2. In the same pot of boiling water, cook pasta according to package directions. Drain and add pasta to bowl with cauliflower.
3. In another large saucepan, melt butter over medium heat.
4. Whisk in flour and cook for 1 minute. Whisk in milk and cook until thickened, about 5 minutes. Whisk in mustard. Remove from heat.
5. Stir in cheese and season with salt and pepper.
6. Mix cheese sauce with cauliflower and pasta.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 413; FAT 14.2g; PROTEIN 18g; CARB 54g; FIBER 7g; CALCIUM 331mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 117mcg; VITAMIN C 34mg; FOLATE 46mcg

DID YOU KNOW?...

If your child is super picky and will not eat this recipe with pieces of cauliflower, try taking an extra step and puréeing the vegetable. This takes extra time, but well worth the nutrition.

SABÍA USTED QUE?...

Si su niño es demasiado quisquilloso y no comerá este platillo con los pedazos de coliflor, pruebe tomando un paso adicional y haga puré las verduras. Esto toma tiempo adicional, pero vale la pena para su nutrición.

MACARRÓN CON QUESO

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes
1 libra de pasta seca de macarrón de trigo integral
2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de harina
2 ½ tazas de leche baja en grasa
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 tazas de queso cheddar fuerte, rallado
sal y pimienta al gusto

1. Ponga una vasija grande de agua a hervir. Añada la coliflor y cocine hasta que esté suave y crujiente. Usando una cuchara ranurada, transfiera la coliflor a un tazón grande.
2. En la misma vasija de agua hirviendo, cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurra y añada la pasta al tazón con la coliflor.
3. En otra olla grande, derrita mantequilla a fuego medio.
4. Incorpore la harina batiendo y cocine 1 minuto. Añada batiendo la leche y cocine hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Añada batiendo la mostaza. Retire del fuego.
5. Añada el queso y condimente con sal y pimienta.
6. Mezcle la salsa de queso con la coliflor y la pasta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 413; GRASA 14.2g; PROTEÍNA 18g; CARB. 54g; FIBRA 7g; CALCIO 331mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 117mcg; VITAMINA C 34mg; FOLATO 46mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

CAULIFLOWER BITES

SERVES PORCIONES 4

2 teaspoons olive oil
½ onion, chopped
2 cloves garlic, minced
¼ teaspoon red pepper flakes
1 head cauliflower, separated into florets
½ lemon, juiced
zest of a ½ lemon
salt to taste

1. In a small skillet, heat oil over medium-low heat. Sauté onions until tender. Add garlic and red pepper flakes. Cook until fragrant.
2. Remove from heat. Set aside to cool completely.
3. In a large saucepan, steam cauliflower in a steamer basket until crisp tender.
4. Place cooked cauliflower in a bowl.
5. Mix in lemon juice and zest to the onion mixture.
6. Pour over cauliflower, add salt, and toss to mix.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 67; FAT 2.5g; PROTEIN 3g; CARB 10g; FIBER 4g; CALCIUM 39mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 8mcg; VITAMIN C 70mg; FOLATE 86mcg

DID YOU KNOW?...

Not all cauliflower is white. Your kids might think it is neat to eat purple or orange cauliflower!

SABÍA USTED QUE?...

No todas las coliflores son blancas. Sus niños quizá disfruten comiendo coliflor ¡morada o anaranjada!

BOCADILLOS DE COLIFLOR

2 cucharaditas de aceite de oliva
½ cebolla picada
2 dientes de ajo picados
¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo picante
1 cabeza de coliflor, separada en ramilletes
½ limón exprimido
cáscara rallada de ½ limón
sal al gusto

1. En una sartén pequeña, caliente el aceite de oliva a fuego medio bajo. Saltee las cebollas hasta que estén suaves. Añada el ajo y las hojuelas de chile rojo. Cocine hasta que huelan.
2. Retire del fuego. Coloque a un lado para que se enfríen por completo.
3. En una sartén grande, cueza la coliflor en una canasta vaporera hasta que esté suavemente crujiente.
4. Coloque la coliflor cocida en un tazón.
5. Mezcle el jugo y la cáscara rallada de limón con la mezcla de cebollas.
6. Vierta sobre la coliflor, añada sal y revuelva para mezclarla.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 67; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 3g; CARB. 10g; FIBRA 4g; CALCIO 39mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 8mcg; VITAMINA C 70mg; FOLATO 86mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

RAINBOW RICE SALAD

3 cups cooked brown rice
1 cucumber, seeded and diced
1 red bell pepper, diced
1 yellow bell pepper, diced
1 orange bell pepper, diced
½ avocado, diced
3 green onions, chopped
¼ cup soy sauce
1 ½ tablespoons sugar
1 tablespoon olive oil
pepper to taste

1. In a large bowl, mix rice, cucumber, bell peppers, avocado, and green onions.
2. In a separate smaller bowl, whisk together soy sauce, sugar, olive oil, and pepper.
3. Add dressing to salad and toss together.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 208; FAT 5.9g; PROTEIN 5g; CARB 36g; FIBER 5g; CALCIUM 36mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 198mcg; VITAMIN C 167mg; FOLATE 40mcg

DID YOU KNOW?...

This is a great salad to teach colors to your toddler.

SABÍA USTED QUE?...

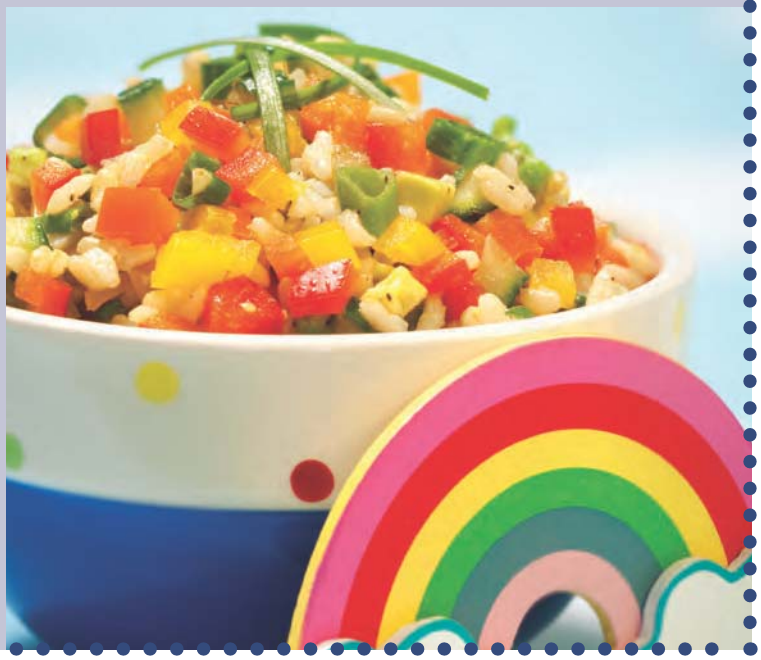
Ésta es una maravillosa ensalada para enseñarle los colores a su pequeñito.

ENSALADA DE ARROZ ARCO IRIS

3 tazas de arroz integral cocido
1 pepino, sin semillas y en cubitos
1 pimiento morrón rojo en cubitos
1 pimiento morrón amarillo en cubitos
1 pimiento morrón anaranjado en cubitos
½ aguacate en cuadritos
3 cebolletas picadas
¼ taza de salsa de soya
1 ½ cucharadas de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva
pimienta al gusto

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, el pepino, los pimientos morrones, el aguacate y las cebolletas.
2. En un tazón pequeño separado, mezcle batiendo la salsa de soya, el azúcar, el aceite de oliva y la pimienta.
3. Añada el aderezo a la ensalada y mezcle bien.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 208; GRASA 5.9g; PROTEÍNA 5g; CARB. 36g; FIBRA 5g; CALCIO 36mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 198mcg; VITAMINA C 167mg; FOLATO 40mcg



SERVES
PORCIONES 4

CORN CONFETTI

1 cup water
2 ears fresh corn, kernels removed
2 zucchinis, diced
1 red bell pepper, diced
2 tablespoons olive oil
1 lime, juiced
½ teaspoon honey
¼ cup cilantro, chopped
2 green onions, minced
salt and pepper to taste

1. In a large saucepan, bring water, corn, and zucchini to a boil. Add red bell pepper and cook until crisp-tender, about 1 minute. Drain vegetables and set aside in a large mixing bowl.
2. In a separate bowl, whisk together olive oil, lime juice, honey, cilantro, and green onions.
3. Pour dressing over vegetables and season with salt and pepper.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 131; FAT 7.9g; PROTEIN 3g; CARB 16g; FIBER 3g; CALCIUM 25mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 172mcg; VITAMIN C 100mg; FOLATE 62mcg

CONFETI DE MAÍZ

1 taza de agua
2 elotes frescos, desgranados
2 calabacitas en cubitos
1 pimiento morrón rojo en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 limón exprimido
½ cucharadita de miel
¼ taza de cilantro picado
2 cebolletas picadas
sal y pimienta al gusto

1. En una cacerola grande, ponga el agua, el maíz y las calabacitas a hervir. Añada el pimiento morrón rojo y cocínelo hasta que esté suavemente crujiente, aproximadamente 1 minuto. Escurra las verduras y colóquelas a un lado en un tazón grande.
2. En un tazón separado, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, el cilantro y las cebolletas.
3. Vierta el aderezo sobre las verduras y condimente con sal y pimienta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 131; GRASA 7.9g; PROTEÍNA 3g; CARB. 16g; FIBRA 3g; CALCIO 25mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 172mcg; VITAMINA C 100mg; FOLATO 62mcg

DID YOU KNOW?...

Corn's peak season is June and July. This is a perfect recipe to serve during a summer barbecue.

SABÍA USTED QUE?...

La temporada del maíz es en junio y julio. Ésta es la receta perfecta para servir durante una carne asada en el verano.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

GHOSTLY POTATOES

SERVES PORCIONES 6

6 medium russet potatoes, peeled and cut into chunks
1 ½ cups lowfat milk
3 tablespoons butter
4 cloves garlic, minced
salt and pepper to taste
1 tablespoon chives, chopped (optional)

1. In a large saucepan, cook potatoes in boiling water for about 10 minutes or until tender when pierced with a knife. Drain water.
2. Mash potatoes with a potato masher or beat with an electric mixer.
3. In a separate saucepan, simmer milk, butter, and garlic over low heat until heated through.
4. Beat mixture into potatoes until light and fluffy.
5. Season with salt and pepper. Top with chives.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 249; FAT 6.5g; PROTEIN 7g; CARB 41g; FIBER 4g; CALCIUM 112mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 79mcg; VITAMIN C 24mg; FOLATE 20mcg

DID YOU KNOW?...

For an extra health bonus, add puréed cauliflower!

PAPAS FANTASMALES

6 papas medianas tipo russet, peladas y cortadas en pedazos
1 ½ tazas de leche baja en grasa
3 cucharadas de mantequilla
4 dientes de ajo picados
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de cebollina fresca y picada (opcional)

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos o hasta que estén suaves cuando se pican con un cuchillo. Escurra el agua.
2. Haga puré las papas con un aplastador de papas o muélalas con una batidora eléctrica.
3. En una cacerola aparte, cocine a fuego lento la leche, la mantequilla y el ajo hasta que estén bien calientes.
4. Bata la mezcla en las papas hasta que esté ligera y esponjada.
5. Condimente con sal y pimienta. Adorne con cebollinas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 249; GRASA 6.5g; PROTEÍNA 7g; CARB. 41g; FIBRA 4g; CALCIO 112mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 79mcg; VITAMINA C 24mg; FOLATO 20mcg

SABÍA USTED QUE?...

¡Como bono adicional de nutrición, puede añadir puré de coliflor!

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

DESSERTS

POSTRES

8 SERVES
PORCIONES

CHOCOLATE FRUIT

1 (12-ounce) bag semi-sweet chocolate chips
10 strawberries
1 orange, peeled into sections
2 bananas, peeled and chopped into chunks

1. Line a baking sheet with wax paper.
2. Microwave chocolate in a microwave-safe bowl on low for 4 minutes, stirring after 1 minute. Continue until chocolate has melted.
3. Dip fruit, one at a time, into melted chocolate. Set on paper-lined tray.
4. Chill for 20 minutes until set.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 252; FAT 12g; PROTEIN 4g; CARB 38g; FIBER 5g; CALCIUM 12mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 3mcg; VITAMIN C 27mg; FOLATE 18mcg

DID YOU KNOW?...

If chocolate thickens, just re-melt in the microwave or thin with a little oil. Also, dry the fruit before dipping.

SABÍA USTED QUE?...

Si el chocolate se endurece, sólo vuelva a derretirlo en el microondas o suavícelo con un poco de aceite. Además, seque bien las frutas antes de sumergirlas.

FRUTAS CUBIERTAS DE CHOCOLATE

1 bolsa (12 onzas) de chispas de chocolate semidulce
10 fresas
1 naranja, pelada en secciones
2 plátanos, pelados y picados en pedazos

1. Recubra una bandeja de hornear con papel encerado.
2. Caliente en el microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura baja durante 4 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
3. Sumerja la fruta, una a la vez, en el chocolate derretido. Colóquelas en la bandeja recubierta con papel.
4. Enfríe durante 20 minutos hasta que se endurezca el chocolate.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 252; GRASA 12g; PROTEÍNA 4g; CARB. 38g; FIBRA 5g; CALCIO 12mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 3mcg; VITAMINA C 27mg; FOLATO 18mcg

SERVES
PORCIONES 12

SUNSET POPSICLES

3 cups frozen strawberries
2 cups orange juice, divided
3 mint sprigs (optional)
small paper cups, ice cube trays, or popsicle molds
12 popsicle sticks

1. Purée strawberries, 1 cup orange juice, and mint in a blender until smooth.
2. Fill cups or molds halfway with strawberry purée. Cover with foil.
3. Make a small slit in the center of the foil, insert sticks and freeze.
4. Once frozen, pour remaining orange juice into cups. Return to freezer.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 30; FAT 0g; PROTEIN 1g; CARB 7g; FIBER 1g; CALCIUM 9mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 6mcg; VITAMIN C 33mg; FOLATE 12mcg

PALETAS HELADAS ATARDECER

3 tazas de fresas congeladas
2 tazas de jugo de naranja, divididas
3 ramitas de menta (opcional)
vasos de papel pequeños, bandejas para hielos o moldes para paletas
12 palitos para paletas

1. Bata las fresas, 1 taza de jugo de naranja y la menta en la licuadora hasta que esté homogénea.
2. Llene los vasos o los moldes hasta la mitad con el puré de fresa. Cubra con papel aluminio.
3. Haga una pequeña cortada en el centro del papel aluminio, inserte los palos y congele.
4. Una vez que se congelen, vierta el resto del jugo de naranja en los vasos. Coloque de nuevo en el congelador.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 30; GRASA 0g; PROTEÍNA 1g; CARB. 7g; FIBRA 1g; CALCIO 9mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 6mcg; VITAMINA C 33mg; FOLATO 12mcg

DID YOU KNOW?...

You can use this recipe to teach a little science to your child! Talk about how the popsicle starts as a liquid, freezes, and then melts again when you eat it.

SABÍA USTED QUE?...

Puede usar esta receta para enseñarle un poco de ciencias a su niño. Hable sobre cómo comienza la preparación de la paleta como líquido, se congela y después se derrite de nuevo cuando se la come.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

APPLE ENCHILADAS

SERVES PORCIONES 8

cooking spray
6 tablespoons butter, divided
4 Granny Smith apples, peeled and sliced
1 teaspoon cinnamon
4 whole wheat tortillas
½ cup sugar
½ cup brown sugar, firmly packed
½ cup water

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 2-quart baking dish with cooking spray.
2. In a large sauce pan, sauté apples and cinnamon in 1 tablespoon butter until tender.
3. Spoon apples mixture down center of each tortilla. Roll tortillas, place seam side down in baking dish.
4. In a medium saucepan, combine sugars, 5 tablespoons butter, and water. Bring to a boil then reduce heat to simmer, stirring constantly, about 3 minutes. Remove from heat.
5. Pour sauce over enchiladas. Let stand for 30 minutes to soak.
6. Bake in oven for 20 minutes.
7. Cut enchiladas in half and serve warm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 244 ; FAT 8.8g; PROTEIN 2g; CARB 44g; FIBER 2g; CALCIUM 26mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 76mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Granny Smith apples are the most popular all-purpose cooking apples. Their tartness goes well with sweet flavors.

SABÍA USTED QUE?...

Las manzanas Granny Smith son las manzanas preferidas para cocinar. Su acidez se combina bien con los sabores dulces.

ENCHILADAS DE MANZANA

aceite vegetal en rociador
6 cucharadas de mantequilla, divididas
4 manzanas tipo Granny Smith, peladas y rebanadas
1 cucharadita de canela
4 tortillas de trigo integral
½ taza de azúcar
½ taza de azúcar morena, bien compactada
½ taza de agua

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde de hornear de medio galón con aceite vegetal.
2. En una cacerola grande, saltee las manzanas y la canela en 1 cucharada de mantequilla hasta que estén suaves.
3. Coloque una cucharada de mezcla en el centro de cada tortilla. Envuelva las tortillas, colóquelas con la unión hacia abajo en el molde de hornear.
4. En una sartén mediana, mezcle los azúcares, 5 cucharadas de mantequilla y agua. Deje que hierva y después reduzca la temperatura y cocine a fuego lento, revolviendo constantemente, aproximadamente 3 minutos. Retire del fuego.
5. Vierta la salsa sobre las enchiladas. Deje reposar durante 30 minutos para que se remojen.
6. Hornee durante 20 minutos.
7. Corte las enchiladas a la mitad y sírvalas calientes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 244; GRASA 8.8g; PROTEÍNA 2g; CARB. 44g; FIBRA 2g; CALCIO 26mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 76mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 5mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

PEANUT BUTTER CRUNCHERS

8 graham cracker squares, finely ground
¼ cup raisins
¼ cup smooth peanut butter
2 tablespoons honey
4 teaspoons unsweetened coconut

1. In a small bowl, mix together graham crackers, raisins, peanut butter, and honey.
2. Roll into balls and press lightly in coconut.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 226; FAT 10g; PROTEIN 5g; CARB 30g; FIBER 2g; CALCIUM 15mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 0mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 19mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great sensory experience for your children. Let them squish the ingredients together in the bowl with their hands and then form the balls.

SABÍA USTED QUE?...

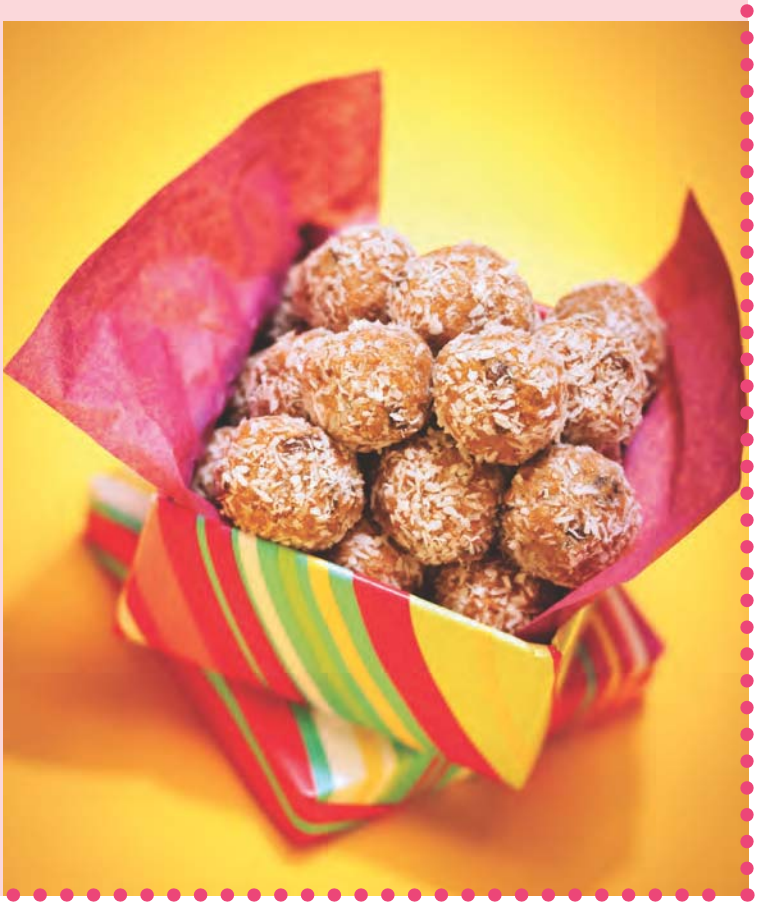
Esta receta es una gran experiencia para los sentidos de sus hijos. Déjelos que mezclen todos los ingredientes en el tazón con las manos y después que formen las bolas.

BOCADITOS CRUJIENTES DE CREMA DE CACAHUATE

8 cuadritos de galleta graham, molidos finamente
¼ taza de pasas
¼ taza de crema de cacahuate
2 cucharadas de miel
4 cucharadas de coco sin endulzar

1. En un tazón pequeño, mezcle las galletas graham, las pasas, la crema de cacahuate y la miel.
2. Haga bolitas y oprímalas levemente en el coco.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 226; GRASA 10g; PROTEÍNA 5g; CARB. 30g; FIBRA 2g; CALCIO 15mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 0mcg; VITAMINA C 0 mg; FOLATO 19mcg



SERVES
PORCIONES 4

CLOUD PUDDING

¼ cup sugar
2 tablespoons cornstarch
⅛ teaspoon salt
2 cups lowfat milk
1 teaspoon vanilla extract

1. In a medium saucepan, mix together sugar, cornstarch, and salt.
2. Whisk in milk and vanilla. Bring to a boil.
3. Whisk for 1 minute or until pudding thickens. Remove from heat.
4. Pour pudding into a small bowl and chill in refrigerator for 3 hours.
5. Spoon pudding into individual serving bowls and sprinkle with favorite topping.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 122; FAT 1.2g; PROTEIN 5g; CARB 23g; FIBER 0g; CALCIUM 150mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 50mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 0mcg

PUDÍN DE NUBES

¼ taza de azúcar
2 cucharadas de fécula de maíz
⅛ cucharadita de sal
2 tazas de leche baja en grasa
1 cucharadita de extracto de vainilla

1. En una cacerola mediana, mezcle el azúcar, la fécula de maíz y la sal.
2. Bata la leche y la vainilla. Deje que hierva.
3. Bata durante 1 minuto hasta que el pudín se espese. Retire del fuego.
4. Vierta el pudín en un tazón pequeño y enfríe en el refrigerador durante 3 horas.
5. Sirva cucharadas de pudín en los tazones individuales y salpique con su ingrediente favorito.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 122; GRASA 1.2g; PROTEÍNA 5g; CARB. 23g; FIBRA 0g; CALCIO 150mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 50mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 0mcg

DID YOU KNOW?...

Since it is not safe for kids to be near a hot stove, you can use this time to teach them about kitchen safety.

SABÍA USTED QUE?...

Dado que no es seguro que los niños estén cerca de la estufa, puede usar este momento para enseñarles la seguridad que debe tenerse en la cocina.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

20 SERVES
PORCIONES

FRUIT POPS

¼ whole watermelon
1 cup strawberries
1 cup grapes
½ cup melon
20 popsicle sticks

1. Cut fruit into desired shapes.
2. Insert popsicle stick into fruit shapes.
3. Set popsicles on a baking sheet lined with foil or wax paper.
4. Freeze for an hour or until firm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 26; FAT 0g; PROTEIN 0g; CARB 7g; FIBER 1g; CALCIUM 6mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 45mcg; VITAMIN C 12mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Freezing fruit is a quick and healthy treat that kids will love!

SABÍA USTED QUE?...

Las frutas congeladas son una golosina rápida y nutritiva ¡que fascina a los niños!

PALETAS HELADAS DE FRUTAS

¼ de una sandía entera
1 taza de fresas
1 taza de uvas
½ taza de melón
20 palitos para paletas

1. Corte las frutas en las formas que desee.
2. Inserte el palito de paleta en las figuras de fruta.
3. Coloque las paletas en una bandeja de hornear recubierta con papel aluminio o encerado.
4. Congele durante una hora o hasta que estén firmes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 26; GRASA 0g; PROTEÍNA 0g; CARB. 7g; FIBRA 1g; CALCIO 6mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 45mcg; VITAMINA C 12mg; FOLATO 5mcg

SERVES
PORCIONES 2

BATIDO DE FRESAS

10 fresas congeladas
1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
½ taza de leche baja en grasa

1. Bata las fresas, el yogur y la leche en una licuadora hasta que esté homogéneo.

STRAWBERRY SMOOTHIE

10 strawberries, frozen
1 cup lowfat plain yogurt
½ cup lowfat milk

1. Purée strawberries, yogurt, and milk in a blender until smooth.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 133; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 9g; CARB. 19g; FIBRA 3g; CALCIO 312mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 43mcg; VITAMINA C 61mg; FOLATO 63mcg

DID YOU KNOW?...

If the smoothie is a little tart, use lowfat vanilla yogurt instead.

SABÍA USTED QUE?...

Si el batido está un poco ácido, use yogur de vainilla bajo en grasa.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 133; FAT 2.5g; PROTEIN 9g; CARB 19g; FIBER 3g; CALCIUM 312mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 43mcg; VITAMIN C 61mg; FOLATE 63mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

FROZEN BANANAS

SERVES / PORCIONES 12

4 bananas, peeled and cut into thirds
12 popsicle sticks
1 (12-ounce) bag semi-sweet chocolate chips
2 cups cereal of choice

1. Line a baking sheet with wax paper.
2. Insert sticks into banana pieces. Place on baking sheet and freeze for 1 hour.
3. Microwave chocolate in a microwave-safe bowl on low for 2 minutes, stirring after 1 minute. Continue until chocolate has melted.
4. Dip frozen bananas in chocolate and roll over cereal.
5. Return bananas to baking sheet and freeze until frozen solid.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 201; FAT 8.4g; PROTEIN 3g; CARB 32g; FIBER 3g; CALCIUM 3mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 36mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Counting can be fun! Ask your child to count out all of the popsicle sticks.

