Network for a Healthy California—Children's Power Play! Campaign

All-Star Fast and Fun Recipes

Kids... Get Cookin'!

FRUITS & VEGETABLES POWER PLAY

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

COOK-222/Ver. 03/08

Hey Kids! Get Cookin'!

Discover the power of fruits and vegetables with your new *Kids…Get Cookin'!* cookbook! Eating fruits and vegetables can give you more energy for school, sports, and play. The recipes in this cookbook taste great and have plenty of fruits and vegetables. You'll also find celebrities on every page. These actors, singers, and athletes did not get paid to be in this cookbook. They know it's important for kids to eat fruits and vegetables and they wanted to help.

Kids who are 9 to 11 years old should eat 3 to 5 cups of fruits and vegetables every day. This includes fresh, frozen, canned, dried, or juiced fruits and vegetables. To find out more about how many cups of fruits and vegetables you should eat every day, visit **www.mypyramid.gov**. This Web site will help you learn about the different foods you should eat every day to stay healthy.

The recipes in this cookbook can help you meet your fruit and vegetable goal. All of the recipes have at least ½ cup of fruits or vegetables in every serving of the recipe. They also are low in fat, cholesterol, and sodium.

Before you get started, read these helpful tips and check out Playing It Safe While Cooking.

- Get permission before you cook. Always let an adult know when your recipe uses the stove, oven, or microwave.
- Read the recipe all the way through before you start. Ask an adult about anything you don't understand.
- Chop and measure all the ingredients first. Put each one in a little pile or small bowl. Measure all ingredients carefully.
- Place all the ingredients and utensils on a tray. When the tray is empty, you'll know you haven't left anything out.

For information on obesity prevention or food stamps, call 1-888-328-3483. Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Playing It Safe While Cooking

Pepe Barretto: Spanish-language radio and TV news personality. He has a star on Hollywood's Walk of Fame.

Cooking is a great way to have fun. Play it safe and follow these simple safety tips.

- Always wash your hands with soap and hot water before you begin.
- Wash fruits and vegetables with water even if you will remove the peel. Rinse the tops of cans with water before you open them.
- Always turn the sharp edge of a knife or vegetable peeler away from you as you use it. Use caution when handling a cheese grater, too. Keep your fingertips away from the sharp edge of the knife when cutting.
- Use a cutting board when you chop or slice ingredients.
- After touching meat, eggs, chicken, or fish, carefully wash the counter, your cooking tools, and your hands with soap and hot water.
- Always use clean, dry oven mitts whenever you use the oven. You may want to have an adult help you.
- When cooking on the stove, make sure pot handles are turned away from the front of the stove so they are not accidentally bumped or knocked off.
- When uncovering a pot on the stove or a container from the microwave, open the lid away from you to let the steam out.
- When using a blender, keep the lid on. Turn the blender off before putting any utensils inside the blender container.

Kelly's Breakaway Banana Split

COOKING CLUE: **Fresh berries taste great and and cost less when they are in season. You can also thaw some frozen berries for this recipe.**

Ingredients

1 small banana, peeled
1 cup lowfat vanilla yogurt
¼ cup lowfat granola
¼ cup fresh blueberries or other fresh berries

Preparation

1. Cut the banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a cereal bowl.
3. Place the banana halves on both sides of the yogurt.
4. Top yogurt with granola and blueberries. Serve.

Makes 1 serving.

Preparation time: 5 minutes

Kelly Clarkson: The world's first American Idol winner and now an RCA recording artist, with her CD *Breakaway*.

Mia's AmaZING Fruit Salad

FUN FACT: **This salad is packed with nutrients. Romaine, red leaf, and butter lettuce all have more nutrients than iceberg lettuce. Kiwifruit and strawberries both have lots of vitamin C.**

Ingredients

2 cups washed and torn lettuce leaves (such as romaine, red leaf, or butter lettuce)
1 cup drained, canned* pineapple chunks
1 cup sliced strawberries
2 kiwifruit, peeled and sliced
½ cup lowfat, fruit-flavored yogurt
3 tablespoons frozen lemonade concentrate, thawed

Preparation

1. Place torn lettuce leaves into a large salad bowl.
2. Add pineapple chunks, strawberries, and kiwifruit.
3. In a small bowl, stir together yogurt and lemonade concentrate.
4. Drizzle yogurt mixture over salad. Serve.

