



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Mayo de 2012

Arrollados de pollo y lechuga

¡Una forma divertida de comer más verduras!

- ½ kilo (1 libra) de carne molida de pollo o pavo
- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de zanahorias finamente ralladas
- 1 taza de repollo finamente rallado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 pizca de sal y otra de pimienta negra
- 6-8 hojas de lechuga grandes



1. Cocine la carne molida en una sartén grande, hasta que ya no esté rosada. Desmenuce la carne en trozos pequeños con una cuchara mientras la cocina. Condimente con salsa barbacoa.
2. Caliente el aceite en otra sartén grande. Agregue las zanahorias, el repollo, el cilantro y el ajo. Caliente y cocine durante 3 a 4 minutos hasta que las verduras estén un poco blandas. Agregue un poco de agua mientras cocina las verduras para mantenerlas húmedas. Condimente con sal y pimienta.
3. Coloque la carne y las verduras cocidas en 2 montones separados dentro de una gran fuente.
4. Sirva con hojas de lechuga grandes. Sirve 6.

Variantes:

- Use pechuga de pollo bien picada o langostinos en vez de carne de pollo molida.
- Para agregar un sabor distinto, coloque ½ taza de su salsa favorita a la carne.
- Las bolsas de verduras para preparar coleslaw (repollo y zanahoria rallada) están disponibles en el área de frutas y verduras de su tienda de comestibles. Son fáciles de usar para esta receta.

Hojas verdes

¡Ya llegó la primavera!

Prepárese para disfrutar de comidas deliciosas con verduras de hoja verde: arrollados de lechuga, ensaladas y sándwiches.

Le lechuga crespa de hojas color verde oscuro es una buena fuente de vitaminas A y C y de folato.

♥ Lechuga Bibb y Boston

Estos dos tipos de lechuga mantecosa tienen hojas blandas que son ideales para las ensaladas, los sándwiches y los arrollados de lechuga. Tienen una cabeza pequeña, redonda y flexible, y un sabor dulce.

♥ Lechuga crespa

Hay muchas lechugas cresas disponibles en verano que son ideales para preparar arrollados y ensaladas.

♥ Lechuga romana

Corte el tallo interno y use las hojas más duras para sus arrollados. Use la lechuga picada para preparar sándwiches o tacos.



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar comidas saludables que luzcan divertidas y coloridas.
- Preparar los arrollados de lechuga para mi familia.
- Jugar al aire libre con mis hijos.
- Otra: _____

¡Hora de jugar!

*Busque otros niños para que jueguen con sus hijos.
Ser activo le ayuda a su hijo a ser más creativo.*

Jueguen juntos

Sigue al líder

Marchar al compás de la música

Canciones de rondas

Escondidas

El juego de las sillas musicales

Rayuela

¡Disfrute del aire libre!

- Salga a caminar con sus hijos
- Juegue en la arena, ya sea en la playa o en un arenero.
- Jueguen con agua: corran alrededor del rociador, chapaleen en una piscina, laven el automóvil o los juguetes juntos.
- Salga de paseo. Deje que su hijo pasee en bicicleta o triciclo mientras usted camina o corre con él.
- Encuentre un parque infantil que tenga un columpio, juegos para escalar, un tobogán y juegos para saltar.
- Rastrillen el césped y recojan los troncos pequeños, ¡prepárense para el verano!



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 2012

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.