PLÁTANOS CONGELADOS

4 plátanos, pelados y cortados en pedazos
12 palitos para paletas
1 bolsa (12 onzas) de chispas de chocolate semidulce
2 tazas de cereal de su preferencia

1. Recubra una bandeja de hornear con papel encerado.
2. Inserte los palitos en los pedazos de plátano. Coloque en una bandeja de hornear y congele durante 1 hora.
3. Caliente en el microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura baja durante 2 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
4. Sumerja los plátanos congelados en el chocolate y revuelque sobre el cereal.
5. Coloque de nuevo los plátanos en la bandeja y congele hasta que estén firmes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 201; GRASA 8.4g; PROTEÍNA 3g; CARB. 32g; FIBRA 3g; CALCIO 3mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 36mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 30mcg

SABÍA USTED QUE?...

¡Contar puede ser divertido! Pídale a su niño que cuente todos los palitos de paleta.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CINNAMON ORANGES

2 tablespoons orange juice
½ lemon, juiced
1 tablespoon sugar
¼ teaspoon cinnamon
4 oranges, peeled and sliced

1. In a small bowl, whisk together orange juice, lemon juice, sugar, and cinnamon.
2. Add orange slices and toss together.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 85; FAT 0.2g; PROTEIN 1g; CARB 22g; FIBER 3g; CALCIUM 63mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 34mcg; VITAMIN C 88mg; FOLATE 50mcg

DID YOU KNOW?...

Counting with your children is a great opportunity to introduce numbers and math. Count the orange slices as you put them in the bowl.

SABÍA USTED QUE?...

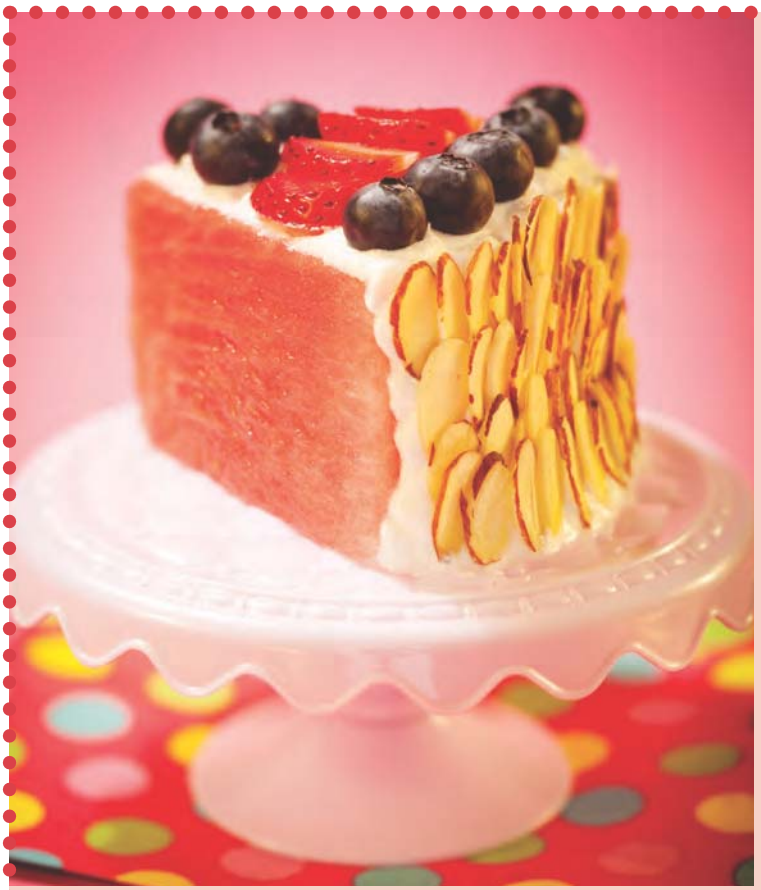
Contar con sus niños es una gran oportunidad para presentar los números y las matemáticas. Cuente las rebanadas de naranja al ir añadiéndolas al tazón.

NARANJAS CON CANELA

2 cucharadas de jugo de naranja
½ limón exprimido
1 cucharada de azúcar
¼ cucharadita de canela
4 naranjas, peladas y rebanadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, el jugo de limón, el azúcar y la canela.
2. Añada las rebanadas de naranja y mezcle bien.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 85; GRASA 0.2g; PROTEÍNA 1g; CARB. 22g; FIBRA 3g; CALCIO 63mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 34mcg; VITAMINA C 88mg; FOLATO 50mcg



SERVES
PORCIONES 6

WATERMELON TART

1 cup almonds, sliced and toasted
1 (3-inch) thick round slice seedless watermelon, rind removed
2 cups lowfat vanilla yogurt
1 cup blueberries
1 cup strawberries, sliced

1. Pat watermelon dry with a paper towel.
2. Spread a thick layer of yogurt across the top and along the side of watermelon.
3. Press almonds along the edge of frosted watermelon.
4. Decorate top of watermelon with blueberries and strawberries.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 269; FAT 9.6g; PROTEIN 10g; CARB 42g; FIBER 4g; CALCIUM 205mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 172mcg; VITAMIN C 42mg; FOLATE 30mcg

TARTA DE SANDÍA

1 taza de almendras, rebanadas y tostadas
1 rebanada (3 pulgadas) redonda de sandía sin semillas.
2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
1 taza de arándanos
1 taza de fresas rebanadas

1. Seque con una servilleta de papel la sandía.
2. Unte una capa gruesa de yogur encima y por los lados de la sandía.
3. Oprima las almendras por los lados de la sandía embadurnada.
4. Decore la parte superior de la sandía con arándanos y fresas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 269; GRASA 9.6g; PROTEÍNA 10g; CARB. 42g; FIBRA 4g; CALCIO 205mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 172mcg; VITAMINA C 42mg; FOLATO 30mcg

DID YOU KNOW?...

This can be a messy dessert to make and eat, but it allows the kids to be involved with every step!

SABÍA USTED QUE?...

Este puede ser un postre sucio para preparar y comer, pero les permite a los niños involucrarse en cada paso.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

INDEX

Almonds
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Lemon Broccoli Pasta, 61
Watermelon Tart, 91
Yogurt Parfait, 18

Apples
Apple Enchiladas, 83
Apple Tuna Salad, 56
Chicken Salad Cones, 57
Happy Crackers, 31

Avocado
Rainbow Rice Salad, 74
Super Soup, 47

Banana
Banana Berry Smoothie, 10
Banana French Toast, 16
Berry Delicious, 21
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Delight, 12
Frozen Bananas, 89
Monkey Muffins, 23

Beans
Little Dipper, 35
Monster Mash, 34
Super Soup, 47

Blueberries
Happy Crackers, 31
Watermelon Tart, 91

Bread, whole wheat
All-Star Sandwich, 48
Banana French Toast, 16
BBQ Chicken Sandwich, 52
Berry Delicious, 21
Egg in a Nest, 13
Tofu Joes, 55

Breakfast Dishes
Banana Berry Smoothie, 10
Banana French Toast, 16
Berry Delicious, 21
Cinnamon Delight, 12
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Egg in a Nest, 13
Fruit Omelet, 25
Fruity Puffs, 15
Fruity Pizza, 11
Macaroni Eggs, 20
Mango Smoothie, 19
Monkey Muffins, 23
Pumpkin Pancakes, 17
Yogurt Parfait, 18

Broccoli
Lemon Broccoli Pasta, 61
Macaroni Eggs, 20
Sunshine Broccoli, 68
Tiny Taters, 66

Bulgur
Cinnamon Delight, 12

Carrots
BBQ Chicken Sandwich, 52
Celery Logs, 30
Fun Fries, 67
Spiral Wraps, 49
Tofu Joes, 55
Tuna Twirls, 59
Tuna Tubs, 43
Veggie Bowl, 28
Yum Yum Lentils, 42

Cauliflower
Cauliflower Bites, 73
Deviled Egg Boats, 37
Mac and Cheese, 71

Celery
Apple Tuna Salad, 56
Celery Logs, 30
Chicken Salad Cones, 57
Veggie Bowl, 28

Cereal
Frozen Bananas, 89
Little Nibbles, 36
Yogurt Parfait, 18

Cheese, cheddar
Apple Tuna Salad, 56
Mac and Cheese, 71
Monster Mash, 34
Tiny Taters, 66

Cheese, cottage
Celery Logs, 30

Cheese, mozzarella
All-Star Sandwich, 48
Pita Pizza, 53
Skillet Lasagna, 51

Cheese, Parmesan
Lemon Broccoli Pasta, 61
Macaroni Eggs, 20
Simple Spaghetti Squash, 65
Skillet Lasagna, 51
Tuna Twirls, 59

Cheese, ricotta
Skillet Lasagna, 51

Chicken
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Fingers, 41
Chicken Salad Cones, 57

Chocolate
Chocolate Fruit, 80
Frozen Bananas, 89

Coconut
Peanut Butter Crunchers, 84

Corn
Corn Confetti, 75

Cracker, graham
Peanut Butter Crunchers, 84

Cracker, whole wheat
Happy Crackers, 31

Cranberries, dried
Energy Bars, 33

Cucumber
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Spiral Wraps, 49

Desserts
Apple Enchiladas, 83
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Oranges, 90
Cloud Pudding, 85
Frozen Bananas, 89
Fruit Pops, 86
Peanut Butter Crunchers, 84
Strawberry Smoothie, 87
Sunset Popsicles, 81
Watermelon Tart, 91

Eggs
Banana French Toast, 16
Chicken Fingers, 41
Deviled Egg Boats, 37
Egg in a Nest, 13
Fruit Omelet, 25
Fruity Puffs, 15
Macaroni Eggs, 20
Monkey Muffins, 23
Pumpkin Pancakes, 17

Fruit, assorted
Fruit Omelet, 25
Fruity Pizza, 11
Fruity Puffs, 15
Yogurt Parfait, 18

Ginger
Sunshine Broccoli, 68

Grapes
All-Star Sandwich, 48
Fruit Pops, 86

Hummus
Spiral Wraps, 49

Jicama
Mango Cucumber Salad, 69
Veggie Bowl, 28

Juice, orange
Cinnamon Oranges, 90
Sunset Popsicles, 81

Kiwifruit
Berry Delicious, 21
Mango Dip, 29

Lentils
Yum Yum Lentils, 42

Lettuce
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Salad Cones, 57
Tofu Joes, 55

Main Dishes
All-Star Sandwich, 48
Apple Tuna Salad, 56
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Fingers, 41
Chicken Salad Cones, 57
Lemon Broccoli Pasta, 61
Pita Pizzas, 53
Skillet Lasagna, 51
Spiral Wraps, 49
Super Soup, 47
Tofu Joes, 55
Tofu Shapes, 45
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59
Yum Yum Lentils, 42

Mango
Mango Cucumber Salad, 69
Mango Dip, 29
Mango Smoothie, 19

Mango, dried
Energy Bars, 33

Marinara sauce
Pita Pizza, 53
Simple Spaghetti Squash, 65
Skillet Lasagna, 51

Melon
Fruit Pops, 86

Milk
Banana French Toast, 16
Cloud Pudding, 85
Fruity Puffs, 15
Ghostly Potatoes, 77
Mac and Cheese, 71
Pumpkin Pancakes, 17
Strawberry Smoothie, 87

Milk, soy
Banana Berry Smoothie, 10

Mushrooms
Tofu Joes, 55

Oats
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Energy Bars, 33

Oranges
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Oranges, 90
Mango Dip, 29
Sunshine Broccoli, 68

Parsnip
Fun Fries, 67

Pasta, whole wheat
Lemon Broccoli Pasta, 61
Mac and Cheese, 71
Macaroni Eggs, 20
Skillet Lasagna, 51
Tuna Twirls, 59

Peas
Tuna Twirls, 59

Peanut Butter
Fruity Pizza, 11
Happy Crackers, 31
Peanut Butter Crunchers, 84

Pepitas
Energy Bars, 33

Pepper, bell
Corn Confetti, 75
Deviled Egg Boats, 37
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Tofu Joes, 55
Tuna Tubs, 43
Veggie Bowl, 28

Pineapple
Mango Dip, 29

Pita bread, whole wheat
Fruity Pizza, 11
Pita Pizzas, 53

Potato
Ghostly Potatoes, 77
Super Soup, 47
Tiny Taters, 66
Yum Yum Lentils, 42

Potato, sweet
Fun Fries, 67

Pretzels
Little Nibbles, 36

Pumpkin
Pumpkin Pancakes, 17

Raisins
Celery Logs, 30
Chicken Salad Cones, 57
Cinnamon Delight, 12
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Energy Bars, 33
Little Nibbles, 36
Peanut Butter Crunchers, 84
Tuna Tubs, 43

Rice, brown
Rainbow Rice Salad, 74

Seeds, sunflower
Little Nibbles, 36

Side Dishes
Cauliflower Bites, 73
Corn Confetti, 75
Fun Fries, 67
Ghostly Potatoes, 77
Mac and Cheese, 71
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Simple Spaghetti Squash, 65
Sunshine Broccoli, 68
Tiny Taters, 66

Snacks
Celery Logs, 30
Deviled Egg Boats, 37
Energy Bars, 33
Happy Crackers, 31
Little Nibbles, 36
Little Dipper, 35
Mango Dip, 29
Monster Mash, 34
Veggie Bowl, 28

Spinach
Super Soup, 47
Spiral Wraps, 49

Squash, spaghetti
Simple Spaghetti Squash, 65

Strawberries
Banana Berry Smoothie, 10
Berry Delicious, 21
Chocolate Fruit, 80
Fruit Pops, 86
Happy Crackers, 31
Mango Dip, 29
Strawberry Smoothie, 87
Sunset Popsicles, 81
Watermelon Tart, 91

Tofu
Tofu Joes, 55
Tofu Shapes, 45

Tomatoes
Super Soup, 47
Tofu Joes, 55

Tortillas, whole wheat
Apple Enchiladas, 83
Spiral Wraps, 49

Tuna
Apple Tuna Salad, 56
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59

Turkey, ground
Skillet Lasagna, 51

Watermelon
Fruit Pops, 86
Watermelon Tart, 91

Yogurt
Berry Delicious, 21
Chicken Salad Cones, 57
Mango Dip, 29
Mango Smoothie, 19
Strawberry Smoothie, 87
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59
Watermelon Tart, 91
Yogurt Parfait, 18

Zucchini
Corn Confetti, 75
Skillet Lasagna, 51

ÍNDICE

Aguacates
Ensalada de arroz arco iris, 74
Súper sopa, 47

Almendras
Avena con pasas y canela, 24
Parfait de yogur, 18
Pasta con brócoli y limón, 61
Tarta de sandía, 91

Apio
Conos de ensalada de pollo, 57
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de atún y manzanas, 56
Troncos de apio, 30

Arándanos
Galletas de soda felices, 31
Tarta de sandía, 91

Arándanos rojos deshidratados
Barras de energía, 33

Arroz integral
Ensalada de arroz arco iris, 74

Atún
Canoas de atún, 43
Ensalada de atún y manzanas, 56
Tornillos de atún, 59

Avena
Avena con pasas y canela, 24
Barras de energía, 33

Bocadillos
Barras de energía, 33
Canoas de huevos rellenos, 37
Cucharoncitos, 35
Cuenco vegetariano, 28
Dip de mango, 29
Galletas de soda felices, 31
Monstruos aplastadores, 34
Pequeñas botanitas, 36
Troncos de apio, 30

Brócoli
Brócoli al sol, 68
Huevos con macarrones, 20
Papas pequeñitas, 66
Pasta con brócoli y limón, 61

Calabacita
Confeti de maíz, 75
Lasaña a la sartén, 51

Calabaza espagueti
Calabaza espagueti sencilla, 65

Calabazas
Hot cakes de calabaza, 17

Camotes
Tiritas fritas, 67

Cereal
Parfait de yogur, 18
Pequeñas botanitas, 36
Plátanos congelados, 89

Champiñones
Tofu guisado para sándwiches, 55

Chícharos
Tornillos de atún, 59

Chocolate
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Plátanos congelados, 89

Coco
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84

Coliflor
Bocadillos de coliflor, 73
Canoas de huevos rellenos, 37
Macarrón con queso, 71

Crema de cacahuate
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Galletas de soda felices, 31
Pizza de frutas, 11

Espinacas
Envueltos en espiral, 49
Súper sopa, 47

Fresas
Batido de bayas y plátanos, 10
Batido de fresas, 87
Bayas deliciosas, 21
Dip de mango, 29
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Galletas de soda felices, 31
Paletas heladas atardecer, 81
Paletas heladas de frutas, 86
Tarta de sandía, 91

Frijoles
Cucharoncitos, 35
Monstruos aplastadores, 34
Súper sopa, 47

Fruta kiwi
Bayas deliciosas, 21
Dip de mango, 29

Frutas surtidas
Bombas de frutas, 15
Omelet de frutas, 25
Parfait de yogur, 18
Pizza de frutas, 11

Galleta de trigo integral
Galletas de soda felices, 31

Galletas de trigo integral y miel (graham)
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84

Huevos
Bocaditos de pollo, 41
Bombas de frutas, 15
Canoas de huevos rellenos, 37
Hot cakes de calabaza, 17
Huevo en el nido, 13
Huevos con macarrones, 20
Omelet de frutas, 25
Panecillos de changuitos, 23
Tostada francesa con plátanos, 16

Jengibre
Brócoli al sol, 68

Jícama
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de pepino y mango, 69

Jugo de naranja
Naranjas con canela, 90
Paletas heladas atardecer, 81

Leche
Batido de fresas, 87
Bombas de frutas, 15
Hot cakes de calabaza, 17
Macarrón con queso, 71
Papas fantasmales, 77
Pudín de nubes, 85
Tostada francesa con plátanos, 16

Leche de soya
Batido de bayas y plátanos, 10

Lechuga
Conos de ensalada de pollo, 57
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Tofu guisado para sándwiches, 55

Lentejas
Lentejas deliciosas, 42

Maíz
Confeti de maíz, 75

Mango
Batido de mango, 19
Dip de mango, 29
Ensalada de pepino y mango, 69

Mango deshidratado
Barras de energía, 33

Manzanas
Conos de ensalada de pollo, 57
Enchiladas de manzana, 83
Ensalada de atún y manzanas, 56
Galletas de soda felices, 31

Melón
Paletas heladas de frutas, 86

Naranjas
Brócoli al sol, 68
Dip de mango, 29

Frutas cubiertas de chocolate, 80
Naranjas con canela, 90

Pan de trigo integral
Bayas deliciosas, 21
Huevo en el nido, 13
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Sándwich estelar, 48
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tostada francesa con plátanos, 16

Pan pita de trigo integral
Pizza de frutas, 11
Pizza de pan pita, 53

Papas
Lentejas deliciosas, 42
Papas fantasmales, 77
Papas pequeñitas, 66
Súper sopa, 47

Pasas
Avena con pasas y canela, 24
Barras de energía, 33
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Delicias de canela, 12
Pequeñas botanitas, 36
Troncos de apio, 30

Pasta de trigo integral
Huevos con macarrones, 20
Lasaña a la sartén, 51
Macarrón con queso, 71
Pasta con brócoli y limón, 61
Tornillos de atún, 59

Pastinaca
Tiritas fritas, 67

Pavo molido
Lasaña a la sartén, 51

Pepinos
Ensalada de pepino y mango, 69
Ensalada de arroz arco iris, 74
Envueltos en espiral, 49

Pepitas
Barras de energía, 83

Pimientos morrones
Canoas de atún, 43
Canoas de huevos rellenos, 37
Confeti de maíz, 75
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de arroz arco iris, 74
Ensalada de pepino y mango, 69
Tofu guisado para sándwiches, 55

Piña
Dip de mango, 29

Plátanos
Batido de bayas y plátanos, 10
Bayas deliciosas, 21
Delicias de canela, 12
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Panecillos de changuitos, 23
Plátanos congelados, 89
Tostada francesa con plátanos, 16

Platillos de desayuno
Avena con pasas y canela, 24
Batido de bayas y plátanos, 10
Batido de mango, 19
Bayas deliciosas, 21
Bombas de frutas, 15
Delicias de canela, 12
Hot cakes de calabaza, 17
Huevo en el nido, 13
Huevos con macarrones, 20
Omelet de frutas, 25
Panecillos de changuitos, 23
Parfait de yogur, 18
Pizza de frutas, 11
Tostada francesa con plátanos, 16

Platillos de guarnición
Bocadillos de coliflor, 73
Brócoli al sol, 68
Calabaza espagueti sencilla, 65
Confeti de maíz, 75
Ensalada de arroz arco iris, 74
Ensalada de pepino y mango, 69
Macarrón con queso, 71
Papas fantasmales, 77
Papas pequeñitas, 66
Tiritas fritas, 67

Platillos principales
Bocaditos de pollo, 41
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Ensalada de atún y manzanas, 56
Envueltos en espiral, 49
Lasaña a la sartén, 51
Lentejas deliciosas, 42
Pasta con brócoli y limón, 61
Pizza de pan pita, 53
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Sándwich estelar, 48
Súper sopa, 47
Tofu en formas diversas, 45
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tornillos de atún, 59

Pollo
Bocaditos de pollo, 41
Conos de ensalada de pollo, 57
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52

Postres
Batido de fresas, 87
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Enchiladas de manzana, 83
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Naranjas con canela, 90
Paletas heladas atardecer, 81
Paletas heladas de frutas, 86
Plátanos congelados, 89
Pudín de nubes, 85
Tarta de sandía, 91

Pretzels
Pequeñas botanitas, 36

Queso cheddar
Ensalada de atún y manzanas, 56
Macarrón con queso, 71
Papas pequeñitas, 66
Monstruos aplastadores, 34

Queso mozzarella
Lasaña a la sartén, 51
Pizza de pan pita, 53
Sándwich estelar, 48

Queso parmesano
Calabaza espagueti sencilla, 65
Huevos con macarrones, 20
Lasaña a la sartén, 51
Pasta con brócoli y limón, 61
Tornillos de atún, 59

Queso ricota
Lasaña a la sartén, 51

Requesón
Troncos de apio, 30

Salsa hummus
Envueltos en espiral, 49

Salsa marinara
Calabaza espagueti sencilla, 65
Lasaña a la sartén, 51
Pizza de pan pita, 53

Sandía
Paletas heladas de frutas, 86
Tarta de sandía, 91

Semillas de girasol
Pequeñas botanitas, 36

Tofu
Tofu en formas diversas, 45
Tofu guisado para sándwiches, 55

Tomates
Súper sopa, 47
Tofu guisado para sándwiches, 55

Tortillas de trigo integral
Enchiladas de manzana, 83
Envueltos en espiral, 49

Trigo bulgur
Delicias de canela, 12

Uvas
Paletas heladas de frutas, 86
Sándwich estelar, 48

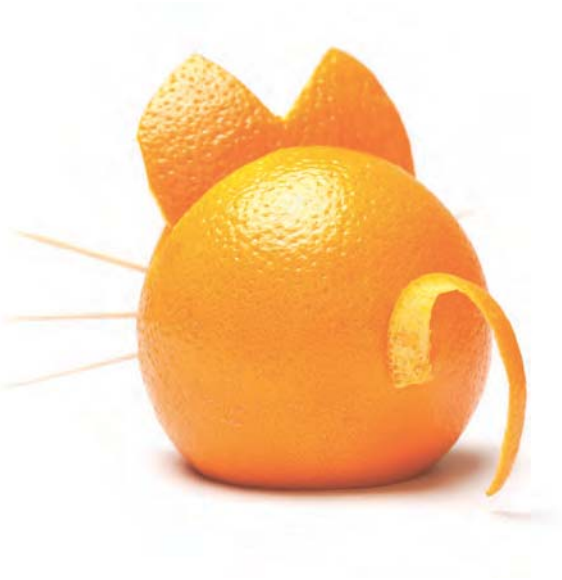
Yogur
Batido de fresas, 87
Batido de mango, 19
Bayas deliciosas, 21
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Dip de mango, 29
Parfait de yogur, 18
Tarta de sandía, 91
Tornillos de atún, 59

Zanahorias
Canoas de atún, 43
Cuenco vegetariano, 28
Envueltos en espiral, 49
Lentejas deliciosas, 42
Sándwich de pollo asado a la parrilla tip BBQ, 52
Tiritas fritas, 67
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tornillos de atún, 59
Troncos de apio, 30

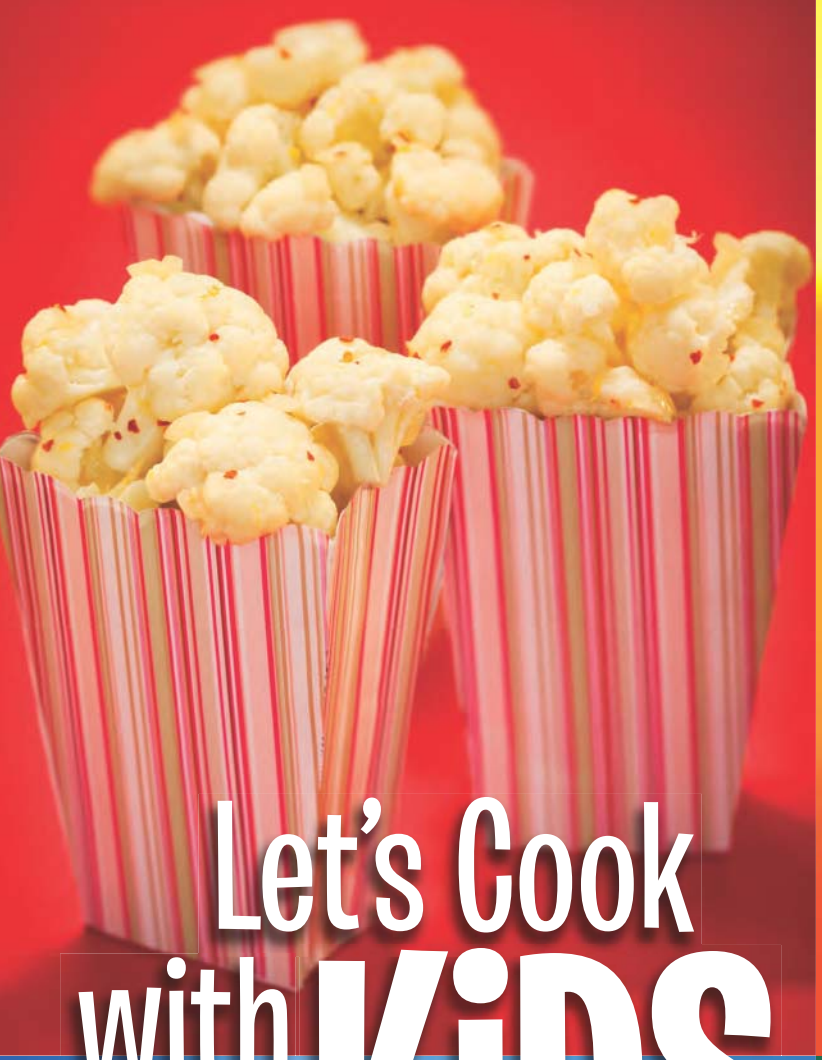
"In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C., 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer."

