



Comidas y Bocadillos Llenos de Nutrientes

Pruebe estas recetas rápidas y sencillas de preparar. Prepare comidas sabrosas y ricas en proteínas y calcio, que ayudan a desarrollar huesos y cuerpos fuertes. Anime a sus hijos pequeños a lavarse las manos y ayudar a mezclar, medir (con supervisión) y limpiar.

Sundae Alegre de Fresas

He aquí una alternativa más saludable que los sundae con alto contenido de grasa. Utilice el yogur y las frutas que más le agraden a su hijo o hija. Para triturar las galletas fácilmente, colóquelas en una bolsa de plástico e invite a su hijo o hija a aplastarlas con el rodillo.

NECESITA:

- Galletas integrales dulces trituradas
- Yogur de vainilla
- Fresas, arándanos y plátanos



Lave las frutas. Corte los plátanos y las fresas en rodajas. Coloque las tres frutas en un recipiente y mezcle suavemente. Para cada sundae, coloque 3 cucharadas de yogur en un plato. Corone con 2 cucharadas de fruta, 1 cucharada de migas de galletas integrales dulces y ¡a disfrutar!

Pizza Blanca Súper Sencilla

Esta receta es una variación de la pizza tradicional que ofrece una porción extra de calcio gracias a la leche y el queso.

NECESITA:

- 1 huevo
- 3/4 taza de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de orégano deshidratado
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Mezcle el huevo, la harina, la sal, el orégano y la leche. Bata con una licuadora hasta que esté espumoso. Añada el queso mozzarella y vierta en un plato para pastel o molde cuadrado de 9 pulgadas engrasado. Hornee a 400°F (204°C) por 20 a 25 minutos. Adorne con queso parmesano. Dore durante 1 minuto. Sirvala caliente o fría. Rinde 6 porciones.



Dio de Garbanzo Casero

Utilice esta pasta rica en proteínas originaria del Medio Oriente para untar galletas o verduras. Se puede comprar hummus preparado en la mayoría de las tiendas de alimentos.

NECESITA:

- 15 onzas de garbanzos de lata, lavados y escurridos
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - 3 cucharadas de agua
 - 2 dientes de ajo
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 2 cucharadas de aceite
 - (el aceite de oliva es adecuado y sabe mejor)
 - 1 cucharadita de comino molido
 - 2 a 3 cucharadas de perejil picado (opcional)
- Con una licuadora o procesadora haga un puré con los garbanzos, el agua y el jugo de limón. Añada el resto de los ingredientes. Bata hasta lograr una pasta cremosa; agregue más agua si es necesario. Espolvoree con un poco de paprika antes de servir.

RECUERDE OBSERVAR A LOS NIÑOS DURANTE LAS COMIDAS. LOS NIÑOS PEQUEÑOS, EN ESPECIAL LOS DE 2 Y 3 AÑOS, CORREN EL RIESGO DE ATRAGANTARSE CON LA COMIDA.



Ensalada de Atún

- Pruebe esta ensalada como plato principal ligero; el atún y los frijoles aportan proteínas. Si añade queso feta también aporta calcio.

NECESITA:

- 4 tazas de lechuga
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos o pintos, lavados y escurridos
- 1 lata (6 onzas) de atún en agua
- Tomate, pepino y cebolla picados
- Chopped tomato, cucumber, and onion (cantidades al gusto)
- 3 onzas de queso feta desmoronado (opcional)
- Aderezo italiano bajo en grasa

Coloque la lechuga, los frijoles, el atún y las verduras en un recipiente grande. Añada aderezo apenas suficiente para cubrir la ensalada. Mezcle nuevamente. Espolvoree el queso feta y sirva. Rinde unas 4 porciones como plato principal.

Quesadillas Rápidas

Sirva estas quesadillas como bocadillo o como comida acompañadas de una ensalada y leche. Utilice el queso favorito de su familia. Pique las sobras de pollo cocido en trozos pequeños y agréguelo al queso para aportar proteínas adicionales.

NECESITA:

- 2 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- Queso rallado tipo cheddar o Monterey jack
- Yogur natural
- Salsa preparada
- Spray antiadherente

Rocíe un sartén con spray antiadherente. Coloque una tortilla en el sartén, añada queso y cubra con otra tortilla. Dore de ambos lados hasta que el queso se derrita. Corte en triángulos y sirva con el yogur y la salsa. Rinde de 4 a 6 porciones.

