

VOL. 4

CHOPCHOP

Sprout

**NUESTRAS
MEJORES
HAMBURGUESAS**

**BÁSICOS DE
NUTRICIÓN**

Comida saludable y sencilla

ADEMÁS

Pan Francés Clásico, Sopa de Tomate para el Almuerzo y Bocadillos Instantáneos

RECETAS, CONSEJOS Y ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS

Este fascículo especial de *ChopChop Sprout* ha sido especialmente creado para los participantes del programa WIC, con atención a las necesidades nutricionales y oportunidades de alimentación complementaria de esas familias.

TABLA DE CONTENIDOS

Secciones

- 3 Los Niños Cocinan
- 4 Bocados Rápidos
- 5 Tiempo Juntos: Leer un Libro
- 6 Cómo Entender una Etiqueta con Información Nutricional
- 8 Cómo Medir y Sustituir Ingredientes
- 19 Habilidad en la Cocina: Cómo Limpiar Vegetales Verdes
- 24 Jardín en la Cocina: Cultive sus Propios Cítricos



Recetas

- 11 Pan Francés Clásico
- 13 Sopa de Tomate con Queso
- 14 Mezcla y Combina: Emparedado de Huevo
- 17 Hamburguesas Clásicas
- 18 Hamburguesas de Frijoles
- 20 Ensalada Verde
- 22 Ensalada de Col Frutal
- 23 Paletas Heladas de Granola



Al principio de cada receta, usted encontrará una tabla como ésta. Aquí se indica cómo leerla: \longrightarrow | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | TIEMPO TOTAL: 45 MINUTOS | RINDE: 2 TAZAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN

Esto indica cuánto tiempo llevará trabajar en la receta, incluyendo reunir los utensilios de cocina y preparar la comida.

TIEMPO TOTAL

Esto indica cuánto tiempo llevará preparar una receta desde el comienzo al final, incluyendo el tiempo de cocción y horneado en el que usted podrá hacer otra cosa. En recetas que no incluyen cocción, éste podrá ser el mismo que el TIEMPO DE PREPARACIÓN

RINDE

Éste número le dejará saber a cuántas personas podrá usted servir esta receta. Pero algunas veces le avisaremos qué cantidad se prepara con esta receta.

CÓMO CONTACTARNOS

Para más información y pedidos de cajas de 100 unidades, visite: chopchopmag.org/WIC. Para ordenar cantidades más grandes, escribanos a: wic@chopchopservice.com o llame al: 877-297-0962. Para más preguntas, por favor escribir a: info@chopchopmag.org, llame al: 617-924-3993 o escribanos a: 695-697 Belmont Street, Belmont, MA 02478.



National WIC Association

La información editorial en esta revista ha sido revisada y aprobada por la National WIC Association (NWA). La National WIC Association no respalda productos o marcas específicas, incluyendo aquellos mostrados o mencionados en esta revista.

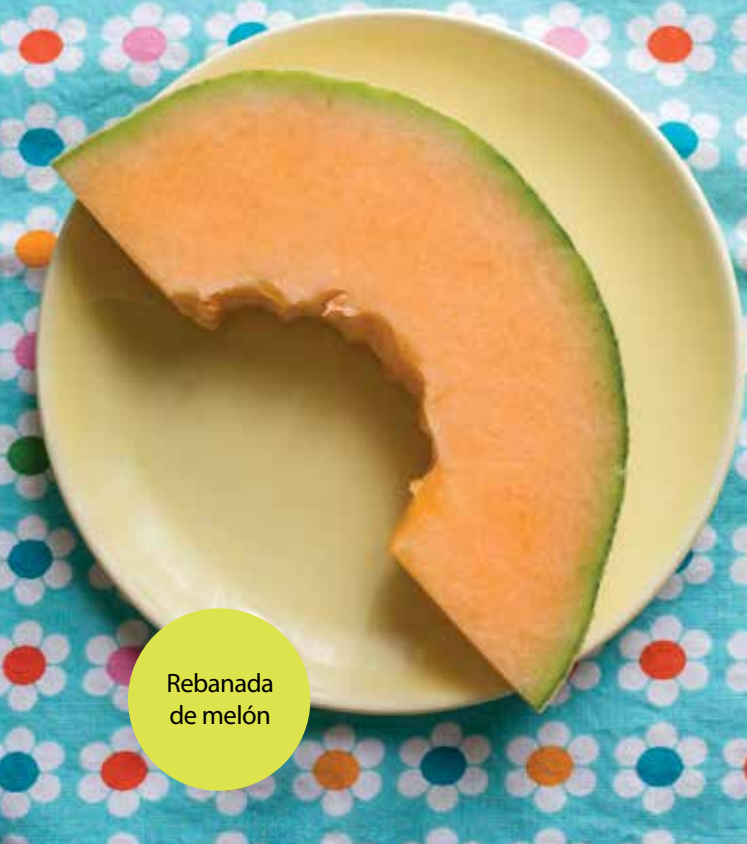
LOS NIÑOS COCINAN

RECETAS PERFECTAS PARA LOS COCINEROS MÁS PEQUEÑOS

HUEVO MACHACADO EN pan tostado



BOCADOS RÁPIDOS



Rebanada de melón



Tazón de cereal integral



Rebanadas de banana congelada



Mitad de toronja

TIEMPO JUNTOS

leer un libro

El leerle a los niños incrementa el lenguaje y la alfabetización, lo cual es importante. Pero también es una oportunidad de pasar tiempo juntos, lo cual es igual de importante.