"De conformidad con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C., 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades."

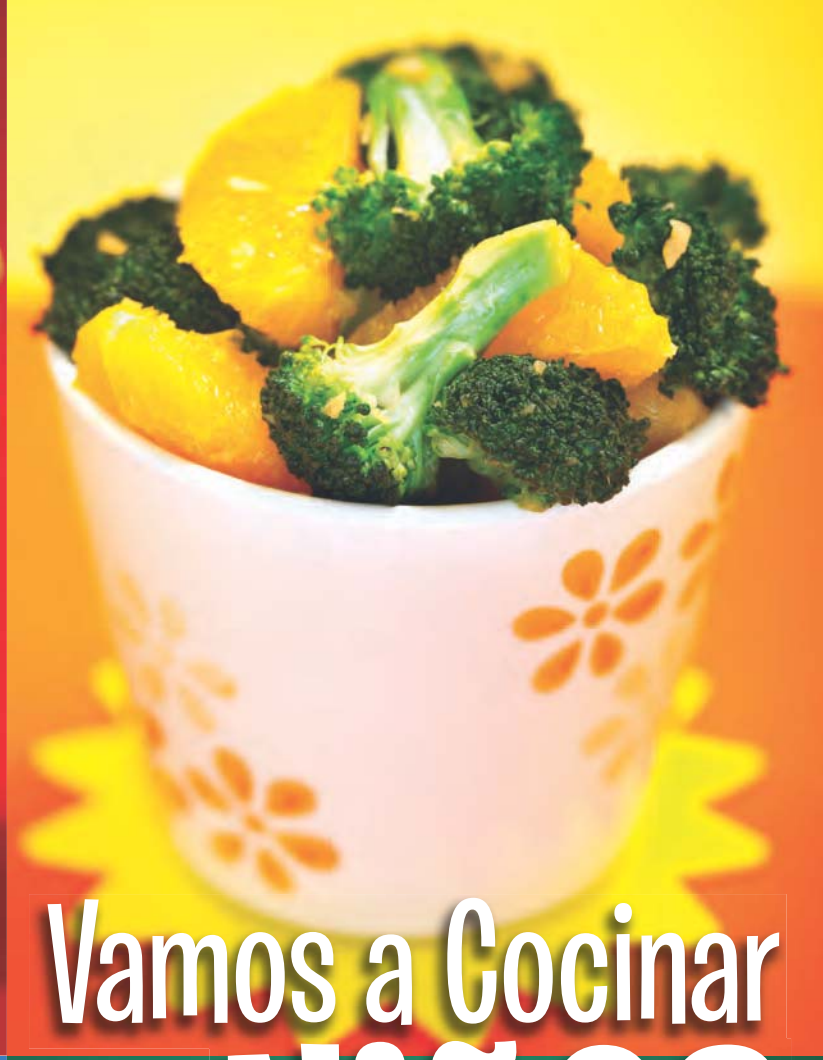
The End



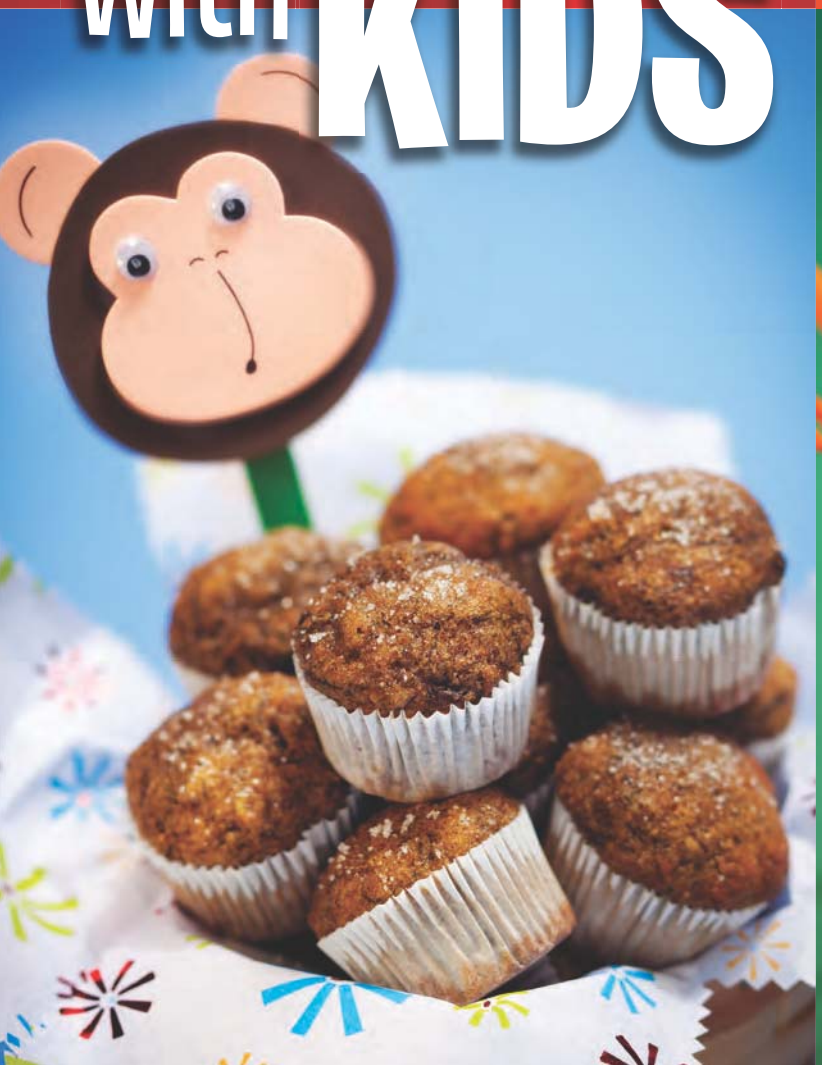
Fin

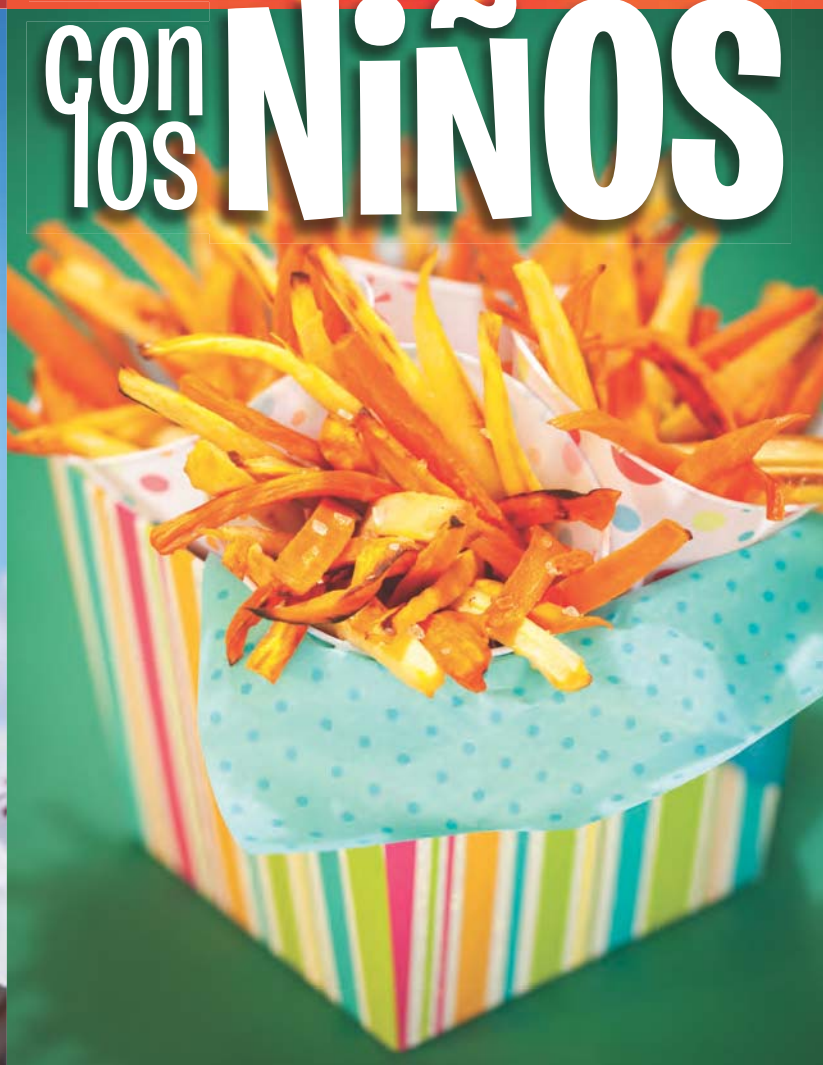


Let's Cook with KiDS

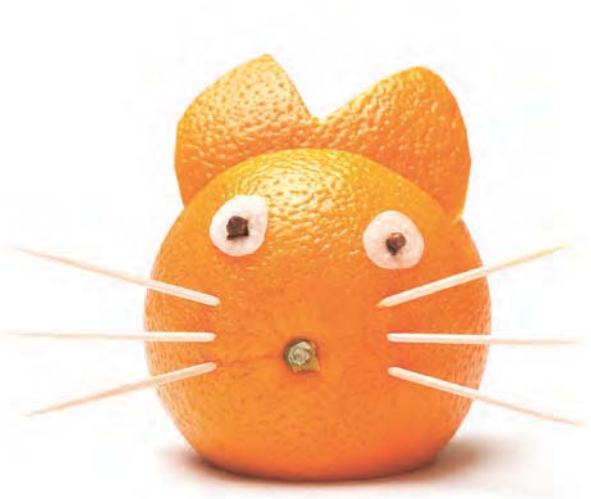


Vamos a Cocinar con los NiÑOS



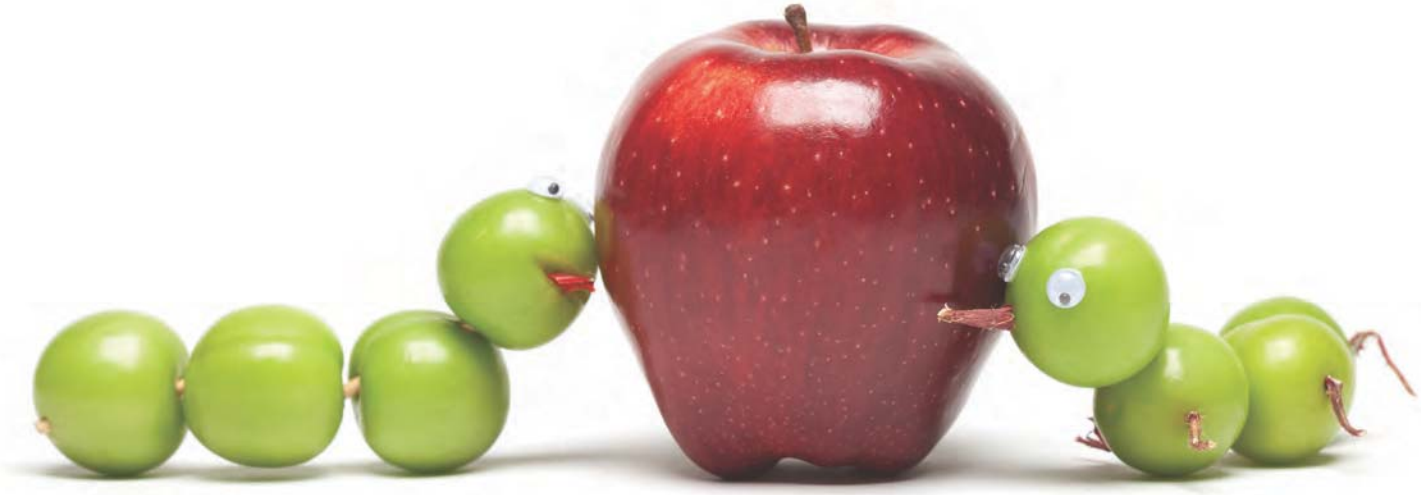


Let's begin



Vamos a comenzar

Let's Cook with KiDS



Vamos a Cocinar con los NiÑOS

ACKNOWLEDGEMENTS
RECONOCIMIENTOS

Associate WIC Director / Subdirectora de WIC:	Joy Ahrens, MPH, RD, CLE
Senior Editor, Food Stylist / Redactora Principal, Estilista de Alimentos:	Katie Klarin Romey, MS, RD, CLE
Food Photography / Fotografías de alimentos:	Jesse Ramirez
Child Photography / Fotografías de niños:	Andrea Bricco
Food Art / Arte culinario:	Ines Lifszyc
Spanish Translation / Traducción al español:	Inline Translation Services, Inc.
Production Team / Equipo de Producción:	Cathy Fusano, RD
	Shahnaz Begum, MS, RD, CLE
	Ning Camanzo, RD, CLE
	Harriet Jong, RD, CLE
	Courtney Ford, RD
	Ani Badikyan, CLE
	Delia Garcia-Machuca

A warm thank you to all of the WIC participants who participated in the recipe contest and taste testing. Your recipes and suggestions led to the successful development of this cookbook!

Thank you to the kids who are featured in this cookbook.

Thank you to Kim Wyard, Chief Executive Officer of Northeast Valley Health Corporation, for your continued support of the WIC Program.

Un sincero agradecimiento a todos los participantes del WIC que formaron parte del concurso de recetas y las pruebas de sabor. Sus recetas y sugerencias lograron la elaboración exitosa de este recetario.

Gracias a los niños que aparecen en este recetario.

Gracias a Kim Wyard, Presidenta Ejecutiva de Northeast Valley Health Corporation, por su apoyo continuo al Programa WIC.

Copyright Notice/Resale Warning/Copy Authorization:

Aviso de derechos de reproducción, advertencia de reventa y autorización de copiado:

This book is intended for distribution to WIC Program participants and is meant for their personal use. Its reproduction, distribution or resale without prior authorization from Northeast Valley Health Corporation is strictly prohibited.

For authorization to photocopy or reproduce sections of this book, please contact Northeast Valley Health Corporation at 1172 N. Maclay Avenue, San Fernando, CA 91340, fax (818) 898-3424, Attn: WIC Copyright Clearance. Please cite the specific sections of the book you would like to photocopy or reproduce in your correspondence.

© 2012 by California Department of Public Health

Este libro tiene la intención de distribuirse a los participantes del Programa WIC y es para su uso personal. Se prohíbe estrictamente su reproducción, distribución o reventa sin la autorización previa de Northeast Valley Health Corporation.

Para obtener autorización para copiar o reproducir alguna sección de este libro, comuníquese con Northeast Valley Health Corporation en 1172 N. Maclay Avenue, San Fernando, CA 91340, fax (818) 898-3424, Atención: WIC Copyright Clearance. Sírvase mencionar en su correspondencia las secciones específicas del libro que desea copiar o reproducir.

© 2012 por el Departamento de Salud Pública de California

NEVHC

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

CDPH

FOREWORD

It is with great pleasure that the staff of Northeast Valley Health Corporation WIC Program presents their 4th cookbook, *"Let's Cook with Kids, Vamos a Cocinar con los Niños"* to the participants we serve and to the general public. It has been said that children learn through play. Cooking with your children is a great way to play while also teaching them many skills that they will need when they start school. Food can be used to teach concepts like shapes, colors, and counting. You will find that this cookbook contains a variety of easy to prepare healthy recipes that both kids and adults will love! We found these recipes to be well accepted by the WIC kids who participated in our taste testing. These recipes provide great ideas for healthy menus. From snacks to main dishes, our dishes feature a variety of fruits, vegetables, and whole grain products.

We hope that you and your family have fun preparing these recipes together. Enjoy!

PRÓLOGO

El personal del Programa WIC de Northeast Valley Health Corporation tiene el placer de presentar la 4ª edición del recetario, *"Let's Cook with Kids, Vamos a Cocinar con los Niños"* a los participantes a los que prestamos servicio y al público en general. Se ha dicho que los niños aprenden a través de los juegos. Cocinar con sus hijos es una manera maravillosa de jugar mientras les enseña muchas habilidades que necesitarán cuando comiencen la escuela. La comida puede usarse para enseñar conceptos como formas, colores y conteo. Descubrirá que este recetario contiene una variedad de recetas nutritivas fáciles de preparar ¡que gustarán tanto niños como adultos! Hemos descubierto que estas recetas son muy bien aceptadas por los niños de WIC que participan en nuestras pruebas de sabor. Estas recetas ofrecen grandes ideas para componer menús nutritivos. Desde los bocadillos hasta los platillos principales, nuestros platillos ofrecen una gran variedad de frutas, verduras y productos de grano entero.

Esperamos que usted y su familia se diviertan preparando estas recetas en conjunto. ¡Disfrútelo!

Gayle Schachne, MPH, RD, CLE
Director, WIC Program / Directora de Programa WIC
Northeast Valley Health Corporation

KIDS IN THE KITCHEN

Cooking in the kitchen is a great way for the whole family to spend time together. Parents and grandparents can share new foods, encourage creativity, and practice patience. When kids help in the kitchen, they feel good about themselves. Read below to see how your child can help in the kitchen.

SCRUB A-DUB-DUB: Teach kids to wash hands before and after preparing food.

CLEANING MACHINE: Kids can wash vegetables and fruits.

BREAK IT UP: Kids can tear lettuce greens, snap green beans, and break cauliflower.

MIX IT UP: Younger kids can mix ingredients, measure, and pour liquids.

PEEL & SLICE: Older kids can slice foods like bananas, cucumbers, boiled eggs, mushrooms, olives, and potatoes.

TWIST & SHOUT: Little tots can make music using a plastic bowl and wooden spoon while you cook.

SPRINKLE, SPRINKLE: Kids can sprinkle cheese, spices, and herbs onto the food.

MONSTER MASH: Kids can mash cooked beans, potatoes, and bananas.

CLEAN UP, CLEAN UP: Kids can help clean up the kitchen by wiping the counters, putting dishes in the sink, and putting ingredients away.

Involve your child in the kitchen as you prepare the recipes in this cookbook. The steps for children are in colored text for each recipe.

LOS NIÑOS EN LA COCINA

Cocinar en la cocina es una gran manera para que toda la familia pase tiempo junta. Los padres y los abuelos pueden compartir nuevos alimentos, fomenta la creatividad y ejercita la paciencia. Cuando los niños ayudan en la cocina, se sienten bien con ellos mismos. Lea lo siguiente para ver cómo puede ayudar su niño en la cocina.

LAVADORES: Enseñe a los niños a lavarse las manos antes y después de preparar alimentos.

LA MÁQUINA LAVADORA: Los niños pueden lavar verduras y frutas.

CORTADORES: Los niños pueden despedazar hojas de lechuga, partir ejotes a la mitad, y separar la coliflor.

MEZCLADORES: Los niños más pequeños pueden mezclar ingredientes, medirlos y verter líquidos.

PELADORES Y REBANADORES: Los niños mayores pueden rebanar alimentos como plátanos, pepinos, huevos duros, champiñones, aceitunas y papas.

TORCEDORES Y GRITADORES: Los niños muy pequeñitos pueden hacer música usando un tazón de plástico y una cuchara de madera mientras usted cocina.

SALPICA, SALPICA: Los niños pueden salpicar el queso, las especias y las hierbas en los alimentos.

MONSTRUOS APLASTADORES: Los niños pueden aplastar ejotes cocidos, papas y plátanos.

LIMPIADORES, LIMPIADORES: Los niños pueden ayudar a limpiar la cocina limpiando las superficies, poniendo los platos en el fregadero y guardando los ingredientes.

Involucre a su niño en la cocina mientras prepara las recetas de este recetario. Los pasos para los niños están en letra a color para cada receta.

CONTENTS / CONTENIDO

BREAKFAST

9

DESAYUNO

SNACKS

27

BOCADILLOS

MAIN DISHES

39

PLATILLOS PRINCIPALES

SIDE DISHES

63

PLATILLOS DE GUARNICIÓN

DESSERTS

79

POSTRES

BREAKFAST

DESAYUNO

2 SERVES
PORCIONES

BANANA BERRY SMOOTHIE

1 cup soy milk
1 cup frozen strawberries
1 banana, quartered and frozen

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 139; FAT 2.5g; PROTEIN 7g; CARB 25g; FIBER 5g; CALCIUM 60mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 79mcg; VITAMIN C 35mg; FOLATE 31mcg

DID YOU KNOW?...

Encouraging your preschooler to pour their own smoothie helps develop their eye-hand coordination and fine motor skills.

SABÍA USTED QUE?...

Exhortar a su niño de edad preescolar a que vierta su propio batido ayuda a desarrollar su coordinación ojo-manual y sus habilidades motoras finas.

BATIDO DE BAYAS Y PLÁTANOS

1 taza de leche de soya
1 taza de fresas congeladas
1 plátano, cortado en cuartos y congelado

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 139; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 7g; CARB. 25g; FIBRA 5g; CALCIO 60mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 79mcg; VITAMINA C 35mg; FOLATO 31mcg

SERVES
PORCIONES 4

PIZZA DE FRUTAS

2 panes pita de trigo integral
4 cucharadas de crema de cacahuate
2 tazas de frutas surtidas

1. Precaliente el asador (broiler) del horno.
2. Divida las pitas a la mitad y tuéstelas levemente hasta que estén crujientes.
3. Unte la crema de cacahuate en las pitas calientes.
4. Cubra con las frutas surtidas.

FRUITY PIZZA

2 whole wheat pita bread
4 tablespoons peanut butter
2 cups assorted fruit

1. Preheat oven to broil.
2. Split pitas in half and lightly toast until crisp.
3. Spread peanut butter on warm pitas.
4. Top with assorted fruit.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 192; GRASA 8.9g; PROTEÍNA 7g; CARB. 25g; FIBRA 4g; CALCIO 20mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 3mcg; VITAMINA C 33mg; FOLATO 35mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your child spread the peanut butter on the pita allows her to develop her skills and gives her a sense of accomplishment.

SABÍA USTED QUE?...

Dejar que su niño unte la crema de cacahuate en la pita le permitirá desarrollar sus habilidades y le dará una sensación de que logró algo.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 192; FAT 8.9g; PROTEIN 7g; CARB 25g; FIBER 4g; CALCIUM 20mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 3mcg; VITAMIN C 33mg; FOLATE 35mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CINNAMON DELIGHT

⅔ cup water
½ cup dry bulgur
¼ cup raisins
1 teaspoon cinnamon
1 tablespoon brown sugar
1 banana, sliced

1. In a saucepan, bring water and bulgur to a boil.
2. Turn off heat, stir in raisins, and cover with lid. Let it sit for 10 minutes.
3. Drain any excess water. Stir in cinnamon and brown sugar.
4. Top with bananas.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 133; FAT 0.4g; PROTEIN 3g; CARB 32g; FIBER 5g; CALCIUM 23mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 2mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 11mcg

DID YOU KNOW?...

Bulgur is a whole wheat grain that has been pre-cooked, dried, and ground into smaller pieces.

SABÍA USTED QUE?...

El trigo bulgur es un grano trigo entero que ha sido pre cocido, secado y molido en pedazos más pequeños.

DELICIAS DE CANELA

⅔ taza de agua
½ taza de trigo bulgur deshidratado
¼ taza de pasas
1 cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar morena
1 plátano rebanado

1. En una cacerola, ponga el agua y el trigo a hervir.
2. Apague el calor, revuelva las pasas y cubra con la tapa. Deje que repose durante 10 minutos.
3. Escurra el exceso de agua. Añada la canela y el azúcar morena.
4. Adorne con plátanos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 133; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 3g; CARB. 32g; FIBRA 5g; CALCIO 23mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 2mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 11mcg

SERVES
PORCIONES 1

EGG IN A NEST

cooking spray
1 slice whole wheat bread
1 teaspoon butter
1 egg
salt and pepper to taste

1. Coat a skillet with cooking spray.
2. Spread butter on both sides of bread.
3. Cut out a hole in the center using a glass or cookie cutter.
4. Place bread in skillet over medium heat.
5. Crack egg into the hole.
6. Cook over medium-low heat until egg begins to bubble.
7. Flip bread over and cook until egg is completely done.
8. Salt and pepper to taste.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 183; FAT 9.7g; PROTEIN 10g; CARB 15g; FIBER 2g; CALCIUM 21mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 153mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 0mcg

HUEVO EN EL NIDO

aceite vegetal en rociador
1 rebanada de pan de trigo integral
1 cucharadita de mantequilla
1 huevo
sal y pimienta al gusto

1. Rocíe una sartén con aceite vegetal.
2. Unte mantequilla en ambos lados del pan.
3. Corte un agujero en el centro usando un vaso o un cortador de galletas.
4. Coloque el pan en la sartén a fuego medio.
5. Rompa el huevo en el agujero.
6. Cocine a fuego lento bajo hasta que el huevo comience a hacer burbujas.
7. Voltee el pan y cocine hasta que el huevo esté completamente cocido.
8. Añada sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 183; GRASA 9.7g; PROTEÍNA 10g; CARB. 15g; FIBRA 2g; CALCIO 21mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 153mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 0mcg

DID YOU KNOW?...

It is important to completely cook the egg yolk for kids since some eggs may be contaminated with salmonella.

SABÍA USTED QUE?...

Es importante cocer completamente la yema del huevo para los niños ya que algunos huevos pueden estar contaminados con salmonela.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

FRUITY PUFFS

SERVES PORCIONES 4

cooking spray
1 whole egg plus 1 egg white
⅓ cup lowfat milk
1 tablespoon canola oil
¼ cup whole wheat flour
¼ teaspoon salt
2 cups assorted fruit, chopped
2 tablespoons maple syrup or fruit preserve

1. Preheat oven to 400°F. Coat a muffin tin with cooking spray, set aside.
2. In a bowl, beat together eggs, milk, and oil. Add flour and salt, beat until smooth.
3. Divide batter among muffin tin, to make 4 servings.
4. Bake for 25 minutes or until brown and puffy. Turn oven off and let stand in oven for 5 minutes.
5. Remove puffs from muffin tin. Place on plates, spoon fruit into center, and drizzle with maple syrup or fruit preserve.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 152; FAT 5.5g; PROTEIN 5g; CARB 22g; FIBER 3g; CALCIUM 63mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 33mcg; VITAMIN C 53mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Children who eat breakfast tend to be less tired and can focus and learn better in school. Help your child build healthy habits. Eat breakfast every day!

