



Recetas para Niños

Generalmente los niños pequeños están más dispuestos a probar alimentos nuevos si participan en su preparación. Permita a su hijo o hija cortar frutas y verduras blandas con un cuchillo de plástico; con otras recetas, él o ella puede ser el mezclador(a) oficial y ¡siempre se necesita ayuda para limpiar!

Dip de calabaza

Esta sabrosa pasta para untar galletas integrales es deliciosa y nutritiva. Quizá su hijo o hija la disfrute como budín.

NECESITA:

- 1 cucharada de calabaza enlatada
- 1/3 de taza de yogur de vainilla bajo en calorías
- 1 cucharada de concentrado de jugo de naranja (use jugo 100% natural para aportar más nutrientes)
- una pizca de canela (opcional)
- 1 cucharada de jarabe de arce (opcional)
- galletas integrales



Mezcle bien todos los ingredientes. Sirva la pasta fría o caliente. (Caliente la pasta en el horno de microondas unos 30 segundos y revuélvala antes de servirla.)

Salsa de Semillas y Frijoles

¿Sabía que los granos de maíz son semillas? Invite a su hijo o hija a probar una nueva manera de comer maíz y frijoles.

NECESITA:

- 1/2 taza de granos de maíz cocidos y fríos
 - 1/2 taza de frijoles negros cocidos, bien lavados y fríos
 - 1 cucharada de aderezo italiano
- Mezcle todos los ingredientes. Sirva con totopos.

Ensalada Ambrosía

El kiwi o naranja de esta variante de la ensalada común aporta grandes cantidades de vitamina C. Puede sustituir las uvas rojas por uvas verdes, pero las primeras lucen mejor.

NECESITA:

- 1 kiwi pelado y cortado en rebanadas
- 1/2 naranja pelada, sin semillas y separada en gajos
- 10 uvas rojas (sin semillas o con la menor cantidad posible)
- 2 cucharadas de yogur de plátano y fresa bajo en calorías



coco rallado (opcional)

En un recipiente, corte las rebanadas de kiwi en cuartos, los gajos de naranja en trozos pequeños y las uvas en mitades. Mezcle cuidadosamente las frutas con el yogur. Espolvoree con un poco de coco si es del agrado de su hijo o hija y luego sirva.

Chirivías con Estilo

Si su hijo o hija siempre ha evitado las chirivías, ofrézcaselas nuevamente con estas apetitosas modificaciones.

NECESITA:

- 4 chirivías hervidas (deben estar blandas)
 - 1 cucharada de margarina
 - 1 cucharada de azúcar morena o miel
 - 1/4 cucharada de mostaza preparada
- Corte las chirivías en cuartos y colóquelas en un recipiente de un cuarto de galón engrasado. Añada trocitos de margarina. Mezcle el azúcar o la miel con la mostaza y con una cuchara vierta la mezcla sobre las chirivías. Horneelas en un horno precalentado a 400°F durante unos 20 minutos o hasta que estén glaseadas y doradas. Déjelas enfriar un poco antes de servir.

Frutas Crugientes para Golosos

Con este plato como postre o bocadillo, no le resultará difícil hacer que su hijo o hija coma dos porciones de fruta al día.

NECESITA:

- 1 lata de duraznos, peras, albaricoques, ciruelas o mandarinas (escoja frutas enlatadas en su propio jugo, si están disponibles)
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de granola baja en calorías u otro cereal crugiente bajo en calorías
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en calorías



Escorra las frutas y córtelas en rodajas. Póngalas en un recipiente y espolvoreelas con canela. Cúbralas con granola y yogur antes de servir.

Recuerde observar a los niños durante las comidas o refrigerios. Los niños pequeños, en especial los de 2 y 3 años, corren el riesgo de atragantarse con la comida.