ENTENDER UNA ETIQUETA CON información nutricional

Aprender a cocinar es una excelente manera de mantenerse saludable. Cuando usted cocina sus platillos desde el principio, usted sabe exactamente que contienen y podrá estar seguro de que contienen ingredientes saludables. Pero cuando usted hace compras de alimentos previamente preparados, como cereal para el desayuno, pan, sopa enlatada, yogurt, galletas saladas y bocadillos, usted debe investigar lo que éstos contienen. Y debe enseñar a sus hijos a investigar también, para que puedan madurar y tomar sus propias decisiones.

¿Qué tipo de Alimentos Tienen una Etiqueta con Información Nutricional?

Alimentos Procesados

Los alimentos procesados usualmente se empaquetan en bolsas, latas, frascos, cajas u otros recipientes. Es un requerimiento del gobierno que se incluya una lista de ingredientes en la etiqueta. Esta lista indica de qué están hechos los alimentos y además muestra una lista de los ingredientes ordenados de mayores a menores cantidades. Busque ingredientes naturales al comienzo de su lista. Si observa ingredientes procesados como harina blanca, azúcar o jarabe de maíz de alta fructuosa al principio de la lista, esa es una llamada de alerta indicándole que el alimento podría no ser saludable.



Alimentos Saludables

Muchos de los alimentos más saludables no necesitan etiquetas de información nutricional o listas de ingredientes. Esto es porque son "alimentos saludables": alimentos que no han sido procesados al no tener nada añadido o retirado de éstos. Las frutas y los vegetales, nueces, huevos (o blanquillos), pescado y granos enteros como la avena y el arroz integral son alimentos saludables. Algunos productos lácteos también son saludables. La leche contiene vitaminas añadidas y el yogurt sin sabor es simplemente leche con bacterias buenas añadidas.



Definiciones de etiquetas con información nutricional (ver etiquetas en la página siguiente)

1 Las "porciones" son raciones estandarizadas que facilitan comparar los nutrientes en alimentos similares. Preste mucha atención al tamaño de la porción que se enlista y averigüe si es realmente la cantidad que usted va a consumir.

2 Las "calorías" le indican cuánta energía contiene una porción de ese alimento en particular. Las calorías no son buenas ni malas por sí solas. Lo que importa es que provengan de ingredientes nutritivos.

3 Las "grasas" son engañosas. El aceite de oliva y las grasas encontradas en las nueces y el pescado son buenas para usted. Otras como: la "grasa saturada", "grasa transgénica" o el "aceite parcialmente hidrogenado", no lo son. Consuma menos cantidad de éstas.

4 El "sodio" proviene principalmente de la sal. Muchos alimentos procesados contienen mucho sodio, el cual puede elevar la presión sanguínea. La mayoría de los expertos opinan que aproximadamente 2300 miligramos (como 1 cucharadita) está bien para consumir en un día. Sin embargo, 1500 miligramos (menos de 3/4 de cucharadita) es preferentemente el consumo ideal.

5 La "fibra dietética" que se encuentra en frutas, vegetales, frijoles (o porotos) y granos enteros, le ayudan a mantener una digestión saludable. Elija consumir más de éstos alimentos.

6 El "azúcar" es correcto consumirlo cuando ocurre de forma natural (como en la fruta fresca). El comer demasiada azúcar añadida como el jarabe de maíz, miel de abeja o azúcar refinada no es saludable. Evite

alimentos que contienen más de 8 gramos (dos cucharaditas) de azúcar por porción, a menos que esté consumiendo un postre.

7 Las "proteínas" son los cimientos esenciales del cuerpo. Proveen energía duradera y se encuentran en alimentos como la carne, pescado, huevos y lácteos, y frijoles y nueces. Consuma una cantidad moderada de estos alimentos.

8 Las "vitaminas y minerales" son importantes para una buena salud. Pero no se deje engañar por productos que promueven ser altos en vitaminas, minerales y fibras, pues muchos de éstos contienen grandes cantidades de azúcares.

9 Los ingredientes se indican de acuerdo a la cantidad: de más a menos.

Indicaciones Básicas para las Etiquetas con Información Nutricional

Los alimentos son el combustible que mantiene al cuerpo en marcha. Idealmente, los alimentos que se consumen proveen energía (calorías), proteína, fibra dietética, grasas saludables, vitaminas y minerales; sin contener mucha azúcar o sal, grasas malas o aditivos inseguros. Compare la lista de ingredientes de una marca popular de yogurt sin sabor con una lista de ingredientes de una marca popular de yogurt para "niños".

Yogurt Griego sin Sabor

Nutrition Facts

1 Serving Per Container	
Serving Size	A 6 oz
Amount Per Serving	
Calories	100
Calories from fat	0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 7g	
Protein 18g	36%
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	20%
Iron	0%
Vitamin D	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a recommended daily dietary allowance and is based on a 2,000 calorie daily diet.

B Ingredients: Grade A Pasteurized Nonfat Milk, Live Active Cultures: S. thermophilus, L. bulgaricus, L. acidophilus, Bifidus, L. casei and L. rhamnosus

Marca de Yogurt para "Niños"

Nutrition Facts

1 Serving Per Container	
Serving Size	A 6 oz
Amount Per Serving	
Calories	150
Calories from fat	15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 18g	
Protein 6g	12%
Vitamin A	15%
Vitamin C	0%
Calcium	20%
Phosphorous	15%
Vitamin D	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a recommended daily dietary allowance and is based on a 2,000 calorie daily diet.