Makes 4 servings.
One serving equals 1¼ cups.

Preparation time: 15 minutes

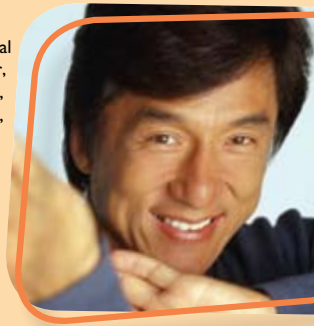
** canned fruit packed in 100% juice*

Mia Hamm: Considered the best woman soccer player in the world and star of the U.S. Women's World Cup Champion Soccer Team.

Jackie's Kick'n Chicken Pitas

Ingredients

- 2 cups shredded romaine lettuce
- 1 cup red or green seedless grapes, each grape cut in half
- 1 cup chopped cooked chicken breast, cold
- ⅓ cup crispy chow mein noodles
- ⅓ cup shredded carrots
- 2 tablespoons sliced green onions
- 4 tablespoons light Oriental salad dressing
- 2 whole wheat pita breads, each cut in half



Jackie Chan: Martial arts expert, actor, producer, director, stuntman, and writer. Star of *Rush Hour 1* and *2*, *Shanghai Knights*, and *Around the World in 80 Days*.

Preparation

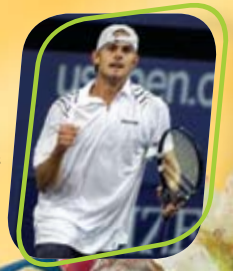
1. Combine romaine lettuce, grapes, chicken, chow mein noodles, carrots, and green onions in a medium bowl. Mix well with a large spoon.
2. Add dressing to bowl. Mix until ingredients are coated with dressing.
3. Spoon about 1 cup of mixture into each pita bread half. Serve.

Makes 4 servings.
One serving equals 1 pita half.

Preparation time: 15 minutes

POWER PLAY: Having great balance is important for Jackie. Ride your bike, inline skate, or skateboard to work on your own balance skills.

Roddick's Raisin Grahams



Andy Roddick: Men's singles tennis player who was the U.S. Open champion in 2003 and a Wimbledon finalist in 2004 and 2005.

Ingredients

- 2 tablespoons lowfat cream cheese
- 2 teaspoons honey❄
- ½ cup raisins
- 1 cup finely chopped apple (about 1 small apple)
- 2 whole plain graham crackers (graham cracker sheets)
- 1 teaspoon sugar
- Pinch of cinnamon

