



¡Los Niños Cocinan!



Libro de Recetas del WIC

¿Está buscando formas de pasar más tiempo con su familia? ¿Quiere proveerle a sus niños comidas nutritivas para que crezcan fuertes y saludables? ¿Necesita inspiración para regresar a la cocina? Si su respuesta es “sí” a estas preguntas, *Los Niños Cocinan* es la solución para usted.

Los Niños Cocinan unirá a su familia en las comidas y en la preparación de las comidas. El tener a sus niños en la cocina no solo le da la oportunidad de pasar más tiempo con ellos, pero también la oportunidad de enseñarles lecciones para toda la vida. ¡La cocina es un gran lugar para enseñar a los niños matemáticas, términos culinarios, como seguir instrucciones, y como cocinar para la familia! Estas son habilidades importantes que los niños pueden utilizar a través de toda la vida.

Los Niños Cocinan también le ayuda a preparar comidas saludables y a obtener lo mejor de los alimentos de WIC. En estas recetas, usted verá muchas frutas y verduras de muchos colores, frijoles llenos de proteínas, y granos integrales saludables.

¡Así que recoga su pelo, póngase su delantil y vamos a *Cocinar con WIC!*

Desayuno - ¡la comida más importante del día!

¡Todos necesitan el desayuno! El desayuno es importante, porque después de estar toda la noche sin alimentos o meriendas su cerebro y sus músculos necesitan energía para trabajar. ¡El desayuno es una gran forma de reabastecer su cuerpo y tenerlo listo para el día! No solo el desayuno ayuda a los niños a obtener mejores resultados en la escuela, los ayuda a comer más saludable y controlar su peso. El comer el desayuno con la familia también es una forma de pasar el tiempo con sus niños.

Mientras es importante para usted y sus niños el comer desayuno todos los días, lo que usted come es importante también. Seleccione alimentos que son ricos en granos integrales, fibra, y proteína, pero bajos en su contenido de azúcar. El desayuno debe contener una fuente de leche (para calcio y proteína), alguna forma de almidón, fruta, y alguna grasa. Consejos para un desayuno saludable incluye:


- Seleccione productos lácteos bajos en grasa, o sin grasa:
 - leche, yogur, requesón, o queso
- Seleccione frutas enteras en vez de jugos
- Incluya granos integrales tales como la avena o cereales aprobados por WIC
- Evite alimentos altos en azúcar y grasa, tales como las donas, cuernitos/croissants, bebidas endulzadas, embutido y *tocino*.



Una buena selección para el desayuno incluye:

- Tostada de grano integral con una rebanada de queso y una manzana
- Batidos preparados con leche o yogur, fruta, y cubierto de cereal integral
- Cereal caliente cubierto con canela y fruta fresca, servido con una taza de leche
- Panecillos integrales con yogur y moras
- Tortilla integral con huevos revueltos, frijoles, salsa, y una rebanada de queso
- Crema de cacahuete en una rosquilla/bagel integral con fruta fresca y leche

¡El desayuno comienza con usted! De un buen ejemplo y permita que sus niños lo vean tomando el tiempo para disfrutar el desayuno todos los días. ¡Aún si usted solo agarra una tostada de pan integral, un plátano, y un vaso de leche, usted les está enseñando lo importante que es el levantarse y comer!



¡Lavarse las manos es muy importante. Haga el lavarse las manos su prioridad primordial, y asegúrese de restregar sus manos con agua y jabón antes de comenzar a cocinar y después que usted toque carnes crudas o cáscaras de huevos. Asegúrese de lavarse las manos por lo menos 20 segundos, ¡cante la canción de Feliz Cumpleaños dos veces mientras se lava las manos!

Desayuno a la Caserola

Esta caserola se puede preparar la noche anterior, ¡así que lo único que tiene que hacer en la mañana es hornearlo! Mientras la caserola está en el horno, usted puede mezclar una ensalada rápida de frutas para servirla aparte. Permita que los niños ayuden a despedazar el pan en pedazos pequeños.

