



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Diciembre de 2011

Cacerola de arroz con pollo

Prepare esta cacerola para disfrutar de una comida sencilla.

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de pollo cocido, cortado en trozos pequeños
- 1 taza de chícharos congelados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza (14.5 onzas) de caldo de pollo
- Migas de pan



Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la cebolla y el apio. Cocine y revuelva durante 2 minutos. Agregue la harina a las verduras y mezcle.
2. Agregue el caldo a las verduras. Cocine y revuelva la salsa hasta que esté espesa y suave.
3. Mezcle la salsa con el pollo y los chícharos en un bol grande.
4. Coloque la mezcla en una cacerola con rocío vegetal.
5. Espolvoree con migas de pan.
6. Hornee a 375° durante unos 25 minutos.

Hora de bailar

Bailar hace bien al cuerpo.
Encienda la música y baile con sus hijos.
Diviértanse y ejercítense juntos.

Pruebe un baile nuevo:

Saltar como un conejo
Arrastrarse y enrollarse como una serpiente
Nadar como un pez
Volar como un ave o un murciélago

¡Danza de la estatua!

Baile con sus hijos al ritmo de la música.
Apáguela de repente y quédese quieto en el lugar
cuando la música se detenga.

¿En qué posiciones divertidas quedaron usted y sus hijos?



Finales dulces

*Haga que la mitad del plato de su hijo sean frutas y verduras.
Termine cada comida con una fruta.*

Sea simple: ofrezca cualquier fruta sola:

- ♥ Plato de salsa de manzana
- ♥ Duraznos o peras en lata
- ♥ Mandarinas
- ♥ Rodajas de kiwi
- ♥ Rodajas de banana
- ♥ Piña pisada

Condimente sus frutas:

- ♥ Espolvoree un poco de canela.
- ♥ Espolvoree una galleta de graham molida.
- ♥ Agregue una cucharada de yogur.
- ♥ Espolvoree una cucharadita de cereal para desayunar molido.



Bocadillos de invierno

Nevisca de banana

Coloque las bananas en el congelador y congélelas. Retírelas del congelador y pélelas. Licue 1 banana con una taza de leche.

Hombre de nieve de yogur

Coloque 3 cucharadas colmadas de yogur en un plato y haga la forma de un hombre de nieve. Decore con pequeños trozos de fruta: banana, fresa, mora, durazno o piña. Use pretzels cortados para formar los brazos. Para el sombrero, use una galleta.



Bolas de nieve de mantequilla de maní

Mezcle 2 tazas de galletas de graham molidas con $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní. Forme bolitas pequeñas. Páselas por azúcar impalpable.

Hombre de nieve de panqueas

Haga panquecas muy pequeñas de 3 tamaños diferentes. Coloque las 3 panquecas en un plato para darle la forma de un hombre de nieve. Decore con trozos pequeños de fruta. ¡Vierta salsa de manzana y disfrute!



¿Qué puede hacer usted?

- Hacer que la mitad de mi plato sean frutas y verduras.
- Ofrecer una fruta al final de una comida.
- Bailar con mis hijos.
- Otra: _____



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.



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 médicos; 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.