SABÍA USTED QUE?...

Los niños que comen desayuno tienden a sentirse menos cansados y aprenden mejor en la escuela. Ayude a su niño a establecer hábitos saludables. ¡Desayune todos los días!

BOMBAS DE FRUTAS

aceite vegetal en rociador
1 huevo entero más 1 clara
⅓ taza de leche baja en grasa
1 cucharada de aceite de canola
¼ taza de harina de trigo integral
¼ cucharadita de sal
2 tazas de frutas surtidas, picadas
2 cucharadas de miel de maple o mermelada de frutas

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe un molde de hornear para panecillos con aceite vegetal y colóquelo aparte.
2. En un tazón, bata el huevo, la leche y el aceite. Añada la harina y la sal, bata hasta que quede homogéneo.
3. Divida la masa en el molde, para hacer 4 panecillos.
4. Hornee durante 25 minutos o hasta que estén dorados y esponjados. Apague el horno y déjelos reposar en el horno durante 5 minutos.
5. Saque las bombas del molde de panecillos. Colóquelas en los platos, añada frutas en el centro y vierta encima la miel de maple o la mermelada de frutas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 152; GRASA 5.5g; PROTEÍNA 5g; CARB. 22g; FIBRA 3g; CALCIO 63mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 33mcg; VITAMINA C 53mg; FOLATO 30mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

BANANA FRENCH TOAST

cooking spray
2 eggs, beaten
½ teaspoon vanilla extract
½ teaspoon cinnamon
¼ cup lowfat milk
4 slices whole wheat bread
2 bananas, sliced

1. Spray medium skillet with cooking spray. Heat over medium-low heat.
2. In a shallow bowl, mix together eggs, vanilla, cinnamon, and milk.
3. Dip bread into mixture for a few seconds, turn to coat.
4. Cook until golden brown on both sides. Cut into fun shapes if desired.
5. Top with sliced bananas.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 172 ; FAT 3.8g; PROTEIN 8g; CARB 29g; FIBER 4g; CALCIUM 35mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 70mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 12mcg

DID YOU KNOW?...

Using an egg slicer to cut bananas is a fun and safe tool for your kids to use.

SABÍA USTED QUE?...

Usar el rebanador de huevos para cortar los plátanos es entretenido y seguro para los niños.

TOSTADA FRANCESA CON PLÁTANOS

aceite vegetal en rociador
2 huevos batidos
½ cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de canela
¼ taza de leche baja en grasa
4 rebanadas de pan de trigo integral
2 plátanos, rebanados

1. Rocíe una sartén mediana con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
2. En un tazón poco profundo, mezcle los huevos, la vainilla, la canela y la leche.
3. Remoje el pan en la mezcla durante varios segundos, voltee para cubrir el otro lado.
4. Cocine hasta que esté dorado por ambos lados. Si lo desea, córtelo en figuras graciosas.
5. Adorne con plátanos rebanados.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 172; GRASA 3.8g; PROTEÍNA 8g; CARB. 29g; FIBRA 4g; CALCIO 35mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 70mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 12mcg

SERVES
PORCIONES 6

PUMPKIN PANCAKES

2 eggs
1 (15-ounce) canned pumpkin
2 ½ cups lowfat milk
2 tablespoons canola oil
2 cups whole wheat flour
2 tablespoons brown sugar
1 tablespoon baking powder
1 teaspoon pumpkin pie spice
½ teaspoon salt
cooking spray

1. In a large bowl, combine eggs, pumpkin, milk, and oil.
2. Add flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice, and salt. Stir gently.
3. Coat skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
4. Pour ¼ cup batter onto hot skillet. Flip when bubbles appear. Cook until golden.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 297; FAT 8.3g; PROTEIN 12g; CARB 47g; FIBER 7g; CALCIUM 219mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 1185mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 26mcg

HOT CAKES DE CALABAZA

2 huevos
1 lata (15 onzas) de calabaza
2 ½ tazas de leche baja en grasa
2 cucharadas de aceite de canola
2 tazas de harina de trigo integral
2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
½ cucharadita de sal
aceite vegetal en rociador

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, la calabaza, la leche y el aceite.
2. Añada la harina, el azúcar morena, el polvo de hornear, las especias para pastel de calabaza y la sal. Mezcle suavemente.
3. Rocíe una sartén con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
4. Vierta ¼ taza de la masa en la sartén caliente. Voltee cuando aparezcan burbujas. Cocine hasta que estén dorados.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 297; GRASA 8.3g; PROTEÍNA 12g; CARB. 47g; FIBRA 7g; CALCIO 219mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 1185mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 26mcg

DID YOU KNOW?...

Pumpkin is rich in vitamin A, which is good for your eyes!

SABÍA USTED QUE?...

La calabaza es rica en vitamina A, lo cual es bueno para los ojos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

YOGURT PARFAIT

1 cup lowfat plain yogurt
½ teaspoon vanilla extract
2 cups assorted fruit, chopped
½ cup mini-shredded wheat biscuit cereal, coarsely crushed
1 tablespoon almonds, sliced (optional)
cinnamon to taste

1. In a small bowl, mix together yogurt and vanilla.
2. Spoon half of the yogurt mixture into two small serving bowls. Top each bowl with fruit, cereal, and almonds.
3. Sprinkle with cinnamon.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 232; FAT 4.2g; PROTEIN 10g; CARB 42g; FIBER 6g; CALCIUM 278mg; IRON 5mg; VITAMIN A (RE) 57mcg; VITAMIN C 83mg; FOLATE 72mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to serve themselves. Set out a variety of fruit, cereals, and nut toppings and watch your kids create a unique yogurt treat!

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta servirse solos. Coloque una variedad de frutas, cereales y nueces y vea cómo sus niños crean un postre de yogur especial.

PARFAIT DE YOGUR

1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
½ cucharadita de extracto de vainilla
2 tazas de frutas surtidas, picadas
½ taza de cereal de trigo mini-shredded wheat biscuit, levemente triturado
1 cucharada de almendras rebanadas (opcional)
canela al gusto

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la vainilla.
2. Vierta con una cuchara la mitad de la mezcla del yogur en dos tazones pequeños. Adorne cada tazón con frutas, cereal y almendras.
3. Salpique con canela.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 232; GRASA 4.2g; PROTEÍNA 10g; CARB. 42g; FIBRA 6g; CALCIO 278mg; HIERRO 5mg; VITAMINA A (RE) 57mcg; VITAMINA C 83mg; FOLATO 72mcg

SERVES PORCIONES 2

BATIDO DE MANGO

1 taza de mangos congelados y picados
½ mango frío, fresco, pelado y picado
1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 166; GRASA 2.3g; PROTEÍNA 7g; CARB. 31g; FIBRA 2g; CALCIO 232mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 180mcg; VITAMINA C 28mg; FOLATO 25mcg

DID YOU KNOW?...

Any smoothie can easily be turned into a refreshing frozen treat. Just fill up little paper cups, add popsicle sticks, and put in the freezer for a few hours!

SABÍA USTED QUE?...

Cualquier batido puede fácilmente convertirse en un postre congelado. Nada más llene vasos pequeños de papel, añada palitos para paleta y colóquelos en el congelador por un par de horas.

MANGO SMOOTHIE

1 cup frozen, chopped mangos
½ fresh, cold mango, peeled and chopped
1 cup plain lowfat yogurt

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 166; FAT 2.3g; PROTEIN 7g; CARB 31g; FIBER 2g; CALCIUM 232mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 180mcg; VITAMIN C 28mg; FOLATE 25mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

MACARONI EGGS

cooking spray
2 eggs, beaten
1 cup cooked broccoli, chopped
½ cup cooked whole wheat macaroni
¼ cup Parmesan cheese, grated

1. Coat a medium skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
2. In a small bowl, mix together eggs, broccoli, and macaroni.
3. Scramble until fluffy.
4. Sprinkle with Parmesan cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 204; FAT 9.5g; PROTEIN 16g; CARB 15g; FIBER 4g; CALCIUM 263mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 191mcg; VITAMIN C 51mg; FOLATE 109mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great way to use up leftovers.

SABÍA USTED QUE?...

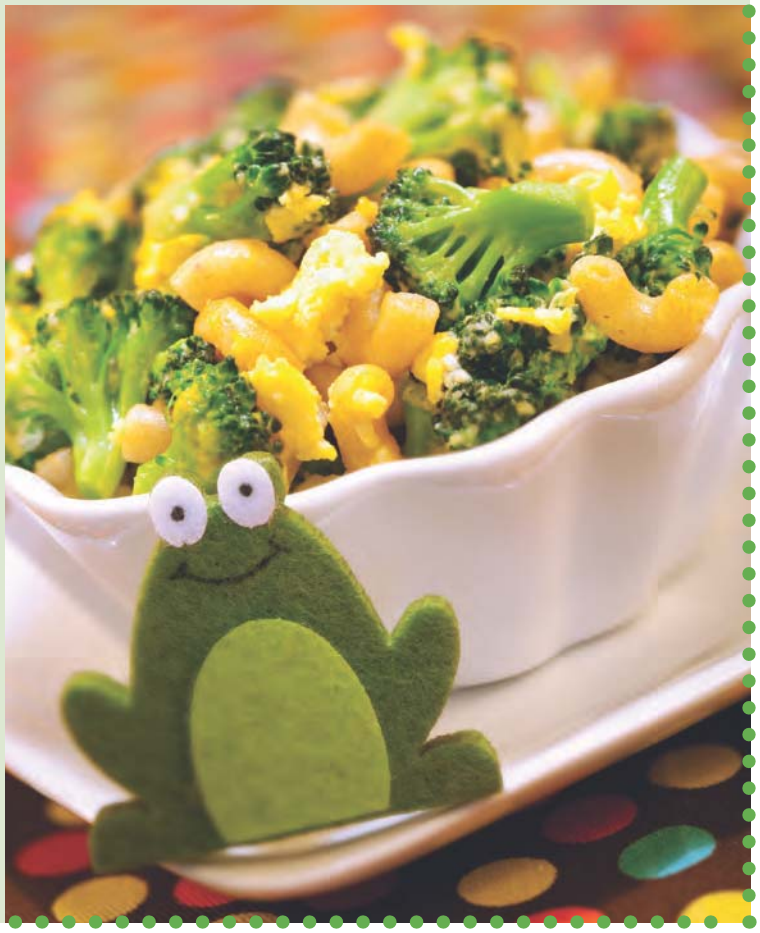
Esta receta es una gran forma de usar las sobras.

HUEVOS CON MACARRÓN

aceite vegetal en rociador
2 huevos batidos
1 taza de brócoli cocido, picado
½ taza de macarrones de trigo integral cocidos
¼ taza de queso parmesano rallado

1. Rocíe una sartén mediana con aceite vegetal. Caliente a fuego medio.
2. En un tazón pequeño, mezcle los huevos, el brócoli y el macarrón.
3. Mezcle hasta que se esponje.
4. Salpique con queso parmesano.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 204; GRASA 9.5g; PROTEÍNA 16g; CARB. 15g; FIBRA 4g; CALCIO 263mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 191mcg; VITAMINA C 51mg; FOLATO 109mcg



SERVES
PORCIONES 4

BAYAS DELICIOSAS

1 plátano maduro, hecho puré
2 cucharadas de yogur bajo en grasa, sin sabor
1 taza de fresas, rebanadas y divididas
2 kiwis, pelados y rebanados
4 rebanadas de pan de trigo integral tostado

1. En un tazón pequeño haga puré el plátano, el yogur y ¼ taza de fresas.
2. Esparza la mezcla uniformemente en el pan tostado.
3. Adorne con el resto de las fresas y los kiwis rebanados.

BERRY DELICIOUS

1 ripe banana, mashed
2 tablespoons lowfat plain yogurt
1 cup strawberries, sliced and divided
2 kiwifruit, peeled and sliced
4 slices whole wheat bread, toasted

1. In a small bowl mash together banana, yogurt, and ¼ cup strawberries.
2. Spread mixture evenly on toast.
3. Top with remaining sliced strawberries and kiwi.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 138; GRASA 1.5g; PROTEÍNA 4g; CARB. 30g; FIBRA 5g; CALCIO 35mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 7mcg; VITAMINA C 62mg; FOLATO 26mcg

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 138; FAT 1.5g; PROTEIN 4g; CARB 30g; FIBER 5g; CALCIUM 35mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 7mcg; VITAMIN C 62mg; FOLATE 26mcg

DID YOU KNOW?...

It is ok to let your child play with her food. Children learn through play.

SABÍA USTED QUE?...

Está bien dejar a su hijo jugar con la comida. Los niños aprenden con juegos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MONKEY MUFFINS

SERVES / PORCIONES 18

1 egg
¼ cup brown sugar, packed
½ teaspoon vanilla extract
2 large ripe bananas, mashed
⅔ cup whole wheat flour
½ teaspoon baking powder
½ teaspoon baking soda
¼ teaspoon salt
½ teaspoon ground cinnamon
1 tablespoon sugar

1. Preheat oven to 350°F. Line mini muffin pans with paper liners.
2. In a large bowl, beat together egg, brown sugar, and vanilla extract. Stir in banana.
3. In a separate bowl, stir together flour, baking powder, baking soda, salt, and cinnamon. Add to banana mixture.
4. Stir until combined.
5. Spoon mixture into muffin liners. Sprinkle with sugar.
6. Bake for 10 minutes or until inserted stick comes out clean.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 48; FAT 0.4g; PROTEIN 1g; CARB 11g; FIBER 1g; CALCIUM 10mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 8mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Coming up with fun names for food can sometimes get little ones to eat it.

SABÍA USTED QUE?...

Inventar nombres divertidos para los alimentos algunas veces puede motivar a los pequeños a comerlos.

PANECILLOS DE CHANGUITOS

1 huevo
¼ taza de azúcar morena compactada
½ cucharadita de extracto de vainilla
2 plátanos maduros grandes, hechos puré
⅔ taza de harina de trigo integral
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela molida
1 cucharada de azúcar

1. Precaliente el horno a 350°F. Recubra moldes para panecillos con forros de papel.
2. En un tazón grande, mezcle el huevo, el azúcar morena y el extracto de vainilla. Añada el plátano.
3. En un tazón separado, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Añada la mezcla de plátano.
4. Revuelva hasta que quede bien mezclado.
5. Vierta cucharadas en los forros de papel de los panecillos. Salpique con azúcar.
6. Hornee durante 10 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 48; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 1g; CARB. 11g; FIBRA 1g; CALCIO 10mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 8mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 5mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

CINNAMON RAISIN OATMEAL

4 tablespoons quick rolled oats
½ cup water
1 teaspoon raisins
¼ teaspoon cinnamon
½ teaspoon sliced almonds

1. In a small bowl mix together oats, water, raisins, and cinnamon.
2. Cook in microwave on high for about 1 ½ minutes.
3. Sprinkle with almonds.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 101; FAT 2g; PROTEIN 3g; CARB 18g; FIBER 3g; CALCIUM 26mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 0mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 0mcg

DID YOU KNOW?...

Individual packets of sweetened quick oats are high in sugar and sodium. Prepare your own quick oatmeal by adding spices and dried fruits. It is easy, fast, and less expensive!

SABÍA USTED QUE?...

Los paquetes individuales de avena endulzada son altos en azúcar y sodio. Prepare su propia avena rápida añadiendo especias y frutas deshidratadas. ¡Es fácil, rápido y más económico!

AVENA CON PASAS Y CANELA

4 cucharadas de avena rápida
½ taza de agua
1 cucharadita de pasas
¼ cucharadita de canela
½ cucharadita de almendras rebanadas

1. En un tazón pequeño mezcle la avena, el agua, las pasas y la canela.
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 1 ½ minutos.
3. Salpique con almendras.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 101; GRASA 2g; PROTEÍNA 3g; CARB 18g; FIBRA 3g; CALCIO 26mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 0mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 0mcg

SERVES
PORCIONES 2

OMELET DE FRUTAS

2 cucharaditas de mantequilla
4 huevos batidos
1 taza de frutas surtidas rebanadas

1. Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Añada los huevos y cocínelos hasta que estén firmes. Retire de la sartén.
3. Añada las frutas rebanadas y doble por la mitad.

FRUIT OMELET

2 teaspoons butter
4 eggs, beaten
1 cup assorted fruit, sliced

1. Melt butter in a skillet over medium heat.
2. Add eggs and cook until set. Remove from pan.
3. Add sliced fruit and fold in half.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 224; GRASA 14g; PROTEÍNA 13g; CARB. 11g; FIBRA 2g; CALCIO 69mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 177mcg; VITAMINA C 47mg; FOLATO 66mcg

DID YOU KNOW?...

Eggs are a great source of protein for you and your child, and they are only 70 calories per egg!

SABÍA USTED QUE?...

Los huevos son una gran fuente de proteína para usted y para su niño, y ¡contienen solamente 70 calorías por huevo!

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 224; FAT 14g; PROTEIN 13g; CARB 11g; FIBER 2g; CALCIUM 69mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 177mcg; VITAMIN C 47mg; FOLATE 66mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SNACKS

BOCADILLOS

2 SERVES
PORCIONES

VEGGIE BOWL

1 tablespoon salad dressing
1 bell pepper, stem and seeds removed
1 stalk of celery, cut into strips
1 carrot, cut into strips
¼ jicama, cut into strips

1. Pour salad dressing into the bottom of pepper bowl.
2. Fill pepper bowl with the celery, carrots, and jicama sticks.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 98; FAT 3.1g; PROTEIN 2g; CARB 17g; FIBER 7g; CALCIUM 36mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 774mcg; VITAMIN C 176mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Veggie sticks are a great snack to have on hand when kids are hungry.

SABÍA USTED QUE?...

Los palitos de verduras son un refrigerio perfecto para tener a la mano cuando los niños tienen hambre.

CUENCO VEGETARIANO

1 cucharada de aderezo de ensalada
1 pimiento morrón, sin tallo ni semillas.
1 tallo de apio, cortado en tiras
1 zanahoria, cortada en tiras
¼ jícama, cortada en tiras

1. Vierta el aderezo en el fondo del cuenco.
2. Llene el cuenco con las tiras de apio, zanahorias y jícama.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 98; GRASA 3.1g; PROTEÍNA 2g; CARB. 17g; FIBRA 7g; CALCIO 36mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 774mcg; VITAMINA C 176mg; FOLATO 30mcg

SERVES
PORCIONES 4

DIP DE MANGO

1 mango maduro, hecho puré
⅔ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
1 naranja, pelada y picada
8 fresas, sin los rabitos
1 taza de pedazos de piña
2 kiwis picados
8 palitos para brochetas

1. En un tazón pequeño, mezcle el mango y el yogur. Colóquelo a un lado.
2. Usando toda la fruta, inserte pedazos en los palitos.
3. Sirva las brochetas con el dip de yogur.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 130; GRASA 1.1g; PROTEÍNA 3g; CARB. 30g; FIBRA 4g; CALCIO 113mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 113mcg; VITAMINA C 90mg; FOLATO 38mcg

DID YOU KNOW?...

Making fruit kabobs with your child is a fun way to teach patterns.

SABÍA USTED QUE?...

Hacer brochetas de frutas con su niño es una forma divertida de enseñarle patrones.

MANGO DIP

1 ripe mango, mashed
⅔ cup plain lowfat yogurt
1 orange, peeled and chopped
8 strawberries, stems removed
1 cup pineapple chunks
2 kiwifruit, chopped
8 skewers

1. In a small bowl, mix together mango and yogurt. Set aside.
2. Using all of the fruit, thread chunks onto skewers.
3. Serve skewers with the yogurt dip.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 130; FAT 1.1g; PROTEIN 3g; CARB 30g; FIBER 4g; CALCIUM 113mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 113mcg; VITAMIN C 90mg; FOLATE 38mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CELERY LOGS

1 carrot, shredded
¼ cup raisins
½ cup lowfat cottage cheese
6 celery stalks, cut into 3-inch pieces

1. In a small bowl, mix together carrots, raisins, and cottage cheese.
2. Top celery pieces with mixture.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 74; FAT 0.4g; PROTEIN 4g; CARB 14g; FIBER 2g; CALCIUM 90mg; IRON 0.6mg; VITAMIN A (RE) 274mcg; VITAMIN C 8mg; FOLATE 3mcg

DID YOU KNOW?...

Celery also can be filled with an assortment of healthy dips. Try using hummus or other bean dips.

SABÍA USTED QUE?...

El apio también puede rellenarse de una diversa variedad de dips nutritivos. Pruebe con hummus u otros dips de frijoles.

TRONCOS DE APIO

1 zanahoria, rallada
¼ taza de pasas
½ taza de requesón bajo en grasa
6 tallos de apio, cortados en pedazos de 3 pulgadas

1. En un tazón pequeño, mezcle las zanahorias, las pasas y el requesón.
2. Añada la mezcla a los pedazos de apio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 74; GRASA 0.4g; PROTEÍNA 4g; CARB. 14g; FIBRA 2g; CALCIO 90mg; HIERRO 0.6mg; VITAMINA A (RE) 274mcg; VITAMINA C 8mg; FOLATO 3mcg

SERVES
PORCIONES 4

GALLETAS DE SODA FELICES

12 galletas de soda de trigo integral
4 cucharadas de crema de cacahuate
24 arándanos
3 fresas rebanadas
12 rebanadas de manzana

1. Unte una cucharadita de crema de cacahuate en cada galleta.
2. Haga una carita usando los arándanos para los ojos, la fresa para la boca y una rebanada de manzana para un sombrero.

HAPPY CRACKERS

12 whole wheat crackers
4 tablespoon creamy peanut butter
24 blueberries
3 strawberries, sliced
12 apple slices

1. Spread a teaspoon of peanut butter onto each cracker.
2. Make a face using blueberries for the eyes, strawberry for the mouth, and an apple slice for a hat.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 245; GRASA 12.3g; PROTEÍNA 6g; CARB. 31g; FIBRA 6g; CALCIO 25mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 5mcg; VITAMINA C 13mg; FOLATO 29mcg

DID YOU KNOW?...

You can use these cracker faces to teach kids about emotions. Ask them to make a face that shows how they feel.

SABÍA USTED QUE?...

Puede usar esas caras de galleta para enseñarle a los niños algunas emociones. Pídales que hagan una cara que muestre cómo se sienten.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 245; FAT 12.3g; PROTEIN 6g; CARB 31g; FIBER 6g; CALCIUM 25mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 5mcg; VITAMIN C 13mg; FOLATE 29mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

ENERGY BARS

SERVES / PORCIONES 8

cooking spray
5 tablespoons butter
¼ cup brown sugar, packed
2 tablespoons honey
1 ½ cup rolled old fashioned oats
¼ cup dried mango, chopped
¼ cup raisins
¼ cup dried cranberries
¼ cup pepitas
¼ teaspoon salt

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 8-inch square pan with cooking spray. Set aside
2. In a small saucepan over low heat, melt together butter, sugar, and honey. Remove from heat.
3. In a large bowl, mix together oats, mango, raisins, cranberries, pepitas, and salt.
4. Pour warm mixture into bowl, stir until well mixed.
5. Spoon mixture into baking pan, pressing down with a potato masher to even out the bars.
6. Bake in oven for 20 minutes or until golden brown. Remove, cool, and cut into bars.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 243; FAT 11g; PROTEIN 5g; CARB 32g; FIBER 2g; CALCIUM 29mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 68mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 4mcg

DID YOU KNOW?...

Having your child help measure the different ingredients is an early introduction to math.

SABÍA USTED QUE?...

Al permitir a su hijo ayudar a medir los distintos ingredientes lo inicia en la práctica de las matemáticas.

BARRAS DE ENERGÍA

aceite vegetal en rociador
5 cucharadas de mantequilla
¼ taza de azúcar morena compactada
2 cucharadas de miel
1 ½ taza de avena tradicional
¼ taza de mango escurrido picado
¼ taza de pasas
¼ taza de arándanos deshidratados
¼ taza de pepitas
¼ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde cuadrado de 8 pulgadas con aceite vegetal. Colóquelo a un lado.
2. En una cacerola pequeña a fuego lento, derrita la mantequilla, el azúcar y la miel. Retire del fuego.
3. En un tazón grande, mezcle la avena, el mango, las pasas, los arándanos, las pepitas y la sal.
4. Vierta la mezcla caliente en un tazón, revuelva hasta que esté bien mezclada.
5. Ponga cucharadas de la mezcla en una bandeja de hornear, oprimiendo con un aplastador de papas para nivelar las barras.
6. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén doradas. Retire, deje enfriar y corte las barras.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 243; GRASA 11g; PROTEÍNA 5g; CARB. 32g; FIBRA 2g; CALCIO 29mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 68mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 4mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

MONSTER MASH

3 cups water
1 cup dry pinto beans, rinsed and soaked overnight
onion powder to taste
garlic powder to taste
salt and pepper to taste
½ cup cheddar cheese, shredded

1. In a medium saucepan, bring 3 cups water and soaked beans to a boil. Reduce heat and simmer, covered until tender, about 1 hour.
2. Drain beans, saving ½ cup of cooking liquid.
3. Mash beans with cooking liquid until smooth.
4. Mix in seasonings to taste.
5. Sprinkle with cheese and serve warm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 159; FAT 3.6g; PROTEIN 10g; CARB 23g; FIBER 8g; CALCIUM 106mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 20mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 147mcg

DID YOU KNOW?...

Making monster faces with this dip is fun and nutritious!

SABÍA USTED QUE?...