6 rebanadas de pan, despedezado en trozos pequeños

1 libra de jamón cocido, picado en trozos pequeños

1/2 cebolla mediana, picada

1/2 pimiento verde o rojo, picado

2 tazas de queso cheddar rallado

8 huevos, batidos

2 tazas de leche

pimienta negra

¡Recuerde que no depende de usted el hacer que sus niños coman! Su papel es proveer comidas saludables y sabrosas. Su niño(a) debe decidir qué y cuánto comer.



Pre caliente el horno a 325 grados. Coloque los pedazos de pan en un recipiente para hornear de 9 x 13 engrasado. Espárzalo con la carne y el queso. Mezcle los huevos, leche, cebolla, pimientos, y la pimienta negra. Vierta la mezcla sobre los ingredientes en el recipiente. Puede cubrirlo y ponerlo en el refrigerador durante la noche (si lo deja por la noche, remuévalo del refrigerador 15 minutos antes de hornearlo). Hornee por 45 minutos o hasta que esté listo. ¡Córtelo en cubos y disfrute!

Fácil, Delicioso Pan Tostado a la Francesa- Horneado

¡Estas son las tostadas francesas más fácil que usted preparará! Usted no tiene que remojar individualmente y cocinar cada rebanada- solo permita que los niños coloquen el pan en el recipiente de hornear, vierta la mezcla sobre todas las rebanadas y colóquelo en el horno.

- 6 rebanadas de pan integral
- 6 huevos, batidos
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Asegúrese de cocinar los alimentos completamente. Use un termómetro para asegurarse que las carnes están cocidas completamente midiendo la temperatura interna:

Carne molida de res o cerdo: 160° F

Huevos y platos con huevos: 160° F

Todos las aves de corral, molida o enteras: 165° F

Sobras y guisados: 165° F

Hotdogs y carnes recalentadas de el deli: 165° F



Pre caliente el horno a 375 grados. Engrase un recipiente de 9 x 13. Cubra la parte inferior del recipiente con las rebanadas de pan. En un tazón, mezcle la leche, huevos, azúcar morena, canela, y vainilla. Vierta la mezcla lentamente sobre los pedazos de de pan. Hornee por 20 minutos. Para servir, separe las tostadas francesas y colóquelas en platos individuales o en un plato de servir y rocíe con azúcar en polvo. Las tostadas francesas horneadas también pueden ser congeladas y descongeladas para un desayuno rápido cuando usted esté presionada por el tiempo.

Fancy Yogur Parfaits

¡Estos parfaits son rápidos y simples de preparar, pero se ven muy elegantes! Los niños se divertirán colocando las capas de todos los ingredientes. Los parfaits son buenos para el desayuno y las meriendas.

1 taza de yogur- natural o con sabor
1/2 taza de fruta- fresca o congelada
1/8 taza de cereal crujiente

Coloque con una cuchara la mitad de el yogur en un envase o vaso y ponga encima la 1/2 de las frutas y la 1/2 del cereal. Repita las capas.
¡Agarre una cuchara y disfrute de este sabroso manjar!



Almuerzo y Cena

Puede ser difícil preparar comidas caseras cuando tiene que hacer malabarismos con el trabajo, cuidar a los niños, ayudar con la tarea y otras actividades. El almuerzo y la cena serán fáciles si usted sigue los siguientes 3 planes simples: *Planear*, *Preparar*, y *Cooperar*.

¡*Planear!* Se para usted frente a la puerta abierta del refrigerador a las 6:00pm y se pregunta qué comerá su familia para la cena? Evite el estrés diario, tomando el tiempo para sentarse y **planear** sus comidas para la semana completa. Escriba un menú para el almuerzo y la cena para cada día de la semana.

¡*Prepare!* Después que usted planea su menú, es tiempo de **preparar**. Usted necesitará todos los ingredientes para cada una de las recetas en su menú. Haga una lista de los artículos que usted necesitará para esa semana. ¡Esto ayuda evitar viajes múltiples a la tienda, lo cual le ahorrará tiempo y dinero! Mantenga estos ingredientes básicos en la alacena y añádalos a su lista según los va usando: frijoles secos y enlatados (negros, pintos, y rojos), arroz integral, pasta, galletas integrales, crema de cacahuete, pescado y pollo enlatado, tomates enlatados, salsa de tomate, caldo (pollo, res, o vegetales), y aceite de oliva/canola.



