

déle a su hijo

10 REGALOS sabrosos
que le durarán toda la vida

Amor por los
frijoles.

Amor por el
brócoli.

Amor por los
huevos.

Amor por la leche.

Amor por el cereal
de avena.

Amor por las
naranjas.

Amor por los
boniatos.

Amor por los
tomates.

Amor por el pan
integral.

Amor por el yogur.



cómo “envolver” los regalos

para SEGUIR REGALANDO

FRIJOLES

Frijoles con quesadillas. Ponga una tortilla de harina o maíz en una sartén pequeña. Esparza por encima frijoles enlatados y queso rallado grueso o en tajadas. Caliente en el fuego hasta que se derrita el queso. Corte en porciones como una tarta y sirva. (Agregue tomates, cebollas y aguacate picados, si lo desea, después de calentar.) Excelente para bocadillos, el desayuno, la cena: ¡para cualquier momento!

BRÓCOLI

A los niños les gusta comer lo que ayudan a preparar. Ponga una pequeña cantidad de aceite de oliva en una botella rociadora. Pida a su hijo o hija que rocíe el brócoli cocido con aceite de oliva. Espolvoree con queso parmesano.

HUEVOS

Esta receta de tres minutos es perfecta para el desayuno, las comidas o los bocadillos. Pele huevos duros y muélalos con un tenedor. Agregue 1 cucharada de té de mostaza de Dijon y/o mayonesa. Espolvoree con sal y pimienta. Unte sobre galletas o pan para armar un sándwich sabroso.

LECHE

¡Diversión con leche de colores! Prepare un vaso de leche divertida agregando 1 gota de colorante para cocina amarillo para preparar Leche Soleada, 1 gota de colorante para cocina azul para preparar Jugo de la Selva o 1 gota de colorante verde para cocina para preparar Delicia de Dinosaurios.

AVENA

¡Los niños enloquecerán con estos panqueques! Bata 2 huevos, 2 cucharadas de aceite vegetal y 3/4 de taza de jugo de naranja en un tazón pequeño. En un tazón más grande, mezcle 1 taza de harina, 1 taza de avena arrollada, 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear y 1/2 cucharadita de sal. Bata la mezcla de huevos con los ingredientes secos. Caliente una sartén grande, ligeramente recubierta con aceite o aerosol para cocinar y que empiece la magia. Rinde 9 panqueques medianos.

NARANJAS

A los niños les encanta preparar kabobs de frutas. Corte naranjas y otras frutas, como bananas y uvas, en trozos del tamaño de un bocado. Disponga la fruta en un espagueti crudo o en palillos de madera. ¡Excelente bocadillo o postre!

BONIATOS

Se sentirá bien sirviendo estas saludables “papas fritas”. Corte boniatos en forma de papas fritas. Cúbralos ligeramente con aceite y agregue una pizca de sal y pimienta. Cocine en el horno a 425° durante 30 minutos. (¡Ahorre tiempo! Corte el boniato en 8-10 pedazos.)

TOMATES

Añada energía a los favoritos de los niños con tomates. Agregue tomates miniatura cortados en cuartos a los macarrones con queso. Coloque rodajas de tomate en los sándwiches de queso derretido.

PAN INTEGRAL

Déles toda la bondad del trigo integral. Tueste una rebanada de pan de trigo integral. Úntela ligeramente con queso crema. Disponga fresas y arándanos cortados en rodajas sobre el queso crema. (Para mayor diversión, disponga las fresas y los arándanos para que parezcan una bandera.) ¡Salude a la bandera!

YOGUR

¡Sonrisas garantizadas! Ponga cereal Grape-Nuts® en el fondo de un vaso o tazón. Agregue una cucharada de yogur de limón o vainilla. Agregue una cucharada de fruta. (Las mandarinas enlatadas son geniales.) Espolvoree cereal Grape-Nuts® por encima.