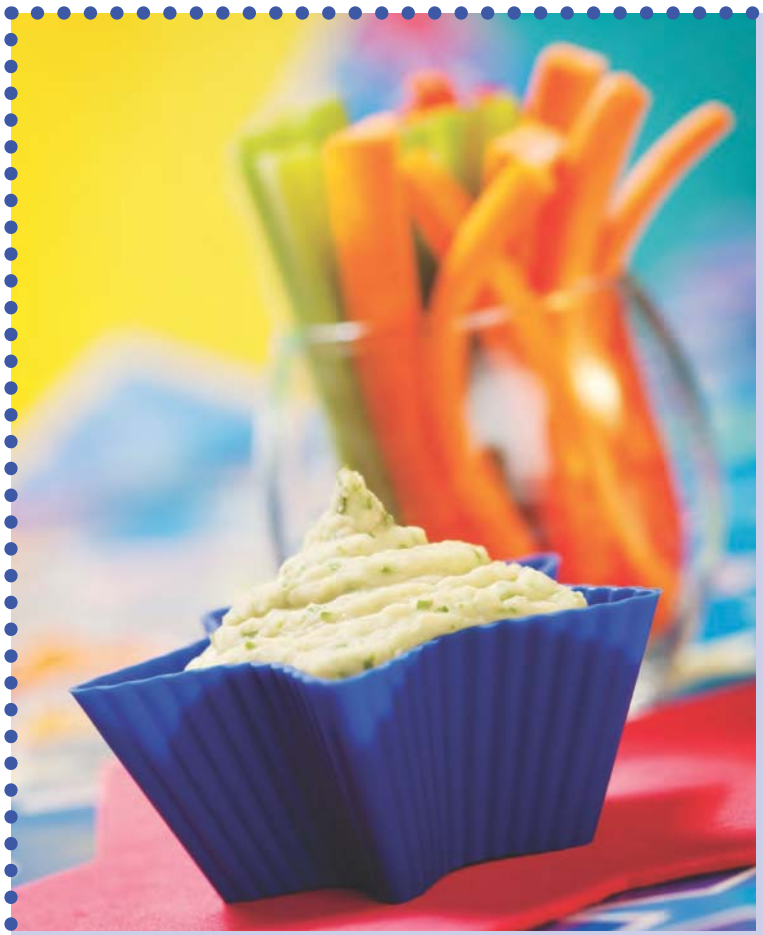
¡Hacer caras de monstruos con el dip es divertido y nutritivo!

MONSTRUOS APLASTADORES

3 tazas de agua
1 taza de frijoles pintos crudos, enjuagados y remojados toda la noche
cebolla en polvo al gusto
ajo en polvo al gusto
sal y pimienta al gusto
½ taza de queso cheddar rallado

1. En una cacerola mediana, ponga 3 tazas de agua y los frijoles remojados a hervir. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento hasta que estén suaves, aproximadamente 1 hora.
2. Escurra los frijoles, guarde ½ taza del caldo de los frijoles.
3. Aplaste los frijoles con el caldo en que se cocieron hasta que estén homogéneos.
4. Mezcle el condimento al gusto.
5. Salpique con queso y sirva caliente.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 159; GRASA 3.6g; PROTEÍNA 10g; CARB. 23g; FIBRA 8g; CALCIO 106mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 20mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 147mcg



SERVES PORCIONES 4

LITTLE DIPPER

1 (16-ounce) can white beans, drained and rinsed or 2 cups cooked white beans
¼ cup parsley, chopped
1 clove garlic, minced
1 tablespoon olive oil
½ lemon, juiced
salt to taste

1. Purée all ingredients in a blender until smooth.
2. Serve with your favorite vegetables.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 158; FAT 3.8g; PROTEIN 9g; CARB 23g; FIBER 6g; CALCIUM 87mg; IRON 4mg; VITAMIN A (RE) 32mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 79mcg

CUCHARONCITOS

1 lata (16 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles blancos cocidos
¼ taza de perejil picado
1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite de oliva
½ limón exprimido
sal al gusto

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén homogéneos.
2. Sirva con sus verduras favoritas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 158; GRASA 3.8g; PROTEÍNA 9g; CARB. 23g; FIBRA 6g; CALCIO 87mg; HIERRO 4mg; VITAMINA A (RE) 32mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 79mcg

DID YOU KNOW?...

Dips are a good way to introduce new vegetables or beans to kids.

SABÍA USTED QUE?...

Los cucharones son una buena manera de introducir las verduras o los frijoles a los niños.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

LITTLE NIBBLES

1 cup pretzel sticks
3 cups cereal
⅓ cup raisins
¼ cup roasted sunflower seeds

1. Mix all ingredients in a large bowl.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 152; FAT 3.6g; PROTEIN 4g; CARB 27g; FIBER 3g; CALCIUM 74 mg; IRON 5 mg; VITAMIN A (RE) 45mcg; VITAMIN C 2mg; FOLATE 164mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great snack to take with you when you are on-the-go. Keep it sealed in an airtight container to last longer.

SABÍA USTED QUE?...

Esta receta es una botana excelente para llevar cuando está de prisa. Manténgala sellada en un recipiente hermético para que dure más.

PEQUEÑAS BOTANITAS

1 taza de palitos de pretzel
3 tazas de cereal
⅓ taza de pasas
¼ taza de semillas de girasol tostadas

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 152; GRASA 3.6g; PROTEÍNA 4g; CARB. 27g; FIBRA 3g; CALCIO 74mg; HIERRO 5 mg; VITAMINA A (RE) 45mcg; VITAMINA C 2mg; FOLATO 164mcg

SERVES 6
PORCIONES

DEVILED EGG BOATS

6 large eggs, hard-boiled
2 teaspoons mustard
1 teaspoon vinegar
3 tablespoons light mayonnaise
2 cups cauliflower, steamed and puréed
salt and pepper to taste
1 bell pepper, cut into triangles
paprika (optional)

1. Peel shells from eggs, slice in half, and remove cooked yolks.
2. In a medium bowl, mix together egg yolks, mustard, vinegar, mayonnaise, and puréed cauliflower, mashing the yolks. Season with salt and pepper.
3. Scoop mixture back into the eggs.
4. Place bell pepper triangle onto each egg. Sprinkle with paprika, if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 124; FAT 8g; PROTEIN 8g; CHO 6g; FIBER 2g; CALCIUM 40mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 175mcg; VITAMIN C 83mg; FOLATE 58mcg

CANOAS DE HUEVOS RELLENOS

6 huevos duros grandes
2 cucharaditas de mostaza
1 cucharadita de vinagre
3 cucharadas de mayonesa baja en grasa
2 tazas de coliflor, cocida al vapor y hecha puré
sal y pimienta al gusto
1 pimiento morrón, cortado en triángulos
paprika (opcional)

1. Pele la cáscara de los huevos, corte a la mitad y extraiga las yemas cocidas.
2. En un tazón mediano, mezcle las yemas, la mostaza, el vinagre, la mayonesa y la coliflor hecha puré, machucando con un tenedor las yemas. Condimente con sal y pimienta.
3. Rellene de nuevo los huevos con la mezcla.
4. Coloque un triángulo de pimiento morrón en cada huevo. Salpique con paprika, si lo desea.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 124; GRASA 8g; PROTEÍNA 8g; CARB. 6g; FIBRA 2g; CALCIO 40mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 175mcg; VITAMINA C 83mg; FOLATO 58mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your child peel the hard boiled eggs helps with fine motor hand skills and patience.

SABÍA USTED QUE?...

Dejar que su niño pele los huevos duros ayuda con las habilidades motoras de la mano y a adquirir paciencia.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MAIN DISHES

PLATILLOS PRINCIPALES

CHICKEN FINGERS

SERVES / PORCIONES 6

cooking spray
4 boneless, skinless chicken breasts
1 ½ cups plain bread crumbs
1 teaspoon ground cumin
2 teaspoons chili powder
½ teaspoon salt
½ teaspoon dried oregano
¼ teaspoon cayenne pepper
½ cup whole wheat flour
2 eggs, beaten

1. Preheat oven 375°F. Coat baking sheet with cooking spray, set aside.
2. Cut chicken into strips.
3. In a small bowl, stir together bread crumbs, cumin, chili powder, salt, oregano, and cayenne pepper. Transfer to a shallow dish.
4. Dredge chicken strips in flour, shake off excess. Dip in egg and then coat with bread crumb mixture.
5. Place on baking sheet. Bake for 30 minutes or until cooked through and golden brown.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 332; FAT 11g; PROTEIN 29g; CARB 28g; FIBER 2g; CALCIUM 91mg; IRON 4mg; VITAMIN A (RE) 132mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 43mcg

DID YOU KNOW?...

These baked chicken fingers have 100 fewer calories than fast food chicken tenders, which are deep fried.

BOCADITOS DE POLLO

aceite vegetal en rociador
4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
1 ½ tazas de migajas de pan común
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de chile en polvo
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de orégano deshidratado
¼ cucharadita de pimienta de Cayena
½ taza de harina de trigo integral
2 huevos batidos

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal y colóquela aparte.
2. Corte el pollo en tiras.
3. En un tazón pequeño, mezcle las migajas, el comino, el chile, la sal, el orégano y la pimienta de Cayena. Transfiera a un plato.
4. Rebose las tiras de pollo en la harina, sacuda el exceso. Sumerja en el huevo y después recubra con la mezcla de migas de pan.
5. Coloque en la bandeja de hornear. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén bien cocidas y doradas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 332; GRASA 11g; PROTEÍNA 29g; CARB. 28g; FIBRA 2g; CALCIO 91mg; HIERRO 4mg; VITAMINA A (RE) 132mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 43mcg

SABÍA USTED QUE?...

Estos bocaditos de pollo horneado tienen 100 calorías menos que los que se compran en la comida rápida, los cuales se fríen sumergidos en el aceite.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

YUM YUM LENTILS

⅔ cup dry lentils, picked over and rinsed
1 cup carrots, peeled and diced
6 red potatoes, diced
4 tablespoons green onions, chopped
4 cups low sodium vegetable broth
½ teaspoon curry powder
½ teaspoon ground coriander
½ teaspoon ground turmeric
½ teaspoon ground cumin

1. Heat a large saucepan over medium-high heat. Add all ingredients. Bring to a boil and reduce to simmer.
2. Simmer covered for 30 minutes, stirring every 5 minutes until tender. Add more broth as needed.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 382; FAT 0.6g; PROTEIN 16g; CARB 79g; FIBER 10g; CALCIUM 44mg; IRON 6mg; VITAMIN A (RE) 651mcg; VITAMIN C 36mg; FOLATE 81mcg

DID YOU KNOW?...

Lentils are high in iron. It is a very healthy legume for pregnant women, lactating women, and children to eat!

SABÍA USTED QUE?...

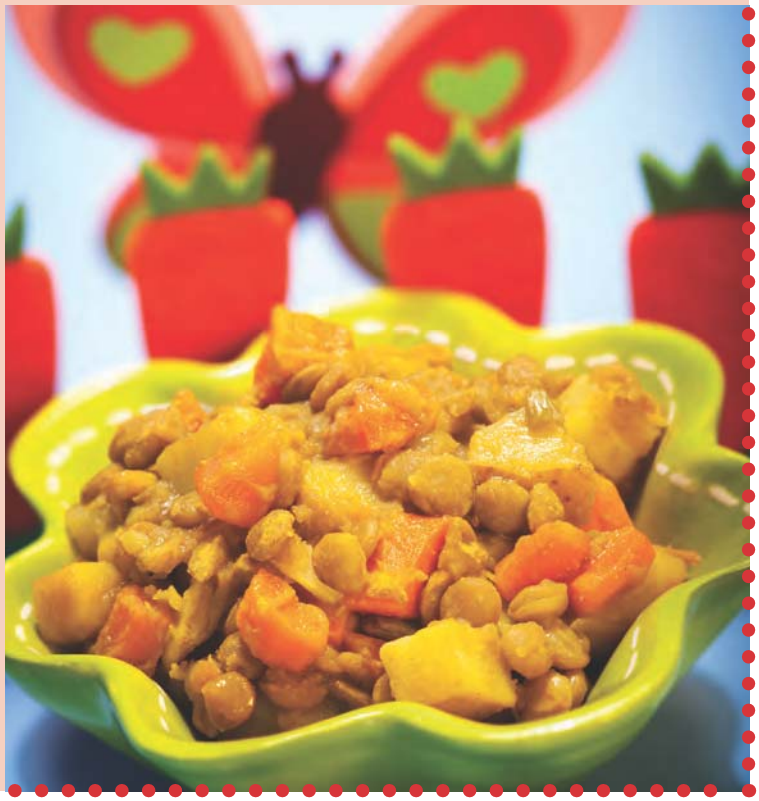
Las lentejas son altas en hierro. Es una legumbre muy nutritiva para las mujeres embarazadas, para las que están lactando y para los niños.

LENTEJAS DELICIOSAS

⅔ taza de lentejas deshidratadas, limpias y enjuagadas
1 taza de zanahorias peladas y en cubitos
6 papas rojas en cubitos
4 cucharadas de cebolletas picadas
4 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
½ cucharadita de curry en polvo
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de cúrcuma molida
½ cucharadita de comino molido

1. Caliente una cacerola grande a fuego medio alto. Añada todos los ingredientes. Deje que comience a hervir y reduzca a fuego lento.
2. Cocine a fuego lento, tapada durante 30 minutos, revolviendo cada 5 minutos hasta que estén suaves. Añada más consomé según se necesite.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 382; GRASA 0.6g; PROTEÍNA 16g; CARB. 79g; FIBRA 10g; CALCIO 44mg; HIERRO 6mg; VITAMINA A (RE) 651mcg; VITAMINA C 36mg; FOLATO 81mcg



SERVES
PORCIONES 2

TUNA TUBS

1 (5-ounce) can tuna in water, drained and flaked
2 tablespoons lowfat plain yogurt
2 tablespoons carrots, shredded
1 tablespoon raisins
salt and pepper to taste
1 bell pepper, cut into 2-inch pieces

1. In a small bowl, mix together tuna, yogurt, carrots, raisins, salt, and pepper.
2. Scoop tuna into each bell pepper piece.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 132; FAT 1g; PROTEIN 20g; CARB 11g; FIBER 2g; CALCIUM 46mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 387mcg; VITAMIN C 156mg; FOLATE 21mcg

CANOAS DE ATÚN

1 lata (5 onzas) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
2 cucharadas de yogur bajo en grasa, sin sabor
2 cucharadas de zanahoria rallada
1 cucharada de pasas
sal y pimienta al gusto
1 pimiento morrón, cortado en pedazos de 2 pulgadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, el yogur, las zanahorias, las pasas, la sal y la pimienta.
2. Vacíe cucharadas de atún en cada uno de los pedazos de pimiento morrón.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 132; GRASA 1g; PROTEÍNA 20g; CARB. 11g; FIBRA 2g; CALCIO 46mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 387mcg; VITAMINA C 156mg; FOLATO 21mcg

DID YOU KNOW?...

Using vegetables as bowls or spoons might encourage your little one to eat their veggies!

SABÍA USTED QUE?...

Usar verduras como tazones o cucharas podría animar a su pequeñito a comer sus verduras.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

TOFU SHAPES

SERVES 4
PORCIONES

cooking spray
2 tablespoons hoisin sauce
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon water
1 (14-16 ounce) package firm tofu, rinsed and drained, cut into ½-inch thick shapes
½ cup whole wheat flour
¼ cup cornmeal
¼ teaspoon dry mustard
½ teaspoon salt

1. Preheat oven to 400°F. Coat a baking sheet with cooking spray.
2. In a shallow dish, mix together hoisin sauce, soy sauce, and water. Add tofu shapes and marinate at room temperature for 15 minutes.
3. In a separate shallow dish, mix together flour, cornmeal, mustard, and salt.
4. Drain tofu shapes and place in flour mixture, coat all sides.
5. Place floured shapes on baking sheet.
6. Bake for 15 minutes or until crisp.
7. Serve shapes with favorite sauces for dipping, if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 166; FAT 3.4g; PROTEIN 11g; CARB 25g; FIBER 3g; CALCIUM 42mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 2mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 9mcg

DID YOU KNOW?...

Children love to identify shapes. Talk about different shapes while you cut them out of tofu!

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta identificar las figuras. Hable de las figuras distintas mientras las corta en el tofu.

TOFU EN FORMAS DIVERSAS

aceite vegetal en rociador
2 cucharadas de salsa hoisin
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de agua
1 paquete (14 a 16 onzas) de tofu firme, enjuagado y escurrido, cortado en formas de ½ pulgada de grosor
½ taza de harina de trigo integral
¼ taza de harina de maíz
¼ cucharadita de mostaza seca
½ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite vegetal.
2. En un platón poco profundo, mezcle la salsa hoisin, la salsa de soya y el agua. Añada las formas de tofu y marine a temperatura ambiente durante 15 minutos.
3. En un platón poco profundo aparte, mezcle la harina, la harina de maíz, la mostaza y la sal.
4. Escurra las figuras de tofu y coloque en la mezcla de harina, recubra todos los lados.
5. Coloque en la bandeja de hornear.
6. Hornéelas durante 15 minutos o hasta que estén crujientes.
7. Sirva las formas con sus salsas favoritas para remojarlas, si lo desea.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 166; GRASA 3.4g; PROTEÍNA 11g; CARB 25g; FIBRA 3g; CALCIO 42mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 2mcg; VITAMINA C 0mg; FOLATO 9mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

four

SUPER SOUP

SERVES / PORCIONES 6

1 tablespoon olive oil
1 onion, chopped
4 cloves garlic, minced
5 tomatoes, diced
2 potatoes, peeled and diced
5 cups low sodium vegetable broth
1 tablespoon ground cumin
½ lime, juiced
1 (15-ounce) can black beans, drained
½ cup cilantro, chopped, divided
4 cups fresh spinach leaves, chopped
hot sauce to taste
salt to taste

1. In a large pot, sauté onions in oil over medium-high heat until tender.
2. Add garlic and tomatoes, cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes, broth, cumin, and lime juice. Bring to a boil, then reduce to simmer for 30 minutes or until potatoes are cooked.
4. Add beans, cilantro, spinach, hot sauce, and salt. Simmer until heated through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 172; FAT 3.2g; PROTEIN 6g; CARB 33g; FIBER 6g; CALCIUM 82mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 364mcg; VITAMIN C 34mg; FOLATE 50mcg

DID YOU KNOW?...

Letting your older child peel the potatoes helps build fine motor skills.

SABÍA USTED QUE?...

Permitir que su hijo ya mayorcito, pele las papas le ayuda a adquirir habilidades motoras finas.

SÚPER SOPA

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
4 dientes de ajo picados
5 tomates en cubitos
2 papas, peladas y en cubitos
5 tazas de consomé de verduras bajo en sodio
1 cucharada de comino molido
½ limón verde exprimido
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles negros cocidos
½ taza de cilantro, picado y dividido
4 tazas de hojas frescas de espinacas, picadas
salsa picante al gusto
sal al gusto

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas en aceite a fuego medio alto hasta que estén suaves.
2. Añada el ajo y los tomates, cocine 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añada las papas, el consomé, el comino y el jugo de limón verde. Deje que hierva, baje el calor para cocinar lentamente durante 30 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
4. Añada los frijoles, cilantro, la salsa y la sal. Cocine lentamente hasta que esté bien caliente todo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 172; GRASA 3.2g; PROTEÍNA 6g; CARB. 33g; FIBRA 6g; CALCIO 82mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 364mcg; VITAMINA C 34mg; FOLATO 50mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

1 SERVES
PORCIONES

ALL-STAR SANDWICH

2 slices whole wheat bread
½ tablespoon butter
¼ cup mozzarella cheese, shredded
¼ cup seedless grapes, sliced

1. Spread butter onto outside of each bread slice.
2. Sprinkle half of the cheese onto unbuttered side of one bread slice. Layer with grapes and sprinkle rest of cheese. Top with other bread slice, buttered side facing out.
3. Place sandwich, butter side down, onto hot skillet. Grill until lightly browned. Flip sandwich and continue grilling until cheese has melted. Cut into fun shapes if desired.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 298; FAT 13.7g; PROTEIN 14g; CARB 36g; FIBER 4g; CALCIUM 206mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 91mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 1mcg

DID YOU KNOW?...

Encouraging creativity is easy. Ask him to choose his favorite cheese and fruit for a different flavored grilled cheese sandwich.

SABÍA USTED QUE?...

Es fácil fomentar la creatividad. Pídale que elija su queso y fruta favorita para hacer otro sándwich de queso fundido de sabores.

SÁNDWICH ESTELAR

2 rebanadas de pan de trigo integral
½ cucharada de mantequilla
¼ taza de queso mozzarella rallado
¼ taza de uvas sin semilla rebanadas

1. Unte la mantequilla en la parte exterior de cada rebanada de pan.
2. Esparza la mitad del queso en el lado sin mantequilla de cada rebanada de pan. Añada una capa de uvas y esparza el resto del queso. Termine con otra rebanada de pan, con la mantequilla hacia fuera.
3. Coloque el sándwich, con la mantequilla hacia abajo, en la sartén caliente. Ase hasta que esté levemente dorado. Voltee el sándwich y continúe asando hasta que se haya derretido el queso. Si lo desea, córtelo en figuras graciosas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 298; GRASA 13.7g; PROTEÍNA 14g; CARB. 36g; FIBRA 4g; CALCIO 206mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 91mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 1mcg

SERVES
PORCIONES 4

ENVUELTOS EN ESPIRAL

½ taza de hummus
1 pepino, cortado en tiras
2 zanahoria, ralladas
1 taza de hojas de espinaca
2 tortillas de trigo integral, cortadas a la mitad

1. Unte una capa de hummus en las tortillas.
2. Coloque los pepinos y las zanahorias uniformemente sobre las tortillas. Termine con las hojas de espinaca.
3. Enrolle cada tortilla apretando bien.

SPIRAL WRAPS

½ cup hummus
1 cucumber, cut into strips
2 carrots, shredded
1 cup spinach leaves
2 whole wheat tortillas, halved

1. Spread layer of hummus onto tortillas.
2. Place cucumbers and carrots evenly onto tortillas. Top with spinach leaves.
3. Roll up each tortilla tightly.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 114; GRASA 3.3g; PROTEÍNA 5g; CARB. 20g; FIBRA 5g; CALCIO 50mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 599mcg; VITAMINA C 8mg; FOLATO 50mcg

DID YOU KNOW?...

Hummus is a bean dip that can be found in the refrigerated section of your grocery store.

SABÍA USTED QUE?...

El hummus es un dip de frijoles que puede encontrarse en la sección refrigerada de su supermercado.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 114; FAT 3.3g; PROTEIN 5g; CARB 20g; FIBER 5g; CALCIUM 50mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 599mcg; VITAMIN C 8mg; FOLATE 50mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SKILLET LASAGNA

SERVES / PORCIONES 6

1 cup ricotta cheese
¼ cup Parmesan cheese, grated
1 ½ cups mozzarella cheese, shredded and divided
1 pound ground turkey
1 zucchini, diced
1 (26-ounce) jar pasta sauce
6 no-boil lasagna noodles, preferably whole wheat

1. In a medium bowl, mix together ricotta, Parmesan, and ½ cup mozzarella. Set aside.
2. In a skillet over medium-high heat, brown the turkey until it is no longer pink, breaking up any clumps. Drain excess fat.
3. Add zucchini and half the pasta sauce. Reduce heat.
4. Top mixture with 4 lasagna noodles, breaking noodles to fit the pan.
5. Spread cheese mixture over noodles. Place 2 noodles over cheese and pour remaining pasta sauce spreading evenly. Sprinkle with rest of mozzarella.
6. Cover skillet and simmer over medium-low heat until noodles are tender, about 20 minutes.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 467; FAT 22.5g; PROTEIN 35g; CARB 34g; FIBER 6g; CALCIUM 382mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 223mcg; VITAMIN C 13mg; FOLATE 14mcg

DID YOU KNOW?...

Kids like responsibility, like helping to set the table.

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les gusta que les den responsabilidades, como ayudar a poner la mensa.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

LASAÑA A LA SARTÉN

1 taza de queso ricota
¼ taza de queso parmesano rallado
1 ½ tazas de queso mozzarella, rallado y dividido
1 libra de pavo molido
1 calabacita en cubitos
1 botella (26 onzas) de salsa en pasta
6 tallarines para lasaña sin hervir, preferentemente de trigo integral

1. En un tazón mediano, mezcle el ricota, el parmesano y ½ taza de mozzarella. Colóquelo a un lado.
2. En una sartén a calor medio alto, dore el pavo hasta que ya no esté rosa, desbaratando los montones. Escurra el exceso de grasa.
3. Añada la calabacita y la mitad de la salsa en pasta. Reduzca el calor.
4. Termine la mezcla con 4 tallarines de lasaña, rompiéndolos para que queden bien en el molde.
5. Unte la mezcla de queso sobre los tallarines. Coloque 2 tallarines sobre el queso y vierta el resto de la salsa en pasta distribuyendo uniformemente. Salpique con el resto del queso mozzarella.
6. Cubra la sartén y deje cocinar a fuego medio bajo hasta que los tallarines estén suaves, aproximadamente 20 minutos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 467; GRASA 22.5g; PROTEÍNA 35g; CARB. 34g; FIBRA 6g; CALCIO 382mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 223mcg; VITAMINA C 13mg; FOLATO 14mcg

1 SERVES
PORCIONES

BBQ CHICKEN SANDWICH

½ cup cooked chicken, shredded
¼ cup carrots, shredded
2 tablespoons barbecue sauce
2 teaspoons ranch dressing
1 whole wheat bun
1 romaine lettuce leaf

1. In a small bowl, combine chicken, carrots, and barbecue sauce.
2. Spread ranch dressing on bun.
3. Top bun with chicken mixture and lettuce.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 336; FAT 10.7g; PROTEIN 31g; CARB 31g; FIBER 5g; CALCIUM 64mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 480mcg; VITAMIN C 4mg; FOLATE 26mcg

DID YOU KNOW?...

Shredding the chicken and carrots ahead of time makes this a quick and easy dinner to toss together at the last minute.

SABÍA USTED QUE?...

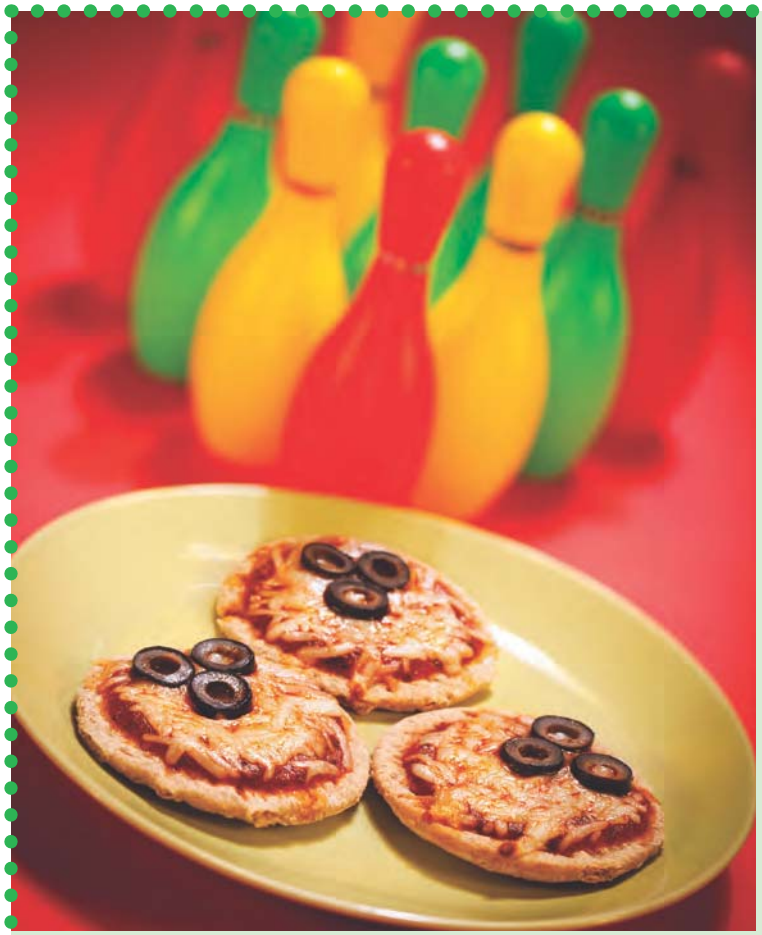
Desmenuzar el pollo y rallar las zanahorias con anticipación hace que esta cena sea fácil y rápida de preparar a última hora.