¡Permita que su familia coopere! El almuerzo y la cena son los mejores momentos para que sus ayudantes estén en la cocina. Si usted tiene niños grandes, permita que ellos pelen y corten las verduras, midan los ingredientes, rompan los huevos y laven los platos. Los niños más pequeños pueden ayudar a poner la mesa y limpiar después de las comidas. ¡Vamos todos a ayudar!

Poner la comida en la mesa es solo la mitad de la batalla. Preparar algo saludable que su familia comerá, también algunas veces puede ser una lucha. Incluya estos artículos en el almuerzo y la cena:

- Proteína, tales como carnes, pescado, o huevos
- Almidón tales como el arroz, sémola/grits, o papas
- Verduras y/o fruta
- Pan, tortilla, o galletas
- Fuentes de calcio, tales como la leche y el yogur
- Grasas tales como la mantequilla, margarina, o aceites

Las siguientes recetas no solo son fáciles y deliciosas, pero también le proveerán a su familia con los alimentos para un cuerpo saludable. Así, ¿qué está esperando? ¡Agarre un lápiz y comience su lista!

El almuerzo y la cena son buenos momentos para ayudar a la familia unir. Aún cuando usted esté apresurada por tiempo, es importante el preparar la comida juntos y tomar un receso para sentarse en familia y comer juntos. Las comidas en familia crean recuerdos y ayudan a sus niños a ser sociables y desarrollar buenos modales.





Mini Pizzas de Fiesta

¡A sus niños les encantará preparar sus propias pizzas! Permita que ellos seleccionen sus propios ingredientes y decoren las pizzas. ¡Se sentirá como su propia fiesta de pizza en la cocina!

Tortillas integrales o de maíz

Salsa de tomate

Verduras picadas (pimientos verdes, tomates, aceitunas, hongos, brócoli, espinaca)

Queso mozzarella rallado

Opcional: jamón cocido picado, tocino canadiense, o hamburguesa

Unte la salsa de tomate en la tortilla y agregue su ingrediente favorito. Rocíe con queso. Hornee las pizzas en una bandeja de hornear galletas forrada de papel de aluminio a 425 grados por 10 -12 minutos o hasta que el queso se derrita. Deje que las pizzas se enfrien antes de disfrutarlas.

Pollo a la Sartén estilo Stir-Fry

Pollo y brócoli jugoso estilo stir-fried junto en una salsa sabrosa, con arroz integral saludable. ¡Esta receta hace el limpiar después de las comidas, super fácil, porque todo se cocina en una olla! Permita que sus niños cooperen ayudándole a buscar los ingredientes y midiendo el arroz.

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso, cortada en trozos
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/3 taza de salsa teriyaki
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de arroz integral instantáneo, crudo
- 2 tazas de brócoli congelado
- Pimienta negra para dar sabor

Para disfrutar más sus comidas, incluya a sus niños en la conversación, pero no los haga el centro de atención. Permita que ellos coman y le vean disfrutando de sus alimentos, y ellos noten su buen ejemplo.

Caliente el aceite en una sartén grande ha fuego medio-alto. Agregue el pollo; cocine y revuelva por 5 – 7 minutos o hasta que todo esté cocido. Agregue el agua, la salsa teriyaki, y el ajo en polvo. Póngalo a hervir. Revuelva el arroz y el brócoli. Cúbralo y cocínelo a fuego lento por 5 minutos. Remueva del fuego y déjelo reposar por 5 minutos. Espónjee el arroz con un tenedor.



Lentejas

¡Las lentejas son versátiles! Se pueden comer solas, sobre arroz, en una tortilla, de tantas maneras!

A diferencia de los frijoles secos, las lentejas no las tiene que remojar antes de cocinarlas. Los niños le pueden ayudar a cocinar, lavando el apio y enjuagando las lentejas en un colador.

1 libra de lentejas, secas

1 cucharadita de sal

5 tazas de agua hirviendo

1 lata (16 onzas) de tomates o salsa de tomate

2 cucharadas de chile en polvo

1 cebolla grande, picada

1/2 taza de apio, picado

1/2 cucharadita de ajo en polvo

Tortillas de maíz o integral o arroz (opcional)

Las lentejas se pueden preparar en una olla eléctrica de cocción lenta o en la estufa.