C Ingredients: Pasteurized Grade A Reduced Fat Milk, Sugar, Blueberries, Modified Corn Starch, Raspberries, Strawberries, Blackberries, Kosher Gelatin, Pectin, Natural Flavor, **Yogurt Cultures:** (L. bulgaricus, S. thermophilus, L. acidophilus), Vitamin A Acetate, Vitamin D3.

Compare las Etiquetas

A Las porciones son iguales (6 onzas) así que es fácil comparar los ingredientes como la de la proteína "buena para su salud" y la "no tan buena" azúcar.

B El yogurt contiene cultivos activos incluyendo: L. acidophilus. Los "cultivos" son bacterias especiales y seguras que hacen que la leche se vuelva espesa y ácida.

C Note los ingredientes adicionales en la marca popular de yogurt para "niños": azúcar; espesantes o aglutinantes, incluyendo fécula de maíz modificada, gelatina kosher, pectina; vitaminas y saborizantes naturales, (los cuales se añaden para reemplazar los sabores que se perdieron durante el procesamiento). Algunas veces se encontrarán en la lista: endulzantes artificiales, colorantes artificiales y conservadores. Éstos podrían hacer que los alimentos luzcan de colores más brillantes y perduren por más tiempo. O podrían ser añadidos sabor y color con químicos.

Después de comparar las etiquetas, pregúntese cuál yogurt es más saludable.

Hágalo Elegante

El yogurt sin sabor podría parecer que no sabe tan bien como el que tiene saborizante artificial, ¡pero siempre se pueden agregar sus ingredientes preferidos! Pruebe frutas frescas o congeladas, frutas secas como uvas pasas y durazno picado, canela molida, extracto de vainilla y nueces (a menos que sea alérgico a éstas).

CÓMO

MEDIR Y SUSTITUIR ingredientes

Cuando usted necesita saber qué cantidad de un ingrediente tiene o necesita, puede ayudar saber las diferentes maneras de medir.

Cómo Medir

Tipos de tazas Las tazas para medir frecuentemente se pueden referir a ingredientes "líquidos" o "secos".

Las **tazas para medir líquidos** son usadas para cualquier ingrediente que se pueda verter como leche, agua, caldo y aceite. Están elaboradas de vidrio o plástico transparente, y algunas veces tienen una ranura para verter. Llène hasta la marca que indica la medida que usted necesite. Por ejemplo, si necesita $\frac{2}{3}$ de leche, llene hasta la línea que indica: $\frac{2}{3}$. Las marcas aparecen en cada $\frac{1}{4}$ de taza, $\frac{1}{3}$ de taza, $\frac{1}{2}$ taza y taza entera. Los tamaños más comunes para las tazas medidoras son de 1 taza, 2 tazas o 4 tazas.

¡Las **tazas para medir ingredientes secos** no solamente son para ingredientes secos! Pueden ser utilizadas para cualquier ingrediente que se pueda poner en cuchara y medir, como harina, arroz, mantequilla de maní y yogurt. Usualmente, éstas están elaboradas de metal o plástico. Están hechas con la finalidad de ser llenadas completamente y después niveladas con la parte plana de un cuchillo. Los tamaños más comunes para tazas medidoras de ingredientes secos son $\frac{1}{4}$ de taza, $\frac{1}{3}$ de taza, $\frac{1}{2}$ taza y 1 taza.

Las **cucharas medidoras** son utilizadas para medir pequeñas cantidades de ingredientes como: hierbas secas o especias, sal, polvo para hornear y extracto de vainilla. Cada cuchara medidora tiene impresa la cantidad que mide. Éstas, usualmente están indicadas en enteros o fracciones de cucharadas y cucharaditas ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1).



CONSEJO

Si no tiene una taza medidora, ¡usted puede utilizar un recipiente vacío! Por ejemplo, se puede utilizar un recipiente de yogurt de 6 onzas como una medida de $\frac{3}{4}$ de taza, ¡o un recipiente de 8 onzas como medida de 1 taza!



TABLAS DE MEDIDAS

Recorte esta guía práctica para utilizar como referencia cuando se necesite convertir o medir ingredientes.

Medir Frutas y Vegetales

Usted podría ver las medidas de frutas y vegetales en una receta o guía de nutrición. ¿A qué equivale $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales?

Manzana:
1 pequeña



Zanahoria:
1 mediana o 6 zanahorias baby



Apio:
1 tallo largo



Naranja:
 $\frac{1}{2}$ pieza grande



Pimiento morrón:
1 pequeño



Uvas:
7-15 (dependiendo del tamaño)



Papa (o patata):
 $\frac{1}{2}$ pieza grande

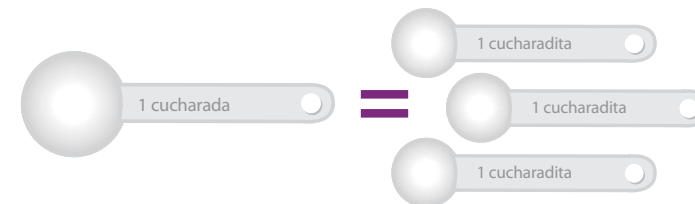


Tomate:
1 mediano



Equivalentes de Medición

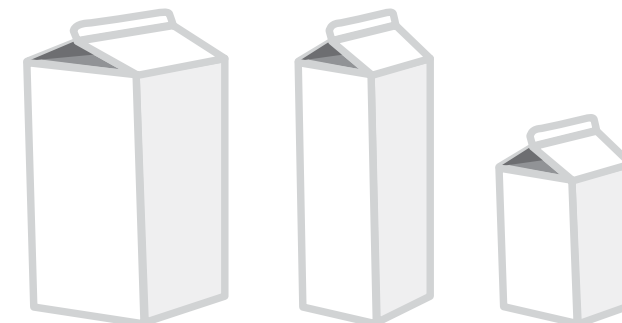
1 cucharada = 3 cucharaditas = $\frac{1}{2}$ onza líquida



