



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Enero de 2011

Sopa de pollo con dumplings

*A los niños les encanta la sopa de pollo...
Los dumplings la hacen incluso mejor.*

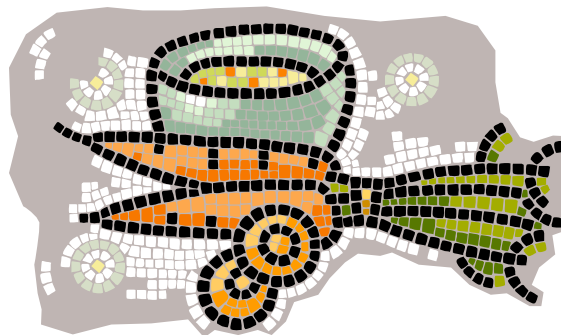
Sopa:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 1 tallo de apio, cortado en cubos
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 1 diente de ajo, pisado
- 8 tazas de caldo de pollo cubed
- 2 tazas de pollo cocido
- 1 cucharada de hierbas italianas secas
- Sal y pimienta a gusto

1. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la cebolla, el apio y las zanahorias. Cocine y mezcle a calor mediano durante 3 minutos. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto.
2. Mezcle el caldo de pollo, la cebolla, las verduras, el pollo, las hierbas, la sal y la pimienta en una olla grande. Cubra y deje cocinar a fuego bajo durante 30 minutos.
3. Prepare los dumplings: bata los huevos y la leche en un bol. Agregue la harina, polvo de hornear y la sal y bata todo.
4. Haga hervir la sopa. Agregue cucharaditas de la mezcla para dumplings a la sopa hirviendo. Ponga la tapa y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
5. Las sobras de sopa se pueden guardar 3 días en el refrigerador.

Dumplings:

- $\frac{1}{2}$ taza de leche de bajos
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal



Pruebe algo distinto...

- ♥ Agregue entre $\frac{1}{2}$ y 1 taza de cebada junto con el caldo. Deje cocinar a fuego lento 30 minutos.
- ♥ Use fideos al huevo u orzo en lugar de dumplings.
- ♥ Agregue chícharos, frijoles o zanahorias congelados.
- ♥ Agregue 1 taza de espinaca fresca cortada.
- ♥ Use 1 cucharada de perejil a la italiana o albahaca frescos en lugar de hierbas secas.
- ♥ Pruebe la sal de apio en lugar de sal común.
- ♥ Agregue a los dumplings $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada molida.



Comidas en familia

El número de familias que comen juntas al menos una vez al día aumentó del 52% en 2003 al 73% en 2010.

¡Es genial!

Planee tener al menos una comida al día en familia cuando sus niños son pequeños.

Los horarios se complican a medida que los chicos crecen y tienen actividades deportivas y escolares a la tarde y los fines de semana.

Inícielos en este saludable hábito en los primeros años de vida.

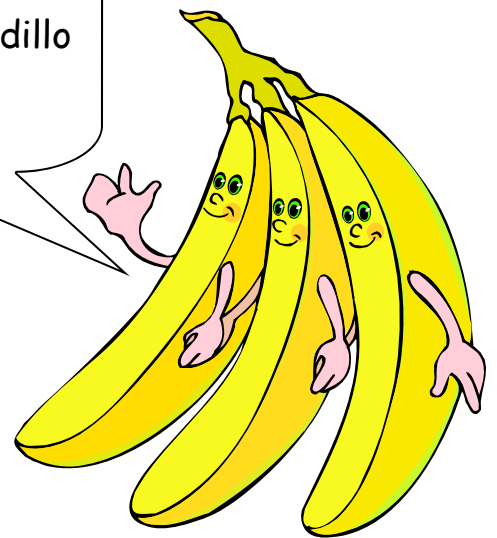


Ocho formas de comer bananas

- 😊 Pele una banana iy cómala!
- 😊 Haga un *parfait* de banana. Coloque en un recipiente capas de yogur saborizado, rodajas de banana y granola. Corone con una cereza y ¡a comer!
- 😊 Agregue puré de banana a la mezcla para panqueques y prepare panqueques de banana.
- 😊 Prepare un yogur bebible de banana. Licúe 2 bananas, 1 taza de jugo de naranja y 1 taza de yogur descremado.
- 😊 Prepare 'banana con hormiguitas'. Corte la banana a lo largo. Cubra con una capa liviana de mantequilla de maní. Corone con pasitas y a comer.
- 😊 Haga bocadillos de banana congelados. Pele las bananas. Cúbralas con yogur descremado y páselas por granola o cereal molidos. Envuelva en plástico y al freezer.
- 😊 Sirva un pudding de banana: cúbralo con rodajas de banana.
- 😊 Prepare un pan de banana.



Somos ricos en potasio.
Hacemos un gran bocadillo sobre la marcha.



¿Qué puede hacer usted?

- ✓ Cocinar sopa de pollo con dumplings para mi familia.
- ✓ Planear tener con mis hijos al menos una comida al día en familia, todos los días.
- ✓ Comer más bocadillos con bananas.
- ✓ Otras: _____



University of California
Agriculture and Natural Resources



UC
CE

PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Follow us on  www.twitter.com/nutritionBEST

Become Our Fan on  <http://www.facebook.com/pages/UC-Nutrition-BEST/310437520040>

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

ROGER INGRAM, County Director

MICHELE FISCH, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2011

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.