Olla eléctrica de cocción lenta: Enjuague las lentejas y saque las piedritas. Coloque las lentejas en el fondo de la olla. Añada el agua hirviendo, tomates o salsa de tomates, chile en polvo, cebollas, apio, y el ajo en polvo. Mezcle. Cueza durante todo el día a temperatura baja ó 4^{1/2} a 5 horas en temperatura alta.

En la estufa: Enjuague las lentejas y saque las piedritas. Agregue la sal y las lentejas a una olla con agua hirviendo. Cubra y deje cocer a fuego lento por 30 minutos. No escurra. Agregue los tomates o la salsa de tomate, chile en polvo, cebollas, apio, y el ajo en polvo. Cubra y siga cocinando por 30 minutos.

¿Ha escuchado usted sobre el chayote, jaca, achicoria, tomatillo, o el colirrábano? ¡Trate algo nuevo! Usted quizás encuentre una fruta o verdura favorita.



Sopa Mágica Minestrone

¡Solo añade una ensalada, pan, y un vaso de leche para hacer esta sopa una comida sustancial! Trate con cualquier tipo de frijol que usted guste. Los niños le pueden ayudar lavando el repollo y las zanahorias.

- 6 tazas de tomates o jugo de vegetales
- 3 cubitos de caldo
- 4 tazas de repollo lavado y cortado
- 2 tazas de zanahorias, lavadas, peladas y picadas
- 2 tazas de frijoles cocidos (si usa frijoles enlatados, enjuague los frijoles)
- 1 lata (19 onzas) de tomates picados
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta para dar sabor
- Queso mozzarella rallado (opcional)

El almuerzo y la cena son buenas oportunidades para que su niño(a) trate alimentos nuevos. Asegúrese de incluir alimentos que usted sabe que le gustan a su niño(a) y alimentos nuevos que usted quiere introducir. De ésta manera el/ella tendrán algunas opciones con las que se sientan cómodos, en caso que no estén listos(as) para tartar los nuevos alimentos.

Combine el tomate o el jugo de vegetales y los cubitos de caldo en una olla grande y caliente en la estufa hasta que hierva, Baje la temperatura. Agregue el repollo y las zanahorias picadas. Cubra y cocer a fuego lento hasta que las verduras estén blanditas, alrededor de 20 minutos. Mezcle los frijoles, los tomates, y el ajo en polvo. Agregue la sal y pimenta para dar sabor. Cubre y cueza por 5 minutos más. Sirva en un tazón con queso mozzarella rallado encima.



Ensalada Fiesta Sabrosa Estilo Taco

Esta ensalada le provee muchas opciones. ¡Si alguien en su familia prefiere su ensalada verde aparte, solo enrolle los frijoles y la mezcla de verduras en una tortilla! Permita que los niños ayuden lavando los pimientos y tomates, y tener los tazones listos con la ensalada y los chips de maíz.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 lata (14 onzas) de tomates picados, sin escurrir, o tomates frescos picados
- 2 latas (14 onzas) frijoles rojos escurridos y drenados
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de chips de maíz
- Ensalada verde (lechugas)

Caliente el aceite de oliva en la sartén y agregue la cebolla. Cocine y revuelva por 4 – 5 minutos, hasta que estén blanditas. Agregue el pimiento verde y cocine por 2 minutos más. Agregue los condimentos, tomates, y los frijoles. Revuélvalo bien. Cocine a fuego lento por 10 minutos, revolviéndolo ocasionalmente. Agregue el queso rallado y retírelo del fuego. Cubra la sartén y déjelo reposar hasta que se derrita el queso. Coloque la ensalada verde en una cazuela o en un plato, agregue los chips de maíz, frituras de maíz, póngales encima la mezcla de frijoles y vegetales.



Meriendas

¡Las meriendas son importantes y se deben comer! Los niños pequeños necesitan mucha energía, pero tienen poco espacio en su estómago para los alimentos. Las meriendas son una buena fuente de recibir la energía que necesitan durante el día. Su trabajo es decidir las horas para la merienda y que alimentos servir para la merienda.