1 taza = 16 cucharadas = 8 onzas líquidas = $\frac{1}{2}$ pinta = $\frac{1}{2}$ litro
 $\frac{1}{2}$ taza = 8 cucharadas = 4 onzas líquidas
 $\frac{1}{4}$ de taza = 4 cucharadas = 2 onzas líquidas



1 galón = 4 cuartos de galón = 16 tazas = 128 onzas líquidas
1 cuarto de galón = 2 pintas = 4 tazas = 32 onzas líquidas
1 pinta = 2 tazas = 16 onzas líquidas = 1 libra



Sustituciones de Ingredientes

Cuando se está horneando, es usualmente fácil cambiar por ingredientes más sanos (o cambiar ingredientes que no se tengan a la mano por los que sí).

EN LUGAR DE

1 taza de suero de leche

1 taza de crema ácida

1 taza de mantequilla

UTILICE

1 taza de leche con una cucharada de vinagre o jugo de limón; reserve durante 5 minutos antes de utilizarse.

1 taza de yogurt sin sabor

$\frac{3}{4}$ de taza de aceite



RECORTE AQUÍ

DESAYUNO

pan francés

CLÁSICO

Orillas crujientes y un centro con la consistencia de flan hacen que nuestro pan francés sea irresistible. También llamado Pan Gitano, Pan al Huevo y Pan Bombay, es un platillo favorito que se prepara al remojar pan de un día en una mezcla de huevo y leche y después friéndolo. Además, si se prepara en una gran cantidad para el fin de semana, se puede congelar y guardar para las ajetreadas mañanas de escuela.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS ■ RINDE: 3-6 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Tazón grande
Taza medidora
Cucharas medidoras
Tenedor, para mezclar
Sartén grande
Espátula resistente al calor

INGREDIENTES

2 huevos
¾ taza de leche
¼ cucharadita de extracto de vainilla
⅛ cucharadita de canela molida
2 cucharadas de aceite vegetal o mantequilla sin sal
6 rebanadas de pan integral, de avena o de canela con pasas
Jarabe de maple, para servir
1 banana, rebanada o 1 manzana o durazno sin hueso y picada

INSTRUCCIONES

1. Rompa los huevos y viértalos en el tazón.
2. Agregue la leche, extracto de vainilla y canela, mezcle con el tenedor hasta que los ingredientes se integren.
3. Coloque la sartén sobre la estufa, agregue el aceite o mantequilla, y encienda el fuego a temperatura media.
4. Remoje el pan, una rebanada a la vez, en la mezcla de huevo, cubriendo ambos lados de cada rebanada. Permita que la mezcla de huevo se escurra del pan al tazón.
5. Cuando la sartén esté caliente, cuidadosamente coloque 2 rebanadas de pan que ya tengan la mezcla de huevo y cocine hasta que queden doradas, como 3 minutos de cada lado. Repita con el pan restante. Sirva inmediatamente, bañadas con una cucharadita de jarabe de maple por rebanada y cubiertas con fruta.

OTAMBIÉN

Para una versión salada, omita la vainilla, canela, fruta y jarabe de maple, y pruebe añadir hierbas y/o queso parmesano rallado a la mezcla de huevo. Agregue sal y pimienta al gusto.

HACER CON ANTELACIÓN

Para congelar pan francés, simplemente coloque las piezas ya frías sobre una charola para hornear dentro del congelador por una hora o dos. Almacene las piezas congeladas en una bolsa resellable de plástico. Para servir, recalientelas en un horno a 375 grados o en un horno tostador hasta que queden calientes, de 8 a 10 minutos, o póngalas en un tostador para pan (1 o 2 ciclos a baja temperatura).

NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más chicos, pueden divertirse mezclando los huevos; los más grandes, pueden ayudar a romper los cascarones.

ALMUERZO

sopa de tomate

CON QUESO

Esta deliciosa y “cremosa” sopa, es como una cruz entre sopa de tomate y un emparedado de queso a la parrilla.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | TIEMPO TOTAL: 1 HORA 10 MINUTOS | RINDE: 6 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla para picar
Cuchillo afilado
Olla grande
Taza medidora
Cucharas medidoras
Abrelatas
Espátula resistente al calor
Cuchara ranurada o cucharón
Licuadora o procesador de alimentos
Agarraderas de olla

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla, pelada y picada
1 diente de ajo, pelado y finamente picado, o ¼ de cucharadita de ajo el polvo
1 tallo de apio, rebanado
1 cucharadita de albahaca seca
2 latas de tomates en cubos (de 28 onzas) incluyendo el líquido
4 tazas de caldo de pollo o de vegetales, o consomé
½ taza de queso cheddar rallado
½ taza de yogurt sin sabor
1 cucharada de vinagre (de cualquier tipo) o jugo fresco de limón
Sal al gusto

NIÑOS EN LA COCINA

Los niños pueden ayudar a medir los ingredientes.