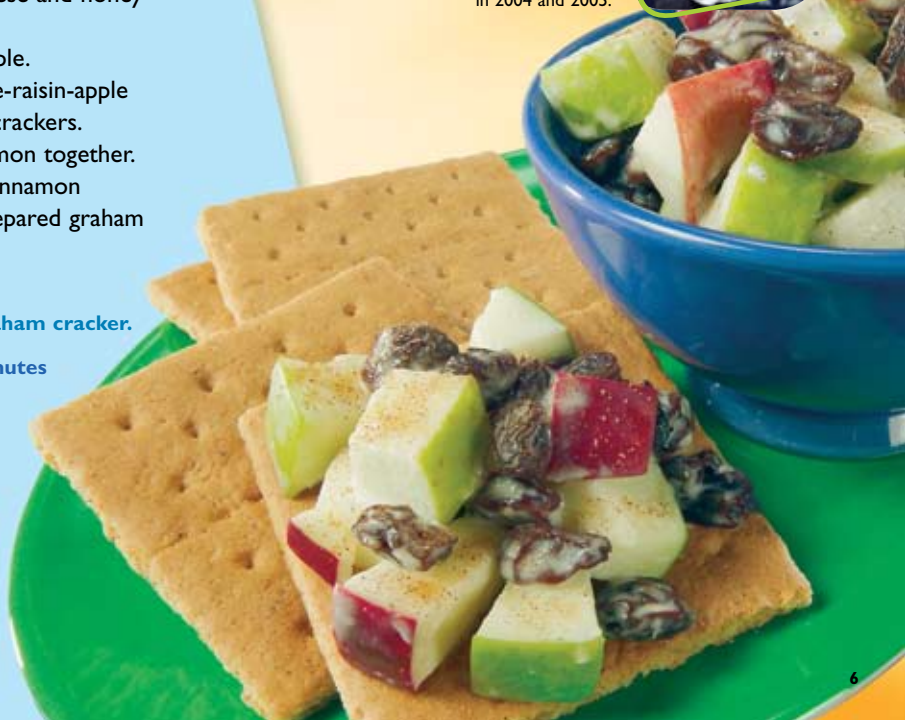
Preparation

1. Combine cream cheese and honey in a small bowl.
2. Stir in raisins and apple.
3. Spread cream cheese-raisin-apple mixture on graham crackers.
4. Mix sugar and cinnamon together.
5. Sprinkle sugar and cinnamon mixture over the prepared graham crackers. Serve.

Makes 2 servings.
One serving equals 1 graham cracker.

Preparation time: 10 minutes

❄*Do not give honey to children under the age of one.*



POWER PLAY: Tennis players need strong legs. Help your legs get strong by jumping rope – it's good for your legs and your heart!

Ray's That's a Wrap!

Tortilla Roll-Up

Ray Romano: Emmy-award winning star of the hit TV show *Everybody Loves Raymond* and films *Eulogy* and *Welcome to Mooseport*.

Ingredients

- 4 (7-inch) whole wheat tortillas
- 8 tablespoons nonfat cream cheese
- 2 cups shredded romaine lettuce or fresh spinach
- 1 cup diced tomato
- ½ cup chopped bell pepper (green, red, orange, yellow, or a mixture)
- ½ cup chopped cucumber
- ¼ cup canned diced green chiles
- ¼ cup sliced ripe olives, drained

Preparation

1. Spread each tortilla with 2 tablespoons cream cheese.
2. Top each tortilla with lettuce, tomato, bell pepper, cucumber, chiles, and olives. Divide the ingredients so that each tortilla gets about the same amount.
3. Roll each tortilla. Serve.

Makes 4 servings. One serving equals one tortilla wrap.

Preparation time: 20 minutes

COOKING CLUE: You can serve your tortilla wrap whole for lunch or dinner. To turn it into a snack, cut it into thick slices and share with a friend.

Red para una California Saludable—La Campaña para Niños

Recetas divertidas y rápidas de artistas

Chicos... ¡A Cocinar!

Chicos... ¡A Cocinar!

Descubre el poder de las frutas y los vegetales con el nuevo libro de recetas *Chicos…¡A Cocinar!* El comer frutas y vegetales te da más energía para la escuela, los deportes y también para jugar. Las recetas de cocina que vas a encontrar en este libro saben ricas y tienen muchas frutas y vegetales. También vas a encontrar celebridades en cada página. Estos actores, cantantes y atletas no recibieron pago alguno por aparecer en este libro de recetas de cocina. Ellos conocen la importancia de que los chicos y chicas coman frutas y vegetales y quieren ayudar a que esto suceda.

Los chicos entre 9 y 11 años de edad deben comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales diarias, ya sean frescos, congelados, enlatados, secos o en jugo. Para aprender más sobre cuántas tazas de frutas y vegetales debes comer diariamente, visitar el sitio web www.mipiramide.gov. Este sitio te ayudará a aprender sobre las diferentes variedades de alimentos que debes comer diariamente para mantenerte sano.

Las recetas de cocina de este libro te pueden ayudar a alcanzar tus metas de frutas y vegetales. Todas las recetas contienen por lo menos ½ taza de frutas o vegetales en cada porción de comida y además son alimentos bajos en grasa, colesterol y sodio.

Antes de comenzar, lee cuidadosamente estos consejos y revisa la sección "Cocinando de Manera Segura."

- Pide permiso antes de comenzar a cocinar. Siempre avisa a un adulto cuando necesites usar la estufa, el horno o el microondas.
- Primero lee bien toda la receta y pregunta a un adulto cuando no entiendas algo.
- Luego pica y mide con mucho cuidado todos los ingredientes y ponlos en un pequeño recipiente o en un montoncito cada uno por separado.
- Coloca todos los ingredientes y utensilios en una charola. Cuando la charola esté vacía sabrás que no se te ha olvidado nada.