SÁNDWICH DE POLLO ASADO A LA PARRILLA TIPO BBQ

½ taza de pollo cocido, desmenuzado
¼ taza de zanahorias, ralladas
2 cucharadas de salsa de BBQ
2 cucharaditas de aderezo ranchero
1 pan de trigo integral
1 hoja de lechuga romana

1. En un tazón pequeño, mezcle el pollo, las zanahorias y la salsa de BBQ.
2. Unte el aderezo ranchero en el pan.
3. Coloque la mezcla de pollo y la lechuga en el pan.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 336; GRASA 10.7g; PROTEÍNA 31g; CARB. 31g; FIBRA 5g; CALCIO 64mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 480mcg; VITAMINA C 4mg; FOLATO 26mcg



SERVES
PORCIONES 1

PIZZAS DE PAN PITA

4 panes pita de trigo integral
1 taza de salsa marinara
1 taza de queso mozzarella rallado
complementos favoritos

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Unte la salsa marinara, el queso y los complementos favoritos en cada pita.
3. Hornee hasta que se derrita el queso.

PITA PIZZAS

4 whole wheat pita bread
1 cup marinara sauce
1 cup mozzarella cheese, shredded
favorite toppings

1. Preheat oven to 400°F.
2. Spread marinara sauce, cheese, and favorite toppings onto each pita.
3. Bake until cheese has melted.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 231; GRASA 8.2g; PROTEÍNA 13g; CARB. 30g; FIBRA 5g; CALCIO 218mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 69mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 13mcg

DID YOU KNOW?...

If your child is picky about eating vegetables, sneak them into the marinara sauce. Simply steam, purée, and mix in with the sauce.

SABÍA USTED QUE?...

Si su niño es quisquilloso con las verduras, ocúltelas en la salsa marinara. Simplemente cocínelas al vapor, hágalas puré y mézclelas con la salsa.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 231; FAT 8.2g; PROTEIN 13g; CARB 30g; FIBER 5g; CALCIUM 218mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 69mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 13mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

TOFU JOES

SERVES PORCIONES 12

2 tablespoons olive oil
1 onion, diced
2 cloves garlic, minced
½ pound mushrooms, chopped
2 carrots, peeled and chopped
1 green bell pepper, chopped
1 (15-ounce) can diced tomatoes, undrained
1 (14-16 ounce) package firm tofu, rinsed, drained, and mashed
1 (4-ounce) can tomato paste
6 tablespoons barbecue sauce
12 whole wheat buns, toasted
12 lettuce leaves

1. In a large saucepan over medium-high heat, sauté onions and garlic in oil until tender.
2. Add mushrooms, carrots, and bell pepper; cook until tender. Stir in tomatoes.
3. Add tofu, tomato sauce, and barbecue sauce. Heat until warmed through.
4. Place lettuce onto each bun.
5. Spoon tofu mixture into buns.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 221; FAT 7.5g; PROTEIN 11g; CARB 31g; FIBER 5g; CALCIUM 302mg; IRON 3mg; VITAMIN A (RE) 217mcg; VITAMIN C 18mg; FOLATE 37mcg

DID YOU KNOW?...

Another fun way to serve this dish is to scoop the tofu mixture into a pita pocket.

TOFU GUISADO PARA SÁNDWICHES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla en cubitos
2 dientes de ajo picados
½ libras de champiñones picados
2 zanahorias, peladas y picadas
1 pimiento morrón verde picado
1 lata (15 onzas) de tomates en cubitos, sin escurrir
1 paquete (14 a 16 onzas) de tofu firme, enjuagado, escurrido y hecho puré
1 lata (4 onzas) de pasta de tomate
6 cucharadas de salsa de BBQ
12 panes, tipo para hamburguesas, de trigo entero, tostados
12 hojas de lechuga

1. En una sartén grande a fuego medio alto, saltee la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén tiernos.
2. Añada los champiñones, las zanahorias y el chile morrón; cocine hasta que estén suaves. Añada los tomates.
3. Añada el tofu, la salsa de tomate y la salsa de BBQ. Caliente por completo.
4. Coloque las hojas de lechuga en cada pan.
5. Vierta la mezcla de tofu en los panes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 221; GRASA 7.5g; PROTEÍNA 11g; CARB. 31g; FIBRA 5g; CALCIO 302mg; HIERRO 3mg; VITAMINA A (RE) 217mcg; VITAMINA C 18mg; FOLATO 37mcg

SABÍA USTED QUE?...

Otra manera novedosa de servir este platillo es poner la mezcla de tofu en panes pita.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

2 SERVES
PORCIONES

APPLE TUNA SALAD

1 (5-ounce) cans tuna in water, drained and flaked
¼ cup light mayonnaise
¼ cup cheddar cheese, shredded
1 celery stalk, diced
1 apple, cored and sliced crosswise into rounds

1. In a small bowl, mix together tuna, mayonnaise, cheddar cheese, and celery.
2. Evenly scoop tuna onto apple slices.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 278; FAT 15g; PROTEIN 22g; CARB 14g; FIBER 2g; CALCIUM 124mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 60mcg; VITAMIN C 6mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

If it is too hard for your child to keep the tuna on the apple slice, serve in a bowl and use the apple slices as a spoon.

SABÍA USTED QUE?...

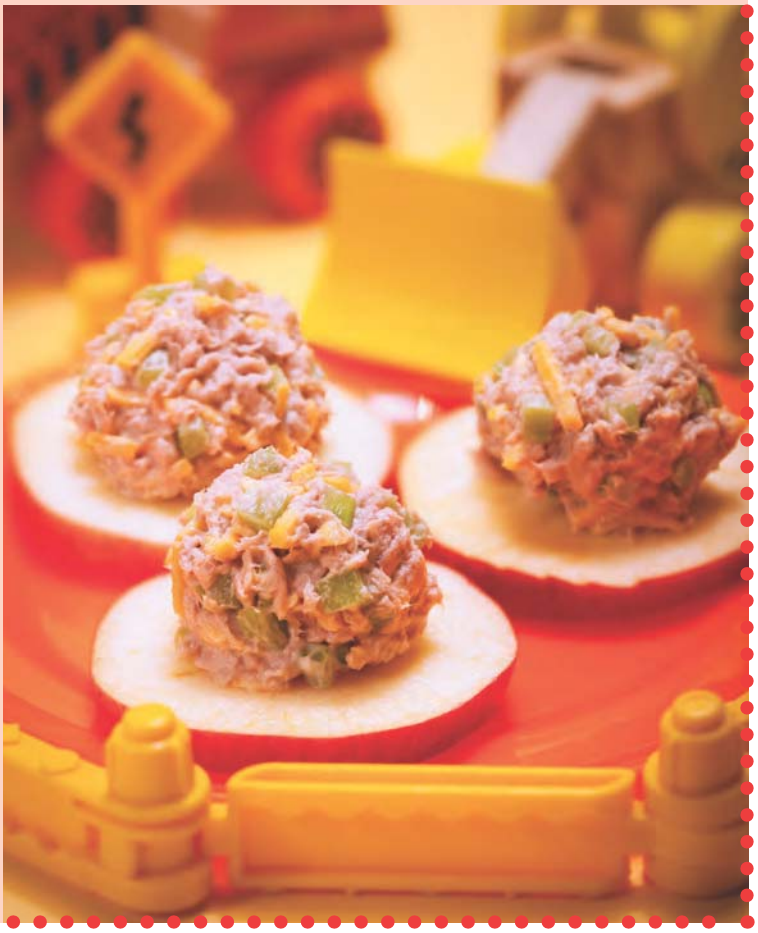
Si es difícil para el niño mantener el atún en la rebanada de manzana, sirva el atún en un tazón y use las rebanadas de manzana como cuchara.

ENSALADA DE ATÚN Y MANZANAS

1 lata (5 onzas) de atún enlatado en agua, escurrido y desmenuzado
¼ taza de mayonesa baja en grasa
¼ taza de queso cheddar rallado
1 tallo de apio, en cubitos
1 manzana, descorazonada y cortada transversalmente en rebanadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la mayonesa, el queso cheddar y el apio.
2. Coloque cantidades uniformes de atún en las rebanadas de manzana.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 278; GRASA 15g; PROTEÍNA 22g; CARB. 14g; FIBRA 2g; CALCIO 124mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 60mcg; VITAMINA C 6mg; FOLATO 5mcg



SERVES
PORCIONES 4

CHICKEN SALAD CONES

1 tablespoon lemon juice
¼ cup lowfat plain yogurt
¼ cup light mayonnaise
1 teaspoon curry powder
2 cooked chicken breasts, shredded
1 celery, diced
1 apple, diced
¼ cup raisins
4 lettuce leaves, washed and dried
4 ice cream cones

1. In a medium bowl, whisk together lemon juice, yogurt, mayonnaise, and curry powder.
2. Add chicken, celery, apples, and raisins. Mix until coated.
3. Line 4 cones with lettuce. Scoop chicken mixture into cones.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 185; FAT 6.6g; PROTEIN 12g; CARB 20g; FIBER 2g; CALCIUM 48mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 28mcg; VITAMIN C 5mg; FOLATE 18mcg

CONOS DE ENSALADA DE POLLO

1 cucharada de jugo de limón
¼ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
¼ taza de mayonesa baja en grasa
1 cucharadita de curry en polvo
2 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas
1 apio en cubitos
1 manzana en cubitos
¼ taza de pasas
4 hojas de lechuga, lavadas y bien secas
4 conos para helado

1. En un tazón mediano, bata el jugo de limón, el yogur, la mayonesa y el curry en polvo.
2. Añada el pollo, el apio, las manzanas y las pasas. Mezcle hasta que se recubran bien.
3. Recubra con lechuga el interior de 4 conos. Añada una cucharada de la mezcla de pollo dentro de los conos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 185; GRASA 6.6g; PROTEÍNA 12g; CARB. 20g; FIBRA 2g; CALCIO 48mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 28mcg; VITAMINA C 5mg; FOLATO 18mcg

DID YOU KNOW?...

Being creative with food can inspire kids to try new things.

SABÍA USTED QUE?...

Usar creatividad al preparar los alimentos puede ser una inspiración para que los niños prueben cosas nuevas.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

A
B
C
D
E
E

TUNA TWIRLS

SERVES / PORCIONES 6

2 cups dry whole wheat pasta
1 tablespoon olive oil
1 clove garlic, minced
6 carrots, peeled and chopped
1 cup frozen peas
1 (5-ounce) can tuna in water, drained and flaked
¼ cup lowfat plain yogurt
¼ cup lemon juice
¼ cup Parmesan cheese, grated
¼ cup parsley, chopped
salt and pepper to taste

1. Cook pasta according to package directions.
2. Heat oil in a large saucepan over medium-high heat. Sauté garlic and carrots until tender. Add peas, cook until heated through. Remove pan from heat.
3. Add pasta and tuna. Stir in yogurt, lemon juice, and Parmesan cheese.
4. Mix in parsley and season with salt and pepper.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 194; FAT 5.2g; PROTEIN 12g; CARB 25g; FIBER 5g; CALCIUM 126mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 1099mcg; VITAMIN C 16mg; FOLATE 31mcg

DID YOU KNOW?...

It is best to choose chunk light canned tuna. It has less mercury than white or albacore tuna, or tuna steaks.

SABÍA USTED QUE?...

Es mejor elegir atún enlatado claro en trozos. Tiene menos mercurio que el blanco o el atún albacora, o los bistecs de atún.

TORNILLOS DE ATÚN

2 tazas de pasta seca de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
6 zanahorias, peladas y picadas
1 taza de chícharos congelados
1 lata (5 onzas) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
¼ taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
¼ taza de jugo de limón
¼ taza de queso parmesano rallado
¼ taza de perejil picado
sal y pimienta al gusto

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio alto. Saltee el ajo y las zanahorias hasta que estén suaves. Añada los chícharos, cocine hasta que estén bien calientes. Retire la cacerola del fuego.
3. Añada la pasta y el atún. Mezcle el yogur, el jugo de limón y el queso parmesano.
4. Añada el perejil y condimente con sal y pimienta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 194; GRASA 5.2g; PROTEÍNA 12g; CARB. 25g; FIBRA 5g; CALCIO 126mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 1099mcg; VITAMINA C 16mg; FOLATO 31mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

LEMON BROCCOLI PASTA

SERVES / PORCIONES 8

8 ounces dry whole wheat pasta
1 tablespoon olive oil
3 cloves garlic, minced
4 cups broccoli, cut into small pieces
¼ cup low sodium vegetable broth
1 lemon, juiced and zest grated
¼ cup sliced almonds, toasted
¾ cup Parmesan cheese, grated

1. Cook pasta according to package directions and drain.
2. In a large saucepan over medium heat, sauté garlic in olive oil until fragrant. Add broccoli and broth. Cover pan and steam until tender, 3 minutes.
3. Uncover, remove from heat. Stir in lemon juice, zest, and almonds. Add pasta.
4. Stir in Parmesan cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 214; FAT 7.3g; PROTEIN 11g; CARB 28g; FIBER 5g; CALCIUM 201mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 124mcg; VITAMIN C 53mg; FOLATE 86mcg

DID YOU KNOW?...

Sometimes kids eat better when foods are separated from each other. Instead of mixing the broccoli and pasta together, try serving it side by side.

SABÍA USTED QUE?...

Algunas veces los niños comen mejor cuando los alimentos están separados entre sí. En lugar de mezclar el brócoli y la pasta, pruebe sirviéndolos uno junto al otro.

PASTA CON BRÓCOLI Y LIMÓN

8 onzas de pasta seca de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
4 tazas de brócoli cortado en pedacitos
¼ taza de consomé de verduras bajo en sodio
1 limón exprimido y la ralladura de la cáscara
¼ taza de almendras rebanadas y tostadas
¾ taza de queso parmesano rallado

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete y escúrrala.
2. En una cacerola grande a fuego medio, saltee el ajo en el aceite de oliva hasta que huela. Añada el brócoli y el consomé. Cubra la cacerola y cocine al vapor hasta que esté suave, 3 minutos.
3. Destape y retire del fuego. Añada el jugo de limón, la ralladura de la cáscara y las almendras. Añada la pasta.
4. Añada el queso parmesano.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 214; GRASA 7.3g; PROTEÍNA 11g; CARB. 28g; FIBRA 5g; CALCIO 201mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 124mcg; VITAMINA C 53mg; FOLATO 86mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

SIDE DISHES

PLATILLOS DE GUARNICIÓN

YUM
IT'S
GOOD

SIMPLE SPAGHETTI SQUASH

SERVES PORCIONES 4

1 spaghetti squash, halved lengthwise and seeded
3 tablespoons olive oil, divided
2 cloves garlic, minced
1 cup marinara sauce
2 tablespoons basil, chopped
Parmesan cheese, grated (optional)

1. Preheat oven to 375°F.
2. Drizzle squash halves with 2 tablespoons olive oil. Place cut side down on baking sheet.
3. Bake squash for 45 minutes or until squash can easily be pierced with a knife.
4. Using a fork, remove squash strands, making "spaghetti." Set aside.
5. Sauté garlic in remaining olive oil until fragrant. Add marinara sauce and squash strands.
6. Top with basil and cheese.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 215; FAT 12g; PROTEIN 3g; CARB 28g; FIBER 1g; CALCIUM 70mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 24mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 35mcg

DID YOU KNOW?...

If it is too difficult to safely cut the squash in half, go ahead and pierce it several times and bake the entire vegetable for 1 ½ hours or until tender.

CALABAZA ESPAGUETI SENCILLA

1 calabacita espagueti, cortada a la mitad y sin semillas
3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
2 dientes de ajo picados
1 taza de salsa marinara
2 cucharadas de albahaca picada
queso parmesano rallado (opcional)

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Rocíe las mitades de calabacita con 2 cucharadas de aceite de oliva. Colóquelas hacia abajo en una bandeja de hornear.
3. Hornee la calabacita durante 45 minutos o hasta que penetre el cuchillo con facilidad al picarla.
4. Con un tenedor, saque las tiras de la calabacita, haciendo el "espagueti". Colóquelo a un lado.
5. Saltee el ajo en el aceite de oliva restante hasta que huela. Añada la salsa marinara y las tiras de calabacita.
6. Adorne con albahaca y queso.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 215; GRASA 12g; PROTEÍNA 3g; CARB. 28g; FIBRA 1g; CALCIO 70mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 24mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 35mcg

SABÍA USTED QUE?...

Si tiene dificultades para cortar la calabacita a la mitad, píquela varias veces y hornee la verdura completa durante 1 ½ horas o hasta que esté suave.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

TINY TATERS

6 small red potatoes
½ cup broccoli florets, steamed, and chopped
¼ cup cheddar cheese, shredded
¼ cup light sour cream
1 tablespoon chives, chopped

1. Preheat oven to 350°F.
2. Pierce potatoes and wrap in foil. Bake in oven for 30 minutes or until tender. Remove from oven and let cool.
3. Using a small spoon, scoop out center of potatoes.
4. Add broccoli. Sprinkle with cheese.
5. Bake in oven for an additional 5 minutes or until cheese is melted. Top with sour cream and chives.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 156; FAT 2.5 g; PROTEIN 5 g; CARB 28 g; FIBER 3 g; CALCIUM 69 mg; IRON 1 mg; VITAMIN A (RE) 46 mcg; VITAMIN C 23 mg; FOLATE 42 mcg

DID YOU KNOW?...

It's popular in England to put baked beans on top of a baked potato. Let your child's creativity flow. Ask him what he would like on his potato.

SABÍA USTED QUE?...

En Inglaterra es muy común poner frijoles cocidos encima de las papas horneadas. Deje que fluya la creatividad de su niño. Pregúntele qué le gustaría añadir a su papa.

PAPAS PEQUEÑITAS

6 papas rojas pequeñas
½ taza de ramilletes de brócoli, al vapor y picado
¼ taza de queso cheddar rallado
¼ taza de crema agria descremada
1 cucharada de cebollina picada

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Pinche las papas y envuélvalas en papel aluminio. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén suaves. Saque del horno y deje que se enfríe.
3. Con una cuchara pequeña, saque el centro de las papas.
4. Añada el brócoli. Salpique con queso.
5. Hornee durante 5 minutos adicionales o hasta que se derrita el queso. Termine con la crema agria y la cebollina.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 156; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 5g; CARB 28g; FIBRA 3g; CALCIO 69mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 46mcg; VITAMINA C 23mg; FOLATO 42mcg

SERVES
PORCIONES 4

TIRITAS FRITAS

1 pastinaca, pelada y cortada en tiras
1 camote cortado en tiras
1 zanahoria, pelada y cortada en tiras
2 cucharadas de aceite de oliva
sal al gusto

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Mezcle las verduras con el aceite de oliva y la sal.
3. Coloque las tiras en la bandeja y hornee durante 30 minutos, volteándolas a la mitad de ese tiempo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 123; GRASA 7.1g; PROTEÍNA 1g; CARB. 15g; FIBRA 3g; CALCIO 30mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 717mcg; VITAMINA C 7mg; FOLATO 30mcg

FUN FRIES

1 parsnip, peeled and cut into strips
1 sweet potato, cut into strips
1 carrot, peeled and cut into strips
2 tablespoons olive oil
salt to taste

1. Preheat oven to 400°F.
2. Toss vegetables in olive oil and salt.
3. Place on baking sheet and bake for 30 minutes, turning halfway through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 123; FAT 7.1g; PROTEIN 1g; CARB 15g; FIBER 3g; CALCIUM 30mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 717mcg; VITAMIN C 7mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to be little helpers. While the fries are baking, ask your child to fill little bowls with their favorite dips.

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta ser ayudantes. Mientras las tiras se están horneando, pídale a su niño que llene tazones pequeños con sus dips favoritos.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

SUNSHINE BROCCOLI

1 tablespoon olive oil
1 tablespoon ginger, minced
2 cloves garlic, minced
2 heads broccoli, cut into florets
¼ cup water
2 oranges, peeled, sectioned and seeded
1 tablespoon low sodium soy sauce

1. In a large skillet, over medium-high heat, sauté ginger and garlic in olive oil until fragrant.
2. Add broccoli and water. Cover skillet and cook until crisp-tender.
3. Stir in orange sections and soy sauce. Cook until heated through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 174; FAT 4.6g; PROTEIN 9g; CARB 32g; FIBER 11g; CALCIUM 176mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 193mcg; VITAMIN C 311mg; FOLATE 192mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to peel fruit. If the oranges are too big for their little hands, try mandarin oranges or tangerines.

SABÍA USTED QUE?...

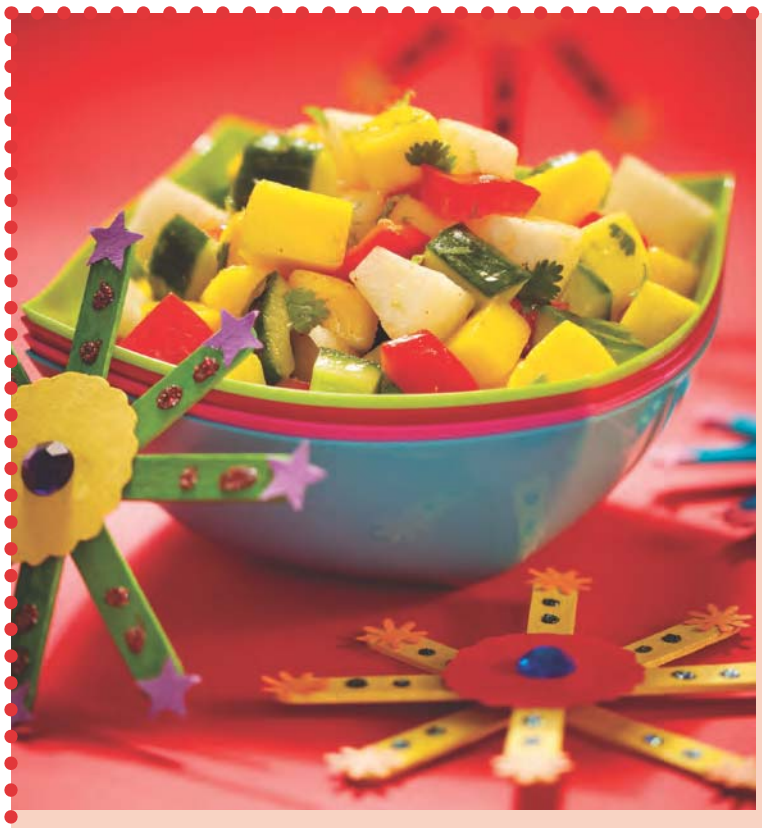
A los niños les encanta pelar frutas. Si las naranjas están demasiado grandes para sus manitas, pruebe con mandarinas o tangerinas.

BRÓCOLI AL SOL

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jengibre molido
2 dientes de ajo picados
2 cabezas de brócoli, cortada en ramilletes
¼ taza de agua
2 naranjas, peladas, en secciones y sin semillas
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio

1. En una sartén grande a fuego medio alto, saltee el jengibre y el ajo en el aceite de oliva hasta que huelan.
2. Añada el brócoli y el agua. Cubra la sartén y cocine hasta que esté suave y crujiente.
3. Añada las secciones de naranja y la salsa de soya. Cocine hasta que esté bien caliente todo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 174; GRASA 4.6g; PROTEÍNA 9g; CARB. 32g; FIBRA 11g; CALCIO 176mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 193mcg; VITAMINA C 311mg; FOLATO 192mcg



SERVES
PORCIONES 4

MANGO CUCUMBER SALAD

2 limes, juiced
zest from 1 lime
1 tablespoon honey
¼ cup olive oil
2 mangos, chopped
1 medium jicama, chopped
1 cucumber, seeded and chopped
1 red bell pepper, chopped
¼ cup cilantro, chopped
chili powder to taste
salt to taste

1. In a large bowl, whisk together lime juice, zest, and honey. Continue whisking, slowly drizzle in oil.
2. Add mangos, jicama, cucumber, red bell pepper, and cilantro. Toss to coat.
3. Season with chili powder and salt.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 293; FAT 14.7g; PROTEIN 2g; CARB 41g; FIBER 11g; CALCIUM 39mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 354mcg; VITAMIN C 127mg; FOLATE 28mcg

ENSALADA DE PEPINO Y MANGO

2 limones verdes exprimidos
la ralladura de la cáscara de 1 limón verde
1 cucharada de miel
¼ taza de aceite de oliva
2 mangos picados
1 jícama mediana picada
1 pepino, sin semillas y picado
1 pimiento morrón rojo picado
¼ taza de cilantro picado
chile en polvo al gusto
sal al gusto

1. En un tazón grande, mezcle batiendo el jugo de limón verde, la cáscara rallada y la miel. Continúe batiendo y vaya añadiendo lentamente el aceite.
2. Añada los mangos, la jícama, el pepino, el pimiento morrón rojo y el cilantro. Revuelva para mezclarla bien.
3. Condimente con chile en polvo y sal.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 293; GRASA 14.7g; PROTEÍNA 2g; CARB. 41g; FIBRA 11g; CALCIO 39mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 354mcg; VITAMINA C 127mg; FOLATO 28mcg

DID YOU KNOW?...

Sometimes kids prefer to keep all of their foods separate from each other. If your child is not interested in eating the tossed salad, try offering the dressing as a dip instead!

SABÍA USTED QUE?...