INSTRUCCIONES

1. Coloque la olla sobre la estufa y encienda el fuego a temperatura media. Cuando la olla esté caliente, agregue el aceite.
2. Agregue la cebolla, ajo, apio y albahaca. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que los vegetales queden suaves, de 10 a 12 minutos.
3. Agregue los tomates con su jugo, y el caldo preparado. Suba el fuego a temperatura alta y hágalo hervir.
4. Baje el fuego a temperatura baja y cocine durante 45 minutos.
5. Utilizando la cuchara ranurada o cucharón, muy cuidadosamente retire los ingredientes sólidos de la sopa y póngalos en la licuadora o procesador de alimentos. No llene más de la mitad.
6. Si usted utiliza una licuadora, coloque la tapa pero retire la pequeña parte del centro. Si utiliza un procesador de alimentos, retire el émbolo (ambos permitirán que el vapor se escape). Cubra el agujero ligeramente con una toalla limpia de cocina. Encienda la licuadora a la velocidad más baja e incremente la velocidad mientras la sopa se hace puré.
7. Agregue el queso, yogurt y vinagre y licúe hasta que quede una pasta suave. Pruebe la sopa y agregue una pizca de sal si la necesita.
8. Agregue los ingredientes que fueron licuados a la olla y revuelva para mezclar. De ser necesario, vuelva a calentar la sopa en un fuego muy bajo.
9. Sirva inmediatamente, o cubra y refrigere hasta 3 días.

O TAMBIÉN

Si usted no tiene licuadora, sirva la sopa con trozos.



ALMUERZO

MEZCLE Y COMBINE

emparedado de huevo

Un emparedado de huevo es un almuerzo preparado en casa perfecto; o el mejor desayuno para llevar que conocemos. ¡Mezcle y combine su tipo favorito de huevo con su pan y vegetales favoritos para crear su emparedado de huevo ideal!



INGREDIENTES

BASE

(Elegir 1)

Pan integral
Bagel multigrano
Tortilla integral



Muffin inglés integral
Bísquet

HUEVO

(Elegir 1)



Huevo duro cocido y rebanado
Huevo frito
Huevo revuelto
Rebanada de frittata
Ensalada de huevo

VEGETALES

(Elegir 1 o 2)

Tomates



Champiñones
Pimientos morrones
Aguacate (o palta)
Espinacas
Espárragos

GUARNICIONES

(Elegir todas las que desee)

Salsa picante
Salsa
Cebollas o cebolletas



Hierbas frescas
Queso rebanado o rallado



CENA

HAMBURGUESA CON ENSALADA VERDE O ENSALADA DE COL FRUTAL

Elija su hamburguesa: de carne o vegetariana. Elija su acompañamiento: una ensalada verde con aderezo o aliño tipo "ranch" o una ligera y frutal ensalada de col. Cualquier combinación es grandiosa.



hamburguesas CLÁSICAS

La clásica hamburguesa de carne es sencilla de preparar y mucho mejor que cualquier cosa que se pueda comprar. Además, ¡se puede complementar con lo que se desee! Un consejo: maneje la carne delicadamente (¡sin aplastarla!) y tan poco como sea posible pues esto hará que la hamburguesa se mantenga suave.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS ■ RINDE: 4 HAMBURGUESAS

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla para picar o plato grande
Cuchillo afilado
Cucharas medidoras
Sartén grande (no antiadherente)
Espátula resistente al calor

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida de res
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 4 rebanadas de queso, de cualquier tipo (si le agrada)
- 4 panes integrales para hamburguesa, cortados a la mitad y tostados (si le agrada)

Guarniciones: Rebanadas de tomate, hojas de lechuga, rebanadas de cebolla roja, pepinillos, salsa cátsup y/o mostaza

INSTRUCCIONES

1. Coloque la carne cruda en la tabla para picar o plato, divídala en 4 porciones iguales y forme bolas.
2. Ligeramente presione hacia abajo cada bola para formar una hamburguesa de aproximadamente ¾ de pulgada de ancho.
3. Utilizando su pulgar, haga una hendidura en el centro de cada hamburguesa de ½ pulgada. (Manipule las hamburguesas tan poco como sea posible y lave sus manos con jabón y agua caliente después de tocar la carne cruda).
4. Espolvoree ambos lados de las hamburguesas con sal y pimienta.
5. Coloque la sartén en la estufa y encienda el fuego a temperatura alta. Cuando la sartén esté caliente, agregue las hamburguesas. (Las cocinará en una sartén seca).
6. Cocínelas hasta que queden de color café por la parte de afuera, como 5 minutos, y después volteeelas y cocine por el otro lado, otros 5 minutos. Si está utilizando queso, agréguelo al último minuto para que se derrita.
7. Coloque las hamburguesas dentro de los panes, y ponga encima cualquier guarnición que desee.



CONSEJO

Las hamburguesas incrementarán su tamaño en el centro conforme se cocinen, pero debido a la hendidura que se hizo previamente, éstas tendrán aproximadamente el mismo grosor.

NIÑOS EN LA COCINA

Los niños pueden ayudar a preparar las guarniciones y colocarlas en la mesa.

hamburguesas

DE FRIJOLES (O POROTOS)

Estas hamburguesas son deliciosas y buenas para usted. Son grandiosas para prepararse en caso de ser anfitrión de un vegetariano, o si sencillamente no se tiene carne molida en casa.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 20 MINUTOS ■ RINDE: 4 HAMBURGUESAS