Para información sobre la prevención de obesidad ó sobre Cupones para Alimentos llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Cocinando de Manera Segura

Pepe Barretto: Personalidad de los noticieros de radio y televisión en Español. El tiene su estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood.

Cocinar es una buena forma de divertirse. Cocina con precaución siguiendo los siguientes consejos:

- Antes de comenzar siempre lávate bien las manos con agua caliente y jabón.
- Lava con agua todas las frutas y los vegetales aún si les vas a quitar la cáscara. Enjuaga con agua las tapas de los botes antes de abrirlos.
- Cuando vayas a cortar algo con el cuchillo, siempre apunta la parte con filo del cuchillo hacia afuera de tu cuerpo. Ten mucho cuidado también cuando uses el pela papas o el rallador de queso. Siempre mantén tus dedos lejos de la parte con filo de los cuchillos cuando tengas que cortar algo.
- Usa una tablita de cocina para picar o rebanar los ingredientes.
- Después de tocar carne, huevos, pollo o pescado, lava muy bien la mesa, los utensilios de cocina y tus manos con agua caliente y jabón.
- Cuando uses el horno siempre usa protectores para lo caliente que estén limpios y secos. Deberías pedirle a un adulto que te ayude.
- Cuando uses la estufa asegúrate de que las agarraderas de las ollas se encuentren apuntando hacia la parte de atrás de la estufa y no hacia el frente porque alguien accidentalmente puede tropezar con ellas y voltearlas.
- Cuando destapes una olla que haya estado cocinándose en la estufa o un recipiente que haya estado en el microondas, aleja el contenedor de tu cuerpo antes de abrir la tapa para permitir que salga el vapor.
- Cuando uses la licuadora asegúrate de mantenerla tapada. Apaga la licuadora antes de meter cualquier utensilio dentro del vaso de la licuadora.

Banana Split al Estilo de Kelly

CONSEJO DE COCINA: Las fresas y las moras son más sabrosas y más baratas cuando están en temporada. Para esta receta las puedes usar frescas o congeladas, sólo tienes que poner algunas a descongelar antes de usarlas.

Ingredientes

1 plátano pequeño, pelado
1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
¼ de taza de granola baja en grasa
¼ de taza de moras azules frescas (puede también utilizar fresas o alguna otra fruta similar)

Preparación

1. Corta el plátano por la mitad, a lo largo.
2. Con una cuchara, pon el yogur en un plato para cereal.
3. Pon las mitades de plátano a los lados del yogur.
4. Rocía con la granola y las moras azules. Sirve.

Sirve 1 porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Kelly Clarkson: La primera ganadora del concurso *American Idol*. Grabó el CD *Breakaway* para RCA.

Anota un Gol con La Ensalada de Frutas de Mia

ANÉCDOTA: **Esta ensalada está llena de nutrientes. La lechuga romana, la de hoja roja, y la lechuga mantequilla tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Las fresas y el kiwi tienen mucha vitamina C.**

Ingredientes

- 2 tazas de hojas de lechuga cortadas y lavadas (como lechuga romana, lechuga de hoja roja o lechuga mantequilla)
- 1 taza de piña en trozos, enlatada*, sin el jugo
- 1 taza de fresas rebanadas
- 2 kiwis, pelados y rebanados
- ½ taza de yogur bajo en grasa, con sabor de fruta
- 3 cucharadas de concentrado de limonada, descongelado

Preparación

1. Pon la lechuga en un recipiente para ensalada grande.
2. Agrega los pedazos de piña, fresas y el kiwi.
3. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur y el concentrado de limonada.
4. Rocía la mezcla sobre la ensalada. Sirve.

Sirve 4 porciones. Una porción es igual a 1¼ tazas.

Tiempo de preparación: 15 minutos

**enlatada en 100% jugo de fruta*

Mia Hamm: Está considerada como la mejor jugadora de futból soccer del mundo y fue la estrella del equipo de fútbol sóccer femenil que ganó la Copa Mundial en 1999.

Pitas de Pollo de Jackie ¡Están A Todo Dar!