Algunas veces los niños prefieren mantener sus alimentos separados. Si su niño no está interesado en comer la ensalada, pruebe ofreciéndole ¡el aderezo como dip!

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

MAC AND CHEESE

SERVES PORCIONES 8

1 head cauliflower, cut into florets
1 pound dry whole wheat macaroni pasta
2 tablespoons butter
¼ cup flour
2 ½ cups lowfat milk
1 tablespoon Dijon mustard
2 cups sharp cheddar cheese, shredded
salt and pepper to taste

1. Bring a large pot of water to a boil. Add cauliflower and cook until crisp tender. Using a slotted spoon, transfer cauliflower to a large bowl.
2. In the same pot of boiling water, cook pasta according to package directions. Drain and add pasta to bowl with cauliflower.
3. In another large saucepan, melt butter over medium heat.
4. Whisk in flour and cook for 1 minute. Whisk in milk and cook until thickened, about 5 minutes. Whisk in mustard. Remove from heat.
5. Stir in cheese and season with salt and pepper.
6. Mix cheese sauce with cauliflower and pasta.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 413; FAT 14.2g; PROTEIN 18g; CARB 54g; FIBER 7g; CALCIUM 331mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 117mcg; VITAMIN C 34mg; FOLATE 46mcg

DID YOU KNOW?...

If your child is super picky and will not eat this recipe with pieces of cauliflower, try taking an extra step and puréeing the vegetable. This takes extra time, but well worth the nutrition.

SABÍA USTED QUE?...

Si su niño es demasiado quisquilloso y no comerá este platillo con los pedazos de coliflor, pruebe tomando un paso adicional y haga puré las verduras. Esto toma tiempo adicional, pero vale la pena para su nutrición.

MACARRÓN CON QUESO

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes
1 libra de pasta seca de macarrón de trigo integral
2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de harina
2 ½ tazas de leche baja en grasa
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 tazas de queso cheddar fuerte, rallado
sal y pimienta al gusto

1. Ponga una vasija grande de agua a hervir. Añada la coliflor y cocine hasta que esté suave y crujiente. Usando una cuchara ranurada, transfiera la coliflor a un tazón grande.
2. En la misma vasija de agua hirviendo, cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurra y añada la pasta al tazón con la coliflor.
3. En otra olla grande, derrita mantequilla a fuego medio.
4. Incorpore la harina batiendo y cocine 1 minuto. Añada batiendo la leche y cocine hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Añada batiendo la mostaza. Retire del fuego.
5. Añada el queso y condimente con sal y pimienta.
6. Mezcle la salsa de queso con la coliflor y la pasta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 413; GRASA 14.2g; PROTEÍNA 18g; CARB. 54g; FIBRA 7g; CALCIO 331mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 117mcg; VITAMINA C 34mg; FOLATO 46mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

CAULIFLOWER BITES

SERVES PORCIONES 4

2 teaspoons olive oil
½ onion, chopped
2 cloves garlic, minced
¼ teaspoon red pepper flakes
1 head cauliflower, separated into florets
½ lemon, juiced
zest of a ½ lemon
salt to taste

1. In a small skillet, heat oil over medium-low heat. Sauté onions until tender. Add garlic and red pepper flakes. Cook until fragrant.
2. Remove from heat. Set aside to cool completely.
3. In a large saucepan, steam cauliflower in a steamer basket until crisp tender.
4. Place cooked cauliflower in a bowl.
5. Mix in lemon juice and zest to the onion mixture.
6. Pour over cauliflower, add salt, and toss to mix.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 67; FAT 2.5g; PROTEIN 3g; CARB 10g; FIBER 4g; CALCIUM 39mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 8mcg; VITAMIN C 70mg; FOLATE 86mcg

DID YOU KNOW?...

Not all cauliflower is white. Your kids might think it is neat to eat purple or orange cauliflower!

SABÍA USTED QUE?...

No todas las coliflores son blancas. Sus niños quizá disfruten comiendo coliflor ¡morada o anaranjada!

BOCADILLOS DE COLIFLOR

2 cucharaditas de aceite de oliva
½ cebolla picada
2 dientes de ajo picados
¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo picante
1 cabeza de coliflor, separada en ramilletes
½ limón exprimido
cáscara rallada de ½ limón
sal al gusto

1. En una sartén pequeña, caliente el aceite de oliva a fuego medio bajo. Saltee las cebollas hasta que estén suaves. Añada el ajo y las hojuelas de chile rojo. Cocine hasta que huelan.
2. Retire del fuego. Coloque a un lado para que se enfríen por completo.
3. En una sartén grande, cueza la coliflor en una canasta vaporera hasta que esté suavemente crujiente.
4. Coloque la coliflor cocida en un tazón.
5. Mezcle el jugo y la cáscara rallada de limón con la mezcla de cebollas.
6. Vierta sobre la coliflor, añada sal y revuelva para mezclarla.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 67; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 3g; CARB. 10g; FIBRA 4g; CALCIO 39mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 8mcg; VITAMINA C 70mg; FOLATO 86mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

6 SERVES
PORCIONES

RAINBOW RICE SALAD

3 cups cooked brown rice
1 cucumber, seeded and diced
1 red bell pepper, diced
1 yellow bell pepper, diced
1 orange bell pepper, diced
½ avocado, diced
3 green onions, chopped
¼ cup soy sauce
1 ½ tablespoons sugar
1 tablespoon olive oil
pepper to taste

1. In a large bowl, mix rice, cucumber, bell peppers, avocado, and green onions.
2. In a separate smaller bowl, whisk together soy sauce, sugar, olive oil, and pepper.
3. Add dressing to salad and toss together.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 208; FAT 5.9g; PROTEIN 5g; CARB 36g; FIBER 5g; CALCIUM 36mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 198mcg; VITAMIN C 167mg; FOLATE 40mcg

DID YOU KNOW?...

This is a great salad to teach colors to your toddler.

SABÍA USTED QUE?...

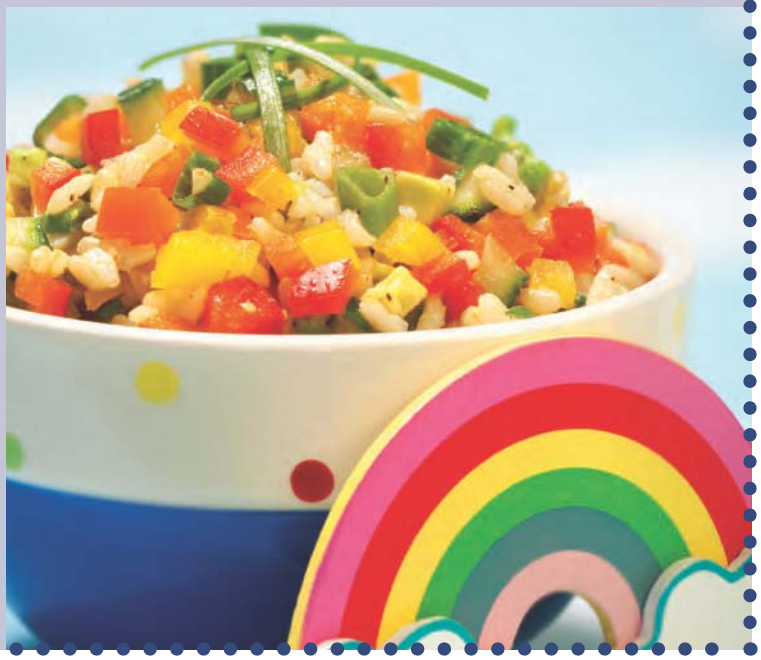
Ésta es una maravillosa ensalada para enseñarle los colores a su pequeñito.

ENSALADA DE ARROZ ARCO IRIS

3 tazas de arroz integral cocido
1 pepino, sin semillas y en cubitos
1 pimiento morrón rojo en cubitos
1 pimiento morrón amarillo en cubitos
1 pimiento morrón anaranjado en cubitos
½ aguacate en cuadritos
3 cebolletas picadas
¼ taza de salsa de soya
1 ½ cucharadas de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva
pimienta al gusto

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, el pepino, los pimientos morrones, el aguacate y las cebolletas.
2. En un tazón pequeño separado, mezcle batiendo la salsa de soya, el azúcar, el aceite de oliva y la pimienta.
3. Añada el aderezo a la ensalada y mezcle bien.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 208; GRASA 5.9g; PROTEÍNA 5g; CARB. 36g; FIBRA 5g; CALCIO 36mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 198mcg; VITAMINA C 167mg; FOLATO 40mcg



SERVES
PORCIONES 4

CORN CONFETTI

1 cup water
2 ears fresh corn, kernels removed
2 zucchinis, diced
1 red bell pepper, diced
2 tablespoons olive oil
1 lime, juiced
½ teaspoon honey
¼ cup cilantro, chopped
2 green onions, minced
salt and pepper to taste

1. In a large saucepan, bring water, corn, and zucchini to a boil. Add red bell pepper and cook until crisp-tender, about 1 minute. Drain vegetables and set aside in a large mixing bowl.
2. In a separate bowl, whisk together olive oil, lime juice, honey, cilantro, and green onions.
3. Pour dressing over vegetables and season with salt and pepper.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 131; FAT 7.9g; PROTEIN 3g; CARB 16g; FIBER 3g; CALCIUM 25mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 172mcg; VITAMIN C 100mg; FOLATE 62mcg

CONFETI DE MAÍZ

1 taza de agua
2 elotes frescos, desgranados
2 calabacitas en cubitos
1 pimiento morrón rojo en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 limón exprimido
½ cucharadita de miel
¼ taza de cilantro picado
2 cebolletas picadas
sal y pimienta al gusto

1. En una cacerola grande, ponga el agua, el maíz y las calabacitas a hervir. Añada el pimiento morrón rojo y cocínelo hasta que esté suavemente crujiente, aproximadamente 1 minuto. Escurra las verduras y colóquelas a un lado en un tazón grande.
2. En un tazón separado, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, el cilantro y las cebolletas.
3. Vierta el aderezo sobre las verduras y condimente con sal y pimienta.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 131; GRASA 7.9g; PROTEÍNA 3g; CARB. 16g; FIBRA 3g; CALCIO 25mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 172mcg; VITAMINA C 100mg; FOLATO 62mcg

DID YOU KNOW?...

Corn's peak season is June and July. This is a perfect recipe to serve during a summer barbecue.

SABÍA USTED QUE?...

La temporada del maíz es en junio y julio. Ésta es la receta perfecta para servir durante una carne asada en el verano.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

GHOSTLY POTATOES

SERVES PORCIONES 6

6 medium russet potatoes, peeled and cut into chunks
1 ½ cups lowfat milk
3 tablespoons butter
4 cloves garlic, minced
salt and pepper to taste
1 tablespoon chives, chopped (optional)

1. In a large saucepan, cook potatoes in boiling water for about 10 minutes or until tender when pierced with a knife. Drain water.
2. Mash potatoes with a potato masher or beat with an electric mixer.
3. In a separate saucepan, simmer milk, butter, and garlic over low heat until heated through.
4. Beat mixture into potatoes until light and fluffy.
5. Season with salt and pepper. Top with chives.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 249; FAT 6.5g; PROTEIN 7g; CARB 41g; FIBER 4g; CALCIUM 112mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 79mcg; VITAMIN C 24mg; FOLATE 20mcg

DID YOU KNOW?...

For an extra health bonus, add puréed cauliflower!

PAPAS FANTASMALES

6 papas medianas tipo russet, peladas y cortadas en pedazos
1 ½ tazas de leche baja en grasa
3 cucharadas de mantequilla
4 dientes de ajo picados
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de cebollina fresca y picada (opcional)

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos o hasta que estén suaves cuando se pican con un cuchillo. Escurra el agua.
2. Haga puré las papas con un aplastador de papas o muélalas con una batidora eléctrica.
3. En una cacerola aparte, cocine a fuego lento la leche, la mantequilla y el ajo hasta que estén bien calientes.
4. Bata la mezcla en las papas hasta que esté ligera y esponjada.
5. Condimente con sal y pimienta. Adorne con cebollinas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 249; GRASA 6.5g; PROTEÍNA 7g; CARB. 41g; FIBRA 4g; CALCIO 112mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 79mcg; VITAMINA C 24mg; FOLATO 20mcg

SABÍA USTED QUE?...

¡Como bono adicional de nutrición, puede añadir puré de coliflor!

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

DESSERTS

POSTRES

8 SERVES
PORCIONES

CHOCOLATE FRUIT

1 (12-ounce) bag semi-sweet chocolate chips
10 strawberries
1 orange, peeled into sections
2 bananas, peeled and chopped into chunks

1. Line a baking sheet with wax paper.
2. Microwave chocolate in a microwave-safe bowl on low for 4 minutes, stirring after 1 minute. Continue until chocolate has melted.
3. Dip fruit, one at a time, into melted chocolate. Set on paper-lined tray.
4. Chill for 20 minutes until set.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 252; FAT 12g; PROTEIN 4g; CARB 38g; FIBER 5g; CALCIUM 12mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 3mcg; VITAMIN C 27mg; FOLATE 18mcg

DID YOU KNOW?...

If chocolate thickens, just re-melt in the microwave or thin with a little oil. Also, dry the fruit before dipping.

SABÍA USTED QUE?...

Si el chocolate se endurece, sólo vuelva a derretirlo en el microondas o suavícelo con un poco de aceite. Además, seque bien las frutas antes de sumergirlas.

FRUTAS CUBIERTAS DE CHOCOLATE

1 bolsa (12 onzas) de chispas de chocolate semidulce
10 fresas
1 naranja, pelada en secciones
2 plátanos, pelados y picados en pedazos

1. Recubra una bandeja de hornear con papel encerado.
2. Caliente en el microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura baja durante 4 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
3. Sumerja la fruta, una a la vez, en el chocolate derretido. Colóquelas en la bandeja recubierta con papel.
4. Enfríe durante 20 minutos hasta que se endurezca el chocolate.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 252; GRASA 12g; PROTEÍNA 4g; CARB. 38g; FIBRA 5g; CALCIO 12mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 3mcg; VITAMINA C 27mg; FOLATO 18mcg

SERVES
PORCIONES 12

SUNSET POPSICLES

3 cups frozen strawberries
2 cups orange juice, divided
3 mint sprigs (optional)
small paper cups, ice cube trays, or popsicle molds
12 popsicle sticks

1. Purée strawberries, 1 cup orange juice, and mint in a blender until smooth.
2. Fill cups or molds halfway with strawberry purée. Cover with foil.
3. Make a small slit in the center of the foil, insert sticks and freeze.
4. Once frozen, pour remaining orange juice into cups. Return to freezer.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 30; FAT 0g; PROTEIN 1g; CARB 7g; FIBER 1g; CALCIUM 9mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 6mcg; VITAMIN C 33mg; FOLATE 12mcg

PALETAS HELADAS ATARDECER

3 tazas de fresas congeladas
2 tazas de jugo de naranja, divididas
3 ramitas de menta (opcional)
vasos de papel pequeños, bandejas para hielos o moldes para paletas
12 palitos para paletas

1. Bata las fresas, 1 taza de jugo de naranja y la menta en la licuadora hasta que esté homogénea.
2. Llene los vasos o los moldes hasta la mitad con el puré de fresa. Cubra con papel aluminio.
3. Haga una pequeña cortada en el centro del papel aluminio, inserte los palos y congele.
4. Una vez que se congelen, vierta el resto del jugo de naranja en los vasos. Coloque de nuevo en el congelador.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 30; GRASA 0g; PROTEÍNA 1g; CARB. 7g; FIBRA 1g; CALCIO 9mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 6mcg; VITAMINA C 33mg; FOLATO 12mcg

DID YOU KNOW?...

You can use this recipe to teach a little science to your child! Talk about how the popsicle starts as a liquid, freezes, and then melts again when you eat it.

SABÍA USTED QUE?...

Puede usar esta receta para enseñarle un poco de ciencias a su niño. Hable sobre cómo comienza la preparación de la paleta como líquido, se congela y después se derrite de nuevo cuando se la come.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

APPLE ENCHILADAS

SERVES PORCIONES 8

cooking spray
6 tablespoons butter, divided
4 Granny Smith apples, peeled and sliced
1 teaspoon cinnamon
4 whole wheat tortillas
½ cup sugar
½ cup brown sugar, firmly packed
½ cup water

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 2-quart baking dish with cooking spray.
2. In a large sauce pan, sauté apples and cinnamon in 1 tablespoon butter until tender.
3. Spoon apples mixture down center of each tortilla. Roll tortillas, place seam side down in baking dish.
4. In a medium saucepan, combine sugars, 5 tablespoons butter, and water. Bring to a boil then reduce heat to simmer, stirring constantly, about 3 minutes. Remove from heat.
5. Pour sauce over enchiladas. Let stand for 30 minutes to soak.
6. Bake in oven for 20 minutes.
7. Cut enchiladas in half and serve warm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 244 ; FAT 8.8g; PROTEIN 2g; CARB 44g; FIBER 2g; CALCIUM 26mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 76mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Granny Smith apples are the most popular all-purpose cooking apples. Their tartness goes well with sweet flavors.

SABÍA USTED QUE?...

Las manzanas Granny Smith son las manzanas preferidas para cocinar. Su acidez se combina bien con los sabores dulces.

ENCHILADAS DE MANZANA

aceite vegetal en rociador
6 cucharadas de mantequilla, divididas
4 manzanas tipo Granny Smith, peladas y rebanadas
1 cucharadita de canela
4 tortillas de trigo integral
½ taza de azúcar
½ taza de azúcar morena, bien compactada
½ taza de agua

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde de hornear de medio galón con aceite vegetal.
2. En una cacerola grande, saltee las manzanas y la canela en 1 cucharada de mantequilla hasta que estén suaves.
3. Coloque una cucharada de mezcla en el centro de cada tortilla. Envuelva las tortillas, colóquelas con la unión hacia abajo en el molde de hornear.
4. En una sartén mediana, mezcle los azúcares, 5 cucharadas de mantequilla y agua. Deje que hierva y después reduzca la temperatura y cocine a fuego lento, revolviendo constantemente, aproximadamente 3 minutos. Retire del fuego.
5. Vierta la salsa sobre las enchiladas. Deje reposar durante 30 minutos para que se remojen.
6. Hornee durante 20 minutos.
7. Corte las enchiladas a la mitad y sírvalas calientes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 244; GRASA 8.8g; PROTEÍNA 2g; CARB. 44g; FIBRA 2g; CALCIO 26mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 76mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 5mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

PEANUT BUTTER CRUNCHERS

8 graham cracker squares, finely ground
¼ cup raisins
¼ cup smooth peanut butter
2 tablespoons honey
4 teaspoons unsweetened coconut

1. In a small bowl, mix together graham crackers, raisins, peanut butter, and honey.
2. Roll into balls and press lightly in coconut.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 226; FAT 10g; PROTEIN 5g; CARB 30g; FIBER 2g; CALCIUM 15mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 0mcg; VITAMIN C 0mg; FOLATE 19mcg

DID YOU KNOW?...

This recipe is a great sensory experience for your children. Let them squish the ingredients together in the bowl with their hands and then form the balls.

SABÍA USTED QUE?...

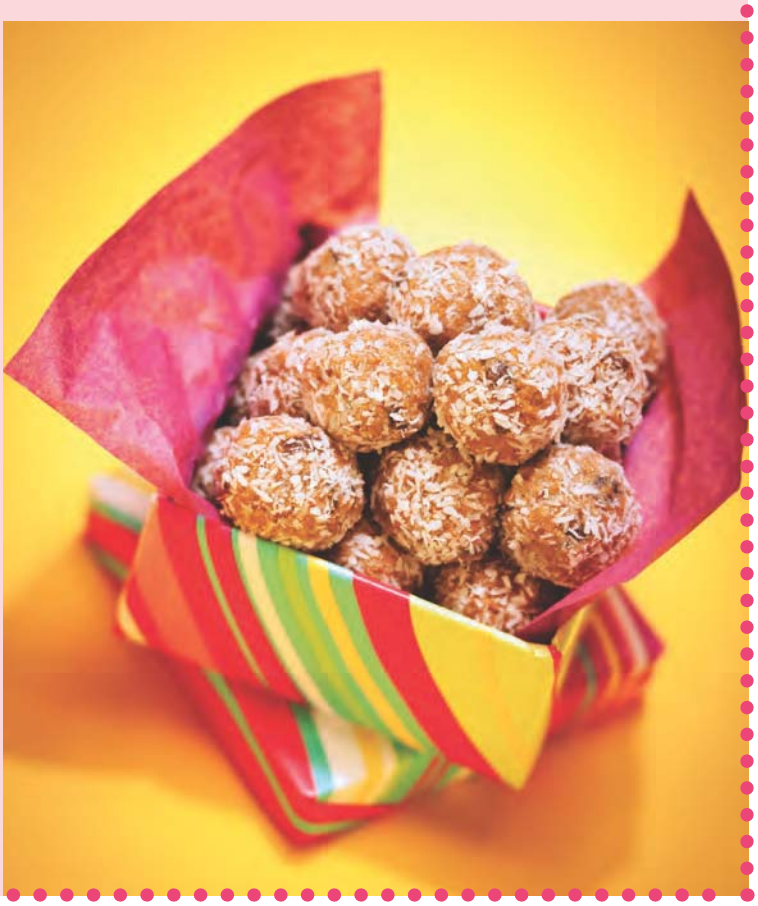
Esta receta es una gran experiencia para los sentidos de sus hijos. Déjelos que mezclen todos los ingredientes en el tazón con las manos y después que formen las bolas.

BOCADITOS CRUJIENTES DE CREMA DE CACAHUATE

8 cuadritos de galleta graham, molidos finamente
¼ taza de pasas
¼ taza de crema de cacahuate
2 cucharadas de miel
4 cucharadas de coco sin endulzar

1. En un tazón pequeño, mezcle las galletas graham, las pasas, la crema de cacahuate y la miel.
2. Haga bolitas y oprímalas levemente en el coco.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 226; GRASA 10g; PROTEÍNA 5g; CARB. 30g; FIBRA 2g; CALCIO 15mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 0mcg; VITAMINA C 0 mg; FOLATO 19mcg



SERVES
PORCIONES 4

CLOUD PUDDING

¼ cup sugar
2 tablespoons cornstarch
⅛ teaspoon salt
2 cups lowfat milk
1 teaspoon vanilla extract

1. In a medium saucepan, mix together sugar, cornstarch, and salt.
2. Whisk in milk and vanilla. Bring to a boil.
3. Whisk for 1 minute or until pudding thickens. Remove from heat.
4. Pour pudding into a small bowl and chill in refrigerator for 3 hours.
5. Spoon pudding into individual serving bowls and sprinkle with favorite topping.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 122; FAT 1.2g; PROTEIN 5g; CARB 23g; FIBER 0g; CALCIUM 150mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 50mcg; VITAMIN C 1mg; FOLATE 0mcg

PUDÍN DE NUBES

¼ taza de azúcar
2 cucharadas de fécula de maíz
⅛ cucharadita de sal
2 tazas de leche baja en grasa
1 cucharadita de extracto de vainilla

1. En una cacerola mediana, mezcle el azúcar, la fécula de maíz y la sal.
2. Bata la leche y la vainilla. Deje que hierva.
3. Bata durante 1 minuto hasta que el pudín se espese. Retire del fuego.
4. Vierta el pudín en un tazón pequeño y enfríe en el refrigerador durante 3 horas.
5. Sirva cucharadas de pudín en los tazones individuales y salpique con su ingrediente favorito.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 122; GRASA 1.2g; PROTEÍNA 5g; CARB. 23g; FIBRA 0g; CALCIO 150mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 50mcg; VITAMINA C 1mg; FOLATO 0mcg

DID YOU KNOW?...

Since it is not safe for kids to be near a hot stove, you can use this time to teach them about kitchen safety.

SABÍA USTED QUE?...

Dado que no es seguro que los niños estén cerca de la estufa, puede usar este momento para enseñarles la seguridad que debe tenerse en la cocina.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

20 SERVES
PORCIONES

FRUIT POPS

¼ whole watermelon
1 cup strawberries
1 cup grapes
½ cup melon
20 popsicle sticks

1. Cut fruit into desired shapes.
2. Insert popsicle stick into fruit shapes.
3. Set popsicles on a baking sheet lined with foil or wax paper.
4. Freeze for an hour or until firm.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 26; FAT 0g; PROTEIN 0g; CARB 7g; FIBER 1g; CALCIUM 6mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 45mcg; VITAMIN C 12mg; FOLATE 5mcg

DID YOU KNOW?...

Freezing fruit is a quick and healthy treat that kids will love!

SABÍA USTED QUE?...

Las frutas congeladas son una golosina rápida y nutritiva ¡que fascina a los niños!

PALETAS HELADAS DE FRUTAS

¼ de una sandía entera
1 taza de fresas
1 taza de uvas
½ taza de melón
20 palitos para paletas

1. Corte las frutas en las formas que desee.
2. Inserte el palito de paleta en las figuras de fruta.
3. Coloque las paletas en una bandeja de hornear recubierta con papel aluminio o encerado.
4. Congele durante una hora o hasta que estén firmes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 26; GRASA 0g; PROTEÍNA 0g; CARB. 7g; FIBRA 1g; CALCIO 6mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 45mcg; VITAMINA C 12mg; FOLATO 5mcg

SERVES
PORCIONES 2

BATIDO DE FRESAS

10 fresas congeladas
1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
½ taza de leche baja en grasa

1. Bata las fresas, el yogur y la leche en una licuadora hasta que esté homogéneo.

STRAWBERRY SMOOTHIE

10 strawberries, frozen
1 cup lowfat plain yogurt
½ cup lowfat milk

1. Purée strawberries, yogurt, and milk in a blender until smooth.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 133; GRASA 2.5g; PROTEÍNA 9g; CARB. 19g; FIBRA 3g; CALCIO 312mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 43mcg; VITAMINA C 61mg; FOLATO 63mcg

DID YOU KNOW?...

If the smoothie is a little tart, use lowfat vanilla yogurt instead.

SABÍA USTED QUE?...