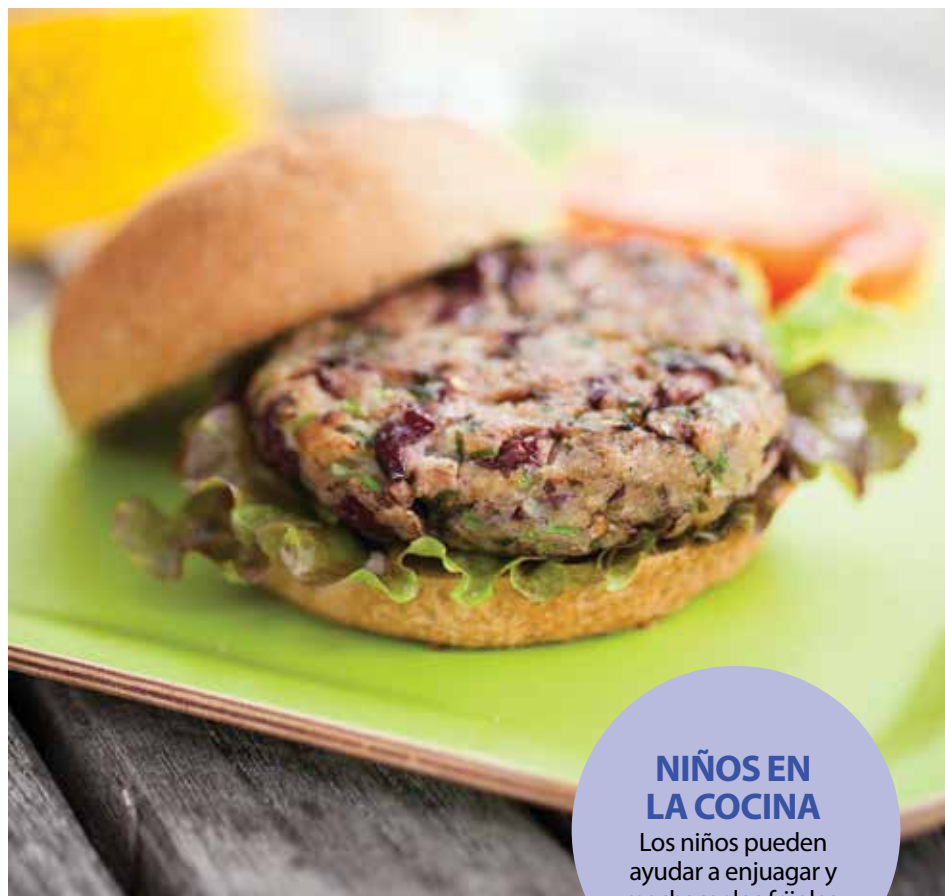
UTENSILIOS DE COCINA

Tabla para picar
Cuchillo afilado
Abrelatas
Colador
Tazón grande
Tenedor
Tarro
Tazas medidoras
Sartén grande
Espátula resistente al calor

INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles negros (o porotos) (15 onzas), drenados y enjuagados con agua fría
- 1 huevo grande
- ½ taza de arroz cocido, cebada o migas de pan
- 2 cebolletas con las partes verdes y blancas finamente picadas
- 1 diente de ajo, pelado y finamente picado, o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de orégano seco o albahaca
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 rebanadas de queso, de cualquier tipo (si usted desea)
- 4 panes integrales para hamburguesa, cortados a la mitad y tostados (si usted desea)

Guarniciones: Rebanadas de tomate, hojas de lechuga, rebanadas de cebolla roja, salsa cátsup y/o mostaza



NIÑOS EN LA COCINA

Los niños pueden ayudar a enjuagar y machacar los frijoles.

INSTRUCCIONES

1. Coloque los frijoles dentro del tazón y utilizando el tenedor, aplástelos hasta que queden con trozos pequeños.
2. Rompa el huevo en el tarro y utilice el tenedor para batirlo.
3. Agregue el huevo, arroz, cebada o migas de pan, cebolletas, ajo, comino, orégano o albahaca, y sal y pimienta en el tazón con los frijoles negros. Mezcle hasta que los ingredientes queden bien combinados.
4. Divida la mezcla en 4 porciones y forme hamburguesas de ¾ a 1 pulgada de ancho.
5. Coloque la sartén en la estufa y encienda el fuego a temperatura alta. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite. Añada las hamburguesas y cocine hasta que queden doradas, de 4 a 5 minutos de cada lado. Si se utiliza queso, agréguelo en el último minuto de manera que tenga oportunidad de derretirse.
6. Coloque las hamburguesas dentro de los panes y complémntelas con cualquier guarnición que desee.

CÓMO LIMPIAR VEGETALES VERDES

Los vegetales de hojas verdes como las espinacas, col rizada y acelgas, son deliciosas y saludables, pero también pueden estar sucias. Es importante lavarlas bien antes de usarlas. A menos que los vegetales verdes sean prelavados y empaquetados en bolsas, haga esto.



INSTRUCCIONES

1. Limpie su tarja de la cocina con una esponja y jabón para trastes, después enjuague muy bien. Llene ¾ con agua fría.
2. Si sus vegetales verdes están sostenidos con un alambre o liga de hule, retírelo. Ahora observe los vegetales verdes. Tal vez necesite cortar los extremos de los tallos, los cuales pueden atrapar mucha tierra.
3. Coloque los vegetales verdes en la tarja llena de agua fría y muévalos con la mano. Algunas veces necesitará frotar cada hoja entre sus dedos para retirar toda la tierra o la arena.
4. No drene el agua de su tarja antes de retirar los vegetales de hoja verde, o los vegetales acabarán sobre la tierra al fondo de la tarja. Si usted no está seguro de si sus vegetales están limpios, drene y enjuague la tarja, vuelva a llenarla y repita los pasos de limpieza.
5. Retire los vegetales del agua. Colóquelos en el colador y enjuague bien con agua corriente y fría.
6. Si usted va a cocer al vapor, hervir o saltear sus vegetales verdes, o agregarlos a una olla de sopa, entonces ya estarán listos. De otro modo, séquelos bien en un centrifugado para ensaladas o sacúdalos en el colador y después séquelos con golpecitos con una toalla limpia para trastes.