Ingredientes

- 2 tazas de lechuga romana rallada
- 1 taza de uvas rojas o verdes sin semillas, cortadas a la mitad
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada y fría
- ⅓ de taza de fideos crujientes tipo *chow mein*
- ⅓ de taza de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de cebollinas verdes rebanadas
- 4 cucharadas de aderezo para ensaladas *Oriental Light*
- 2 panes de pita integrales, cortados por la mitad

Jackie Chan: Experto en artes marciales, actor, productor, director, doble, y escritor. Estrella de *Rush Hour 1* y 2, *Shanghai Knights*, y *Around the World in 80 Days*.

Preparacion

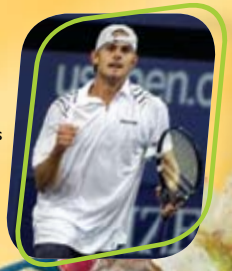
1. Combina la lechuga, uvas, pollo, fideos, zanahorias, y las cebollinas verdes en un recipiente mediano. Revuelve bien con una cuchara grande.
2. Agrega el aderezo. Mezcla hasta que todos los ingredientes se hayan cubierto con el aderezo.
3. Coloca ½ taza de la ensalada dentro de cada mitad de pan de pita. Sirve.

Sirve 4 porciones. Una porción es igual a 1 mitad de pita.

Tiempo de preparación: 15 minutos

¡JUGANDO CON GANAS!: Tener buen balance es muy importante para Jackie. Anda en bicicleta, practica el patinaje en línea (*inline skate*), o el patinaje de tabla (*skateboard*) para que mejores tu balance.

Galletas Graham con Pasas de Roddick
¡Para Jugar con Ganas!



Andy Roddick: Uno de los mejores jugadores de tenis en singles que fue el campeón de *U.S. Open* en 2003 y fue finalista de *Wimbledon* en el 2004 y el 2005.

Ingredientes

- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa
- 2 cucharaditas de miel de abeja❄
- ½ taza de pasas
- 1 taza de manzana finamente picada (una manzana pequeña)
- 2 hojas enteras de galletas Graham
- 1 cucharadita de azúcar
- Una pizca de canela

Preparación

1. Combina la crema y la miel en un recipiente pequeño.
2. Revuelve con las pasas y la manzana.
3. Unta la mezcla de crema, manzanas y pasas sobre las galletas Graham.
4. Por separado, mezcla el azúcar con la canela.
5. Rocía el azúcar con canela sobre las galletas. Sirve.

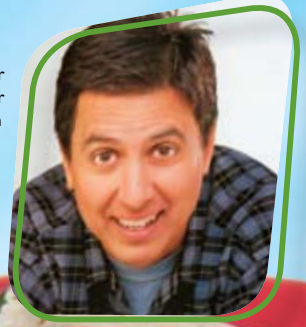
Sirve 2 porciones. Una porción es igual a una hoja de galletas Graham.

Tiempo de preparación: 10 minutos

❄*No dé miel de abeja a niños menores de un año.*

¡JUGANDO CON GANAS!: Los jugadores de tenis necesitan tener las piernas muy fuertes. Ayuda a mantener tus piernas fuertes brincando la cuerda – ¡es bueno para tus piernas y también para tu corazón!

Rollos de Tortilla de Ray ¡Que Rollos!



Ray Romano: Ganador del Premio *Emmy* por su serie de televisión *Everybody Loves Raymond*, y estrella de las películas *Eulogy* y *Welcome to Mooseport*.

Ingredientes

- 4 tortillas de harina de trigo integral (7 pulgadas)
- 8 cucharadas de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana o de espinacas frescas, ralladas
- 1 taza de tomates picados
- ½ taza de pimentones picados (verdes, rojos, anaranjados, amarillos o una variedad de ellos)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ de taza de chiles verdes enlatados picados
- ¼ de taza de aceitunas picadas, sin el jugo

Preparación

1. Unta 2 cucharadas del queso crema en cada tortilla.
2. Coloca lechuga, tomate, pimentón, pepinos, chiles y aceitunas encima de cada tortilla. Divide los ingredientes para que cada tortilla tenga la misma cantidad de los ingredientes.
3. Enrolla la tortilla. Sirve.

Sirve 4 porciones. Una porción es igual a un rollo.

Tiempo de preparación: 20 minutos

CONSEJO DE COCINA: Puedes servir tu rollo de tortilla durante la comida o la cena. Para convertirlo en un bocadillo, córtalo en rebanadas gruesas y compártelo con un amigo.