Si el batido está un poco ácido, use yogur de vainilla bajo en grasa.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 133; FAT 2.5g; PROTEIN 9g; CARB 19g; FIBER 3g; CALCIUM 312mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 43mcg; VITAMIN C 61mg; FOLATE 63mcg

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

FROZEN BANANAS

SERVES / PORCIONES 12

4 bananas, peeled and cut into thirds
12 popsicle sticks
1 (12-ounce) bag semi-sweet chocolate chips
2 cups cereal of choice

1. Line a baking sheet with wax paper.
2. Insert sticks into banana pieces. Place on baking sheet and freeze for 1 hour.
3. Microwave chocolate in a microwave-safe bowl on low for 2 minutes, stirring after 1 minute. Continue until chocolate has melted.
4. Dip frozen bananas in chocolate and roll over cereal.
5. Return bananas to baking sheet and freeze until frozen solid.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 201; FAT 8.4g; PROTEIN 3g; CARB 32g; FIBER 3g; CALCIUM 3mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 36mcg; VITAMIN C 3mg; FOLATE 30mcg

DID YOU KNOW?...

Counting can be fun! Ask your child to count out all of the popsicle sticks.

PLÁTANOS CONGELADOS

4 plátanos, pelados y cortados en pedazos
12 palitos para paletas
1 bolsa (12 onzas) de chispas de chocolate semidulce
2 tazas de cereal de su preferencia

1. Recubra una bandeja de hornear con papel encerado.
2. Inserte los palitos en los pedazos de plátano. Coloque en una bandeja de hornear y congele durante 1 hora.
3. Caliente en el microondas el chocolate en un tazón adecuado, a temperatura baja durante 2 minutos, meneando después de 1 minuto. Continúe hasta que se derrita el chocolate.
4. Sumerja los plátanos congelados en el chocolate y revuelque sobre el cereal.
5. Coloque de nuevo los plátanos en la bandeja y congele hasta que estén firmes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 201; GRASA 8.4g; PROTEÍNA 3g; CARB. 32g; FIBRA 3g; CALCIO 3mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 36mcg; VITAMINA C 3mg; FOLATO 30mcg

SABÍA USTED QUE?...

¡Contar puede ser divertido! Pídale a su niño que cuente todos los palitos de paleta.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

4 SERVES
PORCIONES

CINNAMON ORANGES

2 tablespoons orange juice
½ lemon, juiced
1 tablespoon sugar
¼ teaspoon cinnamon
4 oranges, peeled and sliced

1. In a small bowl, whisk together orange juice, lemon juice, sugar, and cinnamon.
2. Add orange slices and toss together.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 85; FAT 0.2g; PROTEIN 1g; CARB 22g; FIBER 3g; CALCIUM 63mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 34mcg; VITAMIN C 88mg; FOLATE 50mcg

DID YOU KNOW?...

Counting with your children is a great opportunity to introduce numbers and math. Count the orange slices as you put them in the bowl.

SABÍA USTED QUE?...

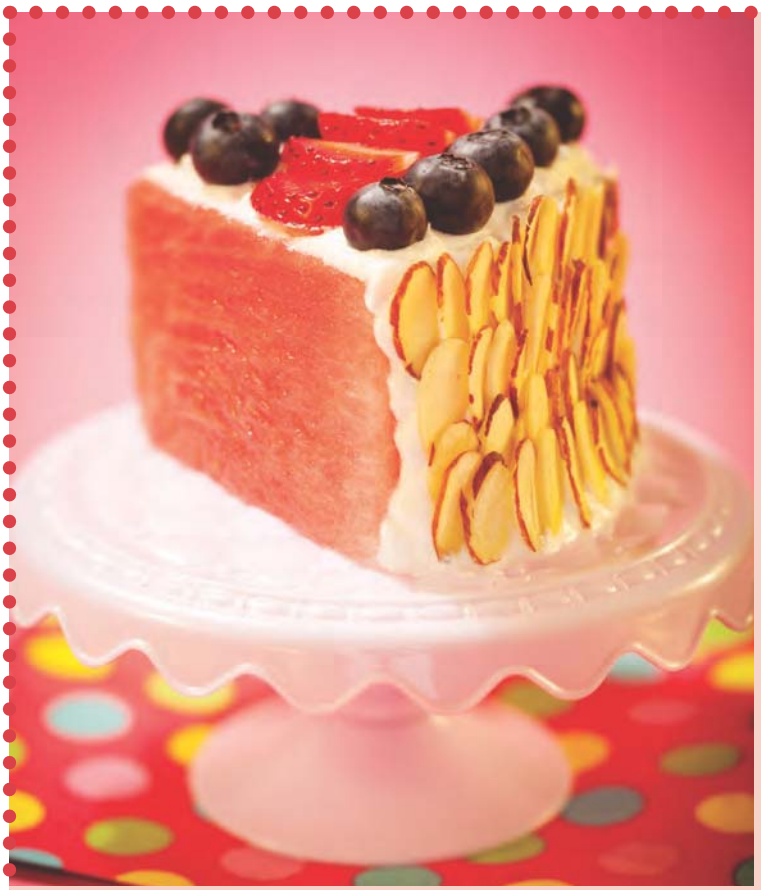
Contar con sus niños es una gran oportunidad para presentar los números y las matemáticas. Cuente las rebanadas de naranja al ir añadiéndolas al tazón.

NARANJAS CON CANELA

2 cucharadas de jugo de naranja
½ limón exprimido
1 cucharada de azúcar
¼ cucharadita de canela
4 naranjas, peladas y rebanadas

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, el jugo de limón, el azúcar y la canela.
2. Añada las rebanadas de naranja y mezcle bien.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 85; GRASA 0.2g; PROTEÍNA 1g; CARB. 22g; FIBRA 3g; CALCIO 63mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 34mcg; VITAMINA C 88mg; FOLATO 50mcg



SERVES
PORCIONES 6

WATERMELON TART

1 cup almonds, sliced and toasted
1 (3-inch) thick round slice seedless watermelon, rind removed
2 cups lowfat vanilla yogurt
1 cup blueberries
1 cup strawberries, sliced

1. Pat watermelon dry with a paper towel.
2. Spread a thick layer of yogurt across the top and along the side of watermelon.
3. Press almonds along the edge of frosted watermelon.
4. Decorate top of watermelon with blueberries and strawberries.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 269; FAT 9.6g; PROTEIN 10g; CARB 42g; FIBER 4g; CALCIUM 205mg; IRON 2mg; VITAMIN A (RE) 172mcg; VITAMIN C 42mg; FOLATE 30mcg

TARTA DE SANDÍA

1 taza de almendras, rebanadas y tostadas
1 rebanada (3 pulgadas) redonda de sandía sin semillas.
2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
1 taza de arándanos
1 taza de fresas rebanadas

1. Seque con una servilleta de papel la sandía.
2. Unte una capa gruesa de yogur encima y por los lados de la sandía.
3. Oprima las almendras por los lados de la sandía embadurnada.
4. Decore la parte superior de la sandía con arándanos y fresas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 269; GRASA 9.6g; PROTEÍNA 10g; CARB. 42g; FIBRA 4g; CALCIO 205mg; HIERRO 2mg; VITAMINA A (RE) 172mcg; VITAMINA C 42mg; FOLATO 30mcg

DID YOU KNOW?...

This can be a messy dessert to make and eat, but it allows the kids to be involved with every step!

SABÍA USTED QUE?...

Este puede ser un postre sucio para preparar y comer, pero les permite a los niños involucrarse en cada paso.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

INDEX

Almonds
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Lemon Broccoli Pasta, 61
Watermelon Tart, 91
Yogurt Parfait, 18

Apples
Apple Enchiladas, 83
Apple Tuna Salad, 56
Chicken Salad Cones, 57
Happy Crackers, 31

Avocado
Rainbow Rice Salad, 74
Super Soup, 47

Banana
Banana Berry Smoothie, 10
Banana French Toast, 16
Berry Delicious, 21
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Delight, 12
Frozen Bananas, 89
Monkey Muffins, 23

Beans
Little Dipper, 35
Monster Mash, 34
Super Soup, 47

Blueberries
Happy Crackers, 31
Watermelon Tart, 91

Bread, whole wheat
All-Star Sandwich, 48
Banana French Toast, 16
BBQ Chicken Sandwich, 52
Berry Delicious, 21
Egg in a Nest, 13
Tofu Joes, 55

Breakfast Dishes
Banana Berry Smoothie, 10
Banana French Toast, 16
Berry Delicious, 21
Cinnamon Delight, 12
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Egg in a Nest, 13
Fruit Omelet, 25
Fruity Puffs, 15
Fruity Pizza, 11
Macaroni Eggs, 20
Mango Smoothie, 19
Monkey Muffins, 23
Pumpkin Pancakes, 17
Yogurt Parfait, 18

Broccoli
Lemon Broccoli Pasta, 61
Macaroni Eggs, 20
Sunshine Broccoli, 68
Tiny Taters, 66

Bulgur
Cinnamon Delight, 12

Carrots
BBQ Chicken Sandwich, 52
Celery Logs, 30
Fun Fries, 67
Spiral Wraps, 49
Tofu Joes, 55
Tuna Twirls, 59
Tuna Tubs, 43
Veggie Bowl, 28
Yum Yum Lentils, 42

Cauliflower
Cauliflower Bites, 73
Deviled Egg Boats, 37
Mac and Cheese, 71

Celery
Apple Tuna Salad, 56
Celery Logs, 30
Chicken Salad Cones, 57
Veggie Bowl, 28

Cereal
Frozen Bananas, 89
Little Nibbles, 36
Yogurt Parfait, 18

Cheese, cheddar
Apple Tuna Salad, 56
Mac and Cheese, 71
Monster Mash, 34
Tiny Taters, 66

Cheese, cottage
Celery Logs, 30

Cheese, mozzarella
All-Star Sandwich, 48
Pita Pizza, 53
Skillet Lasagna, 51

Cheese, Parmesan
Lemon Broccoli Pasta, 61
Macaroni Eggs, 20
Simple Spaghetti Squash, 65
Skillet Lasagna, 51
Tuna Twirls, 59

Cheese, ricotta
Skillet Lasagna, 51

Chicken
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Fingers, 41
Chicken Salad Cones, 57

Chocolate
Chocolate Fruit, 80
Frozen Bananas, 89

Coconut
Peanut Butter Crunchers, 84

Corn
Corn Confetti, 75

Cracker, graham
Peanut Butter Crunchers, 84

Cracker, whole wheat
Happy Crackers, 31

Cranberries, dried
Energy Bars, 33

Cucumber
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Spiral Wraps, 49

Desserts
Apple Enchiladas, 83
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Oranges, 90
Cloud Pudding, 85
Frozen Bananas, 89
Fruit Pops, 86
Peanut Butter Crunchers, 84
Strawberry Smoothie, 87
Sunset Popsicles, 81
Watermelon Tart, 91

Eggs
Banana French Toast, 16
Chicken Fingers, 41
Deviled Egg Boats, 37
Egg in a Nest, 13
Fruit Omelet, 25
Fruity Puffs, 15
Macaroni Eggs, 20
Monkey Muffins, 23
Pumpkin Pancakes, 17

Fruit, assorted
Fruit Omelet, 25
Fruity Pizza, 11
Fruity Puffs, 15
Yogurt Parfait, 18

Ginger
Sunshine Broccoli, 68

Grapes
All-Star Sandwich, 48
Fruit Pops, 86

Hummus
Spiral Wraps, 49

Jicama
Mango Cucumber Salad, 69
Veggie Bowl, 28

Juice, orange
Cinnamon Oranges, 90
Sunset Popsicles, 81

Kiwifruit
Berry Delicious, 21
Mango Dip, 29

Lentils
Yum Yum Lentils, 42

Lettuce
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Salad Cones, 57
Tofu Joes, 55

Main Dishes
All-Star Sandwich, 48
Apple Tuna Salad, 56
BBQ Chicken Sandwich, 52
Chicken Fingers, 41
Chicken Salad Cones, 57
Lemon Broccoli Pasta, 61
Pita Pizzas, 53
Skillet Lasagna, 51
Spiral Wraps, 49
Super Soup, 47
Tofu Joes, 55
Tofu Shapes, 45
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59
Yum Yum Lentils, 42

Mango
Mango Cucumber Salad, 69
Mango Dip, 29
Mango Smoothie, 19

Mango, dried
Energy Bars, 33

Marinara sauce
Pita Pizza, 53
Simple Spaghetti Squash, 65
Skillet Lasagna, 51

Melon
Fruit Pops, 86

Milk
Banana French Toast, 16
Cloud Pudding, 85
Fruity Puffs, 15
Ghostly Potatoes, 77
Mac and Cheese, 71
Pumpkin Pancakes, 17
Strawberry Smoothie, 87

Milk, soy
Banana Berry Smoothie, 10

Mushrooms
Tofu Joes, 55

Oats
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Energy Bars, 33

Oranges
Chocolate Fruit, 80
Cinnamon Oranges, 90
Mango Dip, 29
Sunshine Broccoli, 68

Parsnip
Fun Fries, 67

Pasta, whole wheat
Lemon Broccoli Pasta, 61
Mac and Cheese, 71
Macaroni Eggs, 20
Skillet Lasagna, 51
Tuna Twirls, 59

Peas
Tuna Twirls, 59

Peanut Butter
Fruity Pizza, 11
Happy Crackers, 31
Peanut Butter Crunchers, 84

Pepitas
Energy Bars, 33

Pepper, bell
Corn Confetti, 75
Deviled Egg Boats, 37
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Tofu Joes, 55
Tuna Tubs, 43
Veggie Bowl, 28

Pineapple
Mango Dip, 29

Pita bread, whole wheat
Fruity Pizza, 11
Pita Pizzas, 53

Potato
Ghostly Potatoes, 77
Super Soup, 47
Tiny Taters, 66
Yum Yum Lentils, 42

Potato, sweet
Fun Fries, 67

Pretzels
Little Nibbles, 36

Pumpkin
Pumpkin Pancakes, 17

Raisins
Celery Logs, 30
Chicken Salad Cones, 57
Cinnamon Delight, 12
Cinnamon Raisin Oatmeal, 24
Energy Bars, 33
Little Nibbles, 36
Peanut Butter Crunchers, 84
Tuna Tubs, 43

Rice, brown
Rainbow Rice Salad, 74

Seeds, sunflower
Little Nibbles, 36

Side Dishes
Cauliflower Bites, 73
Corn Confetti, 75
Fun Fries, 67
Ghostly Potatoes, 77
Mac and Cheese, 71
Mango Cucumber Salad, 69
Rainbow Rice Salad, 74
Simple Spaghetti Squash, 65
Sunshine Broccoli, 68
Tiny Taters, 66

Snacks
Celery Logs, 30
Deviled Egg Boats, 37
Energy Bars, 33
Happy Crackers, 31
Little Nibbles, 36
Little Dipper, 35
Mango Dip, 29
Monster Mash, 34
Veggie Bowl, 28

Spinach
Super Soup, 47
Spiral Wraps, 49

Squash, spaghetti
Simple Spaghetti Squash, 65

Strawberries
Banana Berry Smoothie, 10
Berry Delicious, 21
Chocolate Fruit, 80
Fruit Pops, 86
Happy Crackers, 31
Mango Dip, 29
Strawberry Smoothie, 87
Sunset Popsicles, 81
Watermelon Tart, 91

Tofu
Tofu Joes, 55
Tofu Shapes, 45

Tomatoes
Super Soup, 47
Tofu Joes, 55

Tortillas, whole wheat
Apple Enchiladas, 83
Spiral Wraps, 49

Tuna
Apple Tuna Salad, 56
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59

Turkey, ground
Skillet Lasagna, 51

Watermelon
Fruit Pops, 86
Watermelon Tart, 91

Yogurt
Berry Delicious, 21
Chicken Salad Cones, 57
Mango Dip, 29
Mango Smoothie, 19
Strawberry Smoothie, 87
Tuna Tubs, 43
Tuna Twirls, 59
Watermelon Tart, 91
Yogurt Parfait, 18

Zucchini
Corn Confetti, 75
Skillet Lasagna, 51

ÍNDICE

Aguacates
Ensalada de arroz arco iris, 74
Súper sopa, 47

Almendras
Avena con pasas y canela, 24
Parfait de yogur, 18
Pasta con brócoli y limón, 61
Tarta de sandía, 91

Apio
Conos de ensalada de pollo, 57
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de atún y manzanas, 56
Troncos de apio, 30

Arándanos
Galletas de soda felices, 31
Tarta de sandía, 91

Arándanos rojos deshidratados
Barras de energía, 33

Arroz integral
Ensalada de arroz arco iris, 74

Atún
Canoas de atún, 43
Ensalada de atún y manzanas, 56
Tornillos de atún, 59

Avena
Avena con pasas y canela, 24
Barras de energía, 33

Bocadillos
Barras de energía, 33
Canoas de huevos rellenos, 37
Cucharoncitos, 35
Cuenco vegetariano, 28
Dip de mango, 29
Galletas de soda felices, 31
Monstruos aplastadores, 34
Pequeñas botanitas, 36
Troncos de apio, 30

Brócoli
Brócoli al sol, 68
Huevos con macarrones, 20
Papas pequeñitas, 66
Pasta con brócoli y limón, 61

Calabacita
Confeti de maíz, 75
Lasaña a la sartén, 51

Calabaza espagueti
Calabaza espagueti sencilla, 65

Calabazas
Hot cakes de calabaza, 17

Camotes
Tiritas fritas, 67

Cereal
Parfait de yogur, 18
Pequeñas botanitas, 36
Plátanos congelados, 89

Champiñones
Tofu guisado para sándwiches, 55

Chícharos
Tornillos de atún, 59

Chocolate
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Plátanos congelados, 89

Coco
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84

Coliflor
Bocadillos de coliflor, 73
Canoas de huevos rellenos, 37
Macarrón con queso, 71

Crema de cacahuate
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Galletas de soda felices, 31
Pizza de frutas, 11

Espinacas
Envueltos en espiral, 49
Súper sopa, 47

Fresas
Batido de bayas y plátanos, 10
Batido de fresas, 87
Bayas deliciosas, 21
Dip de mango, 29
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Galletas de soda felices, 31
Paletas heladas atardecer, 81
Paletas heladas de frutas, 86
Tarta de sandía, 91

Frijoles
Cucharoncitos, 35
Monstruos aplastadores, 34
Súper sopa, 47

Fruta kiwi
Bayas deliciosas, 21
Dip de mango, 29

Frutas surtidas
Bombas de frutas, 15
Omelet de frutas, 25
Parfait de yogur, 18
Pizza de frutas, 11

Galleta de trigo integral
Galletas de soda felices, 31

Galletas de trigo integral y miel (graham)
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84

Huevos
Bocaditos de pollo, 41
Bombas de frutas, 15
Canoas de huevos rellenos, 37
Hot cakes de calabaza, 17
Huevo en el nido, 13
Huevos con macarrones, 20
Omelet de frutas, 25
Panecillos de changuitos, 23
Tostada francesa con plátanos, 16

Jengibre
Brócoli al sol, 68

Jícama
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de pepino y mango, 69

Jugo de naranja
Naranjas con canela, 90
Paletas heladas atardecer, 81

Leche
Batido de fresas, 87
Bombas de frutas, 15
Hot cakes de calabaza, 17
Macarrón con queso, 71
Papas fantasmales, 77
Pudín de nubes, 85
Tostada francesa con plátanos, 16

Leche de soya
Batido de bayas y plátanos, 10

Lechuga
Conos de ensalada de pollo, 57
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Tofu guisado para sándwiches, 55

Lentejas
Lentejas deliciosas, 42

Maíz
Confeti de maíz, 75

Mango
Batido de mango, 19
Dip de mango, 29
Ensalada de pepino y mango, 69

Mango deshidratado
Barras de energía, 33

Manzanas
Conos de ensalada de pollo, 57
Enchiladas de manzana, 83
Ensalada de atún y manzanas, 56
Galletas de soda felices, 31

Melón
Paletas heladas de frutas, 86

Naranjas
Brócoli al sol, 68
Dip de mango, 29

Frutas cubiertas de chocolate, 80
Naranjas con canela, 90

Pan de trigo integral
Bayas deliciosas, 21
Huevo en el nido, 13
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Sándwich estelar, 48
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tostada francesa con plátanos, 16

Pan pita de trigo integral
Pizza de frutas, 11
Pizza de pan pita, 53

Papas
Lentejas deliciosas, 42
Papas fantasmales, 77
Papas pequeñitas, 66
Súper sopa, 47

Pasas
Avena con pasas y canela, 24
Barras de energía, 33
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Delicias de canela, 12
Pequeñas botanitas, 36
Troncos de apio, 30

Pasta de trigo integral
Huevos con macarrones, 20
Lasaña a la sartén, 51
Macarrón con queso, 71
Pasta con brócoli y limón, 61
Tornillos de atún, 59

Pastinaca
Tiritas fritas, 67

Pavo molido
Lasaña a la sartén, 51

Pepinos
Ensalada de pepino y mango, 69
Ensalada de arroz arco iris, 74
Envueltos en espiral, 49

Pepitas
Barras de energía, 83

Pimientos morrones
Canoas de atún, 43
Canoas de huevos rellenos, 37
Confeti de maíz, 75
Cuenco vegetariano, 28
Ensalada de arroz arco iris, 74
Ensalada de pepino y mango, 69
Tofu guisado para sándwiches, 55

Piña
Dip de mango, 29

Plátanos
Batido de bayas y plátanos, 10
Bayas deliciosas, 21
Delicias de canela, 12
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Panecillos de changuitos, 23
Plátanos congelados, 89
Tostada francesa con plátanos, 16

Platillos de desayuno
Avena con pasas y canela, 24
Batido de bayas y plátanos, 10
Batido de mango, 19
Bayas deliciosas, 21
Bombas de frutas, 15
Delicias de canela, 12
Hot cakes de calabaza, 17
Huevo en el nido, 13
Huevos con macarrones, 20
Omelet de frutas, 25
Panecillos de changuitos, 23
Parfait de yogur, 18
Pizza de frutas, 11
Tostada francesa con plátanos, 16

Platillos de guarnición
Bocadillos de coliflor, 73
Brócoli al sol, 68
Calabaza espagueti sencilla, 65
Confeti de maíz, 75
Ensalada de arroz arco iris, 74
Ensalada de pepino y mango, 69
Macarrón con queso, 71
Papas fantasmales, 77
Papas pequeñitas, 66
Tiritas fritas, 67

Platillos principales
Bocaditos de pollo, 41
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Ensalada de atún y manzanas, 56
Envueltos en espiral, 49
Lasaña a la sartén, 51
Lentejas deliciosas, 42
Pasta con brócoli y limón, 61
Pizza de pan pita, 53
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52
Sándwich estelar, 48
Súper sopa, 47
Tofu en formas diversas, 45
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tornillos de atún, 59

Pollo
Bocaditos de pollo, 41
Conos de ensalada de pollo, 57
Sándwich de pollo asado a la parrilla tipo BBQ, 52

Postres
Batido de fresas, 87
Bocaditos crujientes de crema de cacahuate, 84
Enchiladas de manzana, 83
Frutas cubiertas de chocolate, 80
Naranjas con canela, 90
Paletas heladas atardecer, 81
Paletas heladas de frutas, 86
Plátanos congelados, 89
Pudín de nubes, 85
Tarta de sandía, 91

Pretzels
Pequeñas botanitas, 36

Queso cheddar
Ensalada de atún y manzanas, 56
Macarrón con queso, 71
Papas pequeñitas, 66
Monstruos aplastadores, 34

Queso mozzarella
Lasaña a la sartén, 51
Pizza de pan pita, 53
Sándwich estelar, 48

Queso parmesano
Calabaza espagueti sencilla, 65
Huevos con macarrones, 20
Lasaña a la sartén, 51
Pasta con brócoli y limón, 61
Tornillos de atún, 59

Queso ricota
Lasaña a la sartén, 51

Requesón
Troncos de apio, 30

Salsa hummus
Envueltos en espiral, 49

Salsa marinara
Calabaza espagueti sencilla, 65
Lasaña a la sartén, 51
Pizza de pan pita, 53

Sandía
Paletas heladas de frutas, 86
Tarta de sandía, 91

Semillas de girasol
Pequeñas botanitas, 36

Tofu
Tofu en formas diversas, 45
Tofu guisado para sándwiches, 55

Tomates
Súper sopa, 47
Tofu guisado para sándwiches, 55

Tortillas de trigo integral
Enchiladas de manzana, 83
Envueltos en espiral, 49

Trigo bulgur
Delicias de canela, 12

Uvas
Paletas heladas de frutas, 86
Sándwich estelar, 48

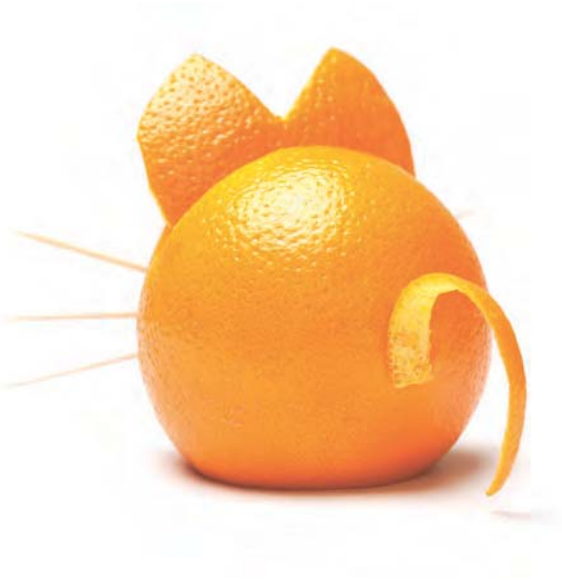
Yogur
Batido de fresas, 87
Batido de mango, 19
Bayas deliciosas, 21
Canoas de atún, 43
Conos de ensalada de pollo, 57
Dip de mango, 29
Parfait de yogur, 18
Tarta de sandía, 91
Tornillos de atún, 59

Zanahorias
Canoas de atún, 43
Cuenco vegetariano, 28
Envueltos en espiral, 49
Lentejas deliciosas, 42
Sándwich de pollo asado a la parrilla tip BBQ, 52
Tiritas fritas, 67
Tofu guisado para sándwiches, 55
Tornillos de atún, 59
Troncos de apio, 30

"In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C., 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer."

"De conformidad con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C., 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades."

The End



Fin

Let's Cook with KiDS

Vamos a Cocinar con los NiÑOS

The Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children provides nutrition education, breastfeeding support, referrals, and food checks for nutritious foods which helps pregnant women, new mothers, and young children eat well and stay healthy. This institution is an equal opportunity provider.

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ofrece educación sobre la nutrición, apoyo con la lactancia, recursos y cupones para la compra de alimentos nutritivos que ayudan a mujeres embarazadas, nuevas madres y niños pequeños a alimentarse bien y mantenerse sanos. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

NEVHC

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

CDPH

#940205 Rev 5/12