CENA

ensalada VERDE

Utilice una bolsa con una mezcla de vegetales de hoja verde, la cual puede ser llamada “mezcla de primavera” o “baby greens”. Ésta puede incluir una variedad de lechugas y vegetales de hoja verde prelavados. Si usted utiliza cabezas de lechuga o manojos de espinacas, asegúrese de lavarlos bien (página 19).

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 5 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Taza medidora
Tazón grande
Pinzas o servidores de ensalada

INGREDIENTES

6 tazas de mezcla de vegetales verdes troceados en pequeñas piezas.
Aderezo Ranch (página siguiente)

INSTRUCCIONES

1. Coloque los vegetales verdes en el tazón, rocíe con 2 cucharadas de Aderezo Ranch, y revuelva bien. Pruebe, y agregue más aderezo si lo necesita. (Quizás tenga aderezo sobrante).
2. Revuelva bien y sirva inmediatamente.

NIÑOS EN LA COCINA

Los niños pueden ayudar a medir y mezclar los ingredientes.



ADEREZO RANCH

¡El aderezo favorito de todos los niños! También es fabuloso como dip con vegetales crudos y cortados.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 10 MINUTOS ■ RINDE: ¾ TAZA

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla para picar
Cuchillo afilado
Taza medidora
Cucharas medidoras
Tazón pequeño para mezclar
Tenedor

INGREDIENTES

- ½ taza de yogurt sin sabor
- 2 cucharadas de suero de leche (o 2 cucharadas de leche mezclada con 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de eneldo seco o cebollines
- 1 cebolleta con las partes verdes y blancas finamente picadas
- ½ cucharadita de mostaza (de cualquier tipo)
- ½ cucharadita de ajo finamente picado o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Coloque el yogurt y el suero de leche en el tazón para mezclar y mezcle con el tenedor hasta que todo quede integrado.
2. Vierta el aceite y mezcle de nuevo.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle nuevamente hasta que todo quede integrado y cremoso. Utilice inmediatamente o cubra y refrigere hasta 3 días.

OTAMBIÉN

Si prefiere, puede agitar todos los ingredientes dentro de un frasco con una tapa hermética.

CENA

ensalada de col

FRUTAL

Esta ensalada de col permanece crujiente y con un sabor fresco. Tiene un ligero aderezo y fruta para un sabor dulce adicional.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 20 MINUTOS (MAS 1 HORA PARA ENFRIARSE) ■ RINDE: 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

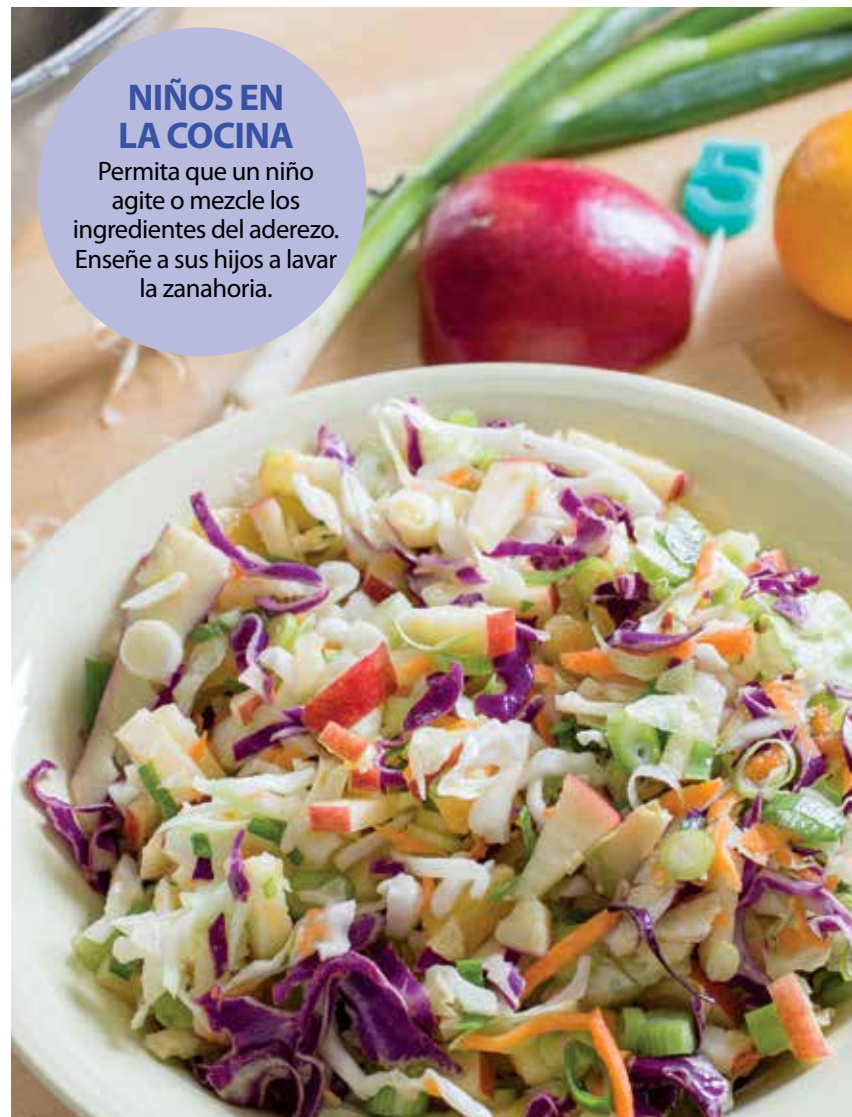
Tabla para picar
Cuchillo afilado
Cucharas medidoras
Frasco pequeño con tapa hermética o tazón pequeño y un tenedor
Rallador
Tazón mediano
Cuchara grande, para revolver

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre (de cualquier tipo)
- 1 diente de ajo, pelado y finamente picado, o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de col o repollo verde rebanado muy finamente (o paquete de ensalada de col)
- 1 zanahoria, lavada y rallada
- 4 cebolletas, con las partes verdes y blancas finamente rebanadas
- ½ manzana o pera mediana, sin corazón y finamente picada.