Trate las meriendas como una pequeña comida. Los alimentos en las meriendas deben ser tan nutritivos como los alimentos de las comidas. Las meriendas no se deben usar como premio o castigo. Sirva las meriendas en la mesa y siéntese con su niño(a) para que los acompañe.

Sea consistente con las meriendas- el tiempo es importante. Los niños deben comer cada 2 a 3 horas, por lo tanto ofresca a su niño una merienda entre las comidas. No espere a servirle solo cuando su niño le pida. Sirva la merienda lo suficientemente temprano, para que ellos tengan hambre a la hora de la comida.

Es el trabajo de su niño(a) decidir cuánto quiere comer. Permita que su niño coma lo más que el hambre le permita comer en la merienda. Las meriendas no tienen que ser elaboradas, pero deben ser más que zanahorias o manzanas. Trate de incluir por lo menos alimentos de dos grupos. Ejemplos de meriendas rápidas y saludables incluyen:

- Cereal de desayuno con leche
- Palomitas de maíz y leche
- Vegetales y dip
- Fruta y requesón
- Yogur y galletas integrales
- La mitad de un sandwich de crema de cacahuete
- Queso y galletas

Su niño(a) quizás necesite que le ofresca alimentos nuevos en varias ocasiones antes de decidir tratarlos. ¡No se preocupe- ésto es normal y de esperar! Los niños son curiosos por naturaleza y eventualmente tratarán el alimento nuevo.

Batido de Frutas Fantástico

¡Una forma fácil de comer más frutas es beberlas! Este batido tiene el bono extra de tener la fibra de las frutas y el calcio del yogur. A los niños les gustará añadir todos los ingredientes en la licuadora.

1 plátano

1/2 taza de jugo de naranja

1/2 taza de yogur (natural o de sabor de vainilla)

1/4 taza de moras congeladas

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Cubra con una tapa y bata hasta que esté suave. Vierta en un vaso bonito y sirva con un popote divertido. ¡Esto es delicioso con mezcla de bayas, fresas, y hasta melocotones congelados!



Panecillos de Manzana Condimentados

Estos panecillos sabrosos piden por puré de manzana en lugar de mantequilla o aceite. ¡En vez de comprar puré de manzana, trate de hacerlo usted misma! Revise la receta casera de puré de manzana a continuación. Los niños le pueden ayudar con las medidas y a agregar los ingredientes en in tazón.

- 1 1/2 taza de cereal integral (bran)
- 1 1/2 taza de puré de manzana
- 1 huevo
- 1/4 taza de mantequilla o margarina, derretida
- 1/2 taza de azúcar morena apretada
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 taza de pasas – opcional

Pre caliente el horno a 400 grados. En un tazón grande, mezcle el cereal, puré de manzana, huevo, mantequilla, y la azúcar morena, y deje reposar por 5 minutos para que el cereal se ablande. En otro tazón, mezcle la harina, el polvo de hornear, y la canela. Revuélvalo en la mezcla de cereal hasta que se incorpore. Agregue las pasas si las va a usar. Divida la mezcla en partes iguales en moldes engrasados para panecillos o en copitas de papel individuales. Hornee por 15 – 18 minutos o hasta que al incertar un palillo (pica diente) en el centro, éste salga limpio. Sáquelos del molde y déjelos enfriar.



Ensalada de Zanahoria y pasas azucarada

¡Esta es nuestra ensalada de zanahoria con pasas favorita de todos los tiempos! Es lo suficientemente dulce para comer como merienda o postre. ¡Trate una vez y usted verá lo que decimos! Permita que los niños lo mezclen por usted.

1/2 taza de yogur natural bajo en grasa

1 cucharada de azúcar

3 cucharadas de aderezo batido de ensalada o mayonesa baja en grasa

1/4 cucharadita de extracto de vainilla

3 pizcas de canela

2 pizcas de nuez moscada

1/2 taza de pasas

1 lata (8 onzas) de trocitos de piña, escurridos ó 1 taza frescas y picadas

3 tazas de zanahorias ralladas

En un tazón mezcle los primeros 6