INSTRUCCIONES

1. Para preparar el aderezo: Coloque el aceite, vinagre, ajo, sal y pimienta en el frasco, cierre la tapa con firmeza y agite hasta que se hayan mezclado (o coloque todos los ingredientes en un pequeño tazón y mezcle con el tenedor).
2. Para preparar la ensalada de col (o repollo): coloque la col, zanahoria, cebolletas, fruta y aderezo en el tazón y mezcle bien con la cuchara. Pruebe la ensalada de col y agregue más pimienta, más vinagre o una pizca de sal si el sabor la necesita.
3. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora (para suavizar la col y permitir que los sabores se mezclen) y hasta 1 día.



NIÑOS EN LA COCINA

Permita que un niño agite o mezcle los ingredientes del aderezo. Enseñe a sus hijos a lavar la zanahoria.

O TAMBIÉN

En lugar de manzana o pera, pruebe cítricos: 1 naranja pequeña, 2 clementinas, o ½ toronja grande, pelada y seccionada, y cada sección cortada en 3 o 4 piezas.

DELICIA DULCE

paletas heladas

DE GRANOLA

Usted puede sustituir por otras frutas como: moras azules, o rebanadas de fresas o de duraznos, para preparar estas cremosas, frías y crujientes paletas justo como le agradan.

■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 4 HORAS (INCLUYENDO CONGELACIÓN) ■ RINDE: 4-6 PALETAS

UTENSILIOS DE COCINA

Taza medidora
Cucharas medidoras
Tazón para mezclar
Cuchara, para mezclar
Moldes de paleta o 4-6 vasos pequeños de papel
4-6 palitos de madera para paletas

INGREDIENTES

- ½ taza de granola (o avena tostada, ver la nota)
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de miel* o jarabe de maple (omitir si la granola es dulce)
- ½ taza de yogurt sin sabor
- 1 taza de frambuesas (frescas o descongeladas)

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes dentro del tazón y mezcle hasta que las frambuesas se hayan roto.
2. Divida la mezcla equitativamente dentro de los moldes para paletas o vasos de papel. Si utiliza vasos de papel, colóquelos en una pequeña charola para hornear, cúbralos con plástico para envolver y después pique el centro del plástico para envolver con el palito de madera en cada vaso.
3. Meta las paletas al congelador hasta que queden sólidas, de 3 a 4 horas.
4. Para soltar las paletas, métalas brevemente al agua caliente o déjelas reposar a temperatura ambiente por 5 minutos.

* No sirva miel de abeja a niños menores de 1 año de edad. Sustituya con azúcar de ser necesario.



NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más chicos pueden ayudar a medir y mezclar; los más grandes pueden ayudar a poner la mezcla en los moldes o en los vasos de papel.



O TAMBIÉN

¿No tiene granola? No hay problema. Sustitúyala por avena tostada: Ponga avena tradicional o avena instantánea en un sartén seco y cocine a fuego lento hasta que ésta quede dorada y huela a que ya está tostada, como 5 minutos.

CULTIVE SUS PROPIOS *cítricos*

Algunas veces cuando usted está comiendo una toronja o naranja, o está exprimiendo un limón, encontrará semillas en la fruta. ¡Piense en esto como una oportunidad! Puede plantar una semilla de cítrico y cultivar una planta, la cual puede crecer hasta ser un árbol. Dependiendo en dónde viva usted, puede incluso producir fruta.



LO QUE NECESITA

Fruta cítrica, como: naranja, toronja, limón o lima
(¡con semillas!)

Tabla para picar

Cuchillo afilado

Maceta pequeña para flor (o cuidadosamente
haga un hoyo de drenaje en el fondo de un
recipiente de plástico)

Tierra para macetas

Platón o tapa de plástico

Bolsa de plástico o plástico envolvente

Liga de hule

INSTRUCCIONES

1. Corte la fruta por la mitad (no la corte completamente) y utilice sus dedos para separar las mitades. Saque una semilla completa (no cortada) y enjuáguela con agua.
2. Llene su maceta con tierra y póngala sobre el platón o la tapa plástica.
3. Introduzca la semilla en la tierra de manera que quede a $\frac{1}{2}$ pulgada de profundidad. Cubra la semilla con tierra y agregue agua.
4. Cubra la maceta con la bolsa o con el plástico envolvente y utilice la liga de hule para asegurarla. Esto creará un tipo de efecto invernadero para mantener la tierra tibia y húmeda. Usted no necesita regarla mientras está cubierta con el plástico.
5. ¡Coloque la maceta en un lugar soleado y espere a que su semilla germine! (Esto puede llevarse un mes). Una vez que lo haga, retire el plástico.
6. Riegue la planta cuando se vea seca o que se cuega, cada 4 a 5 días.
7. Si su planta crece demasiado, transfírela a una maceta más grande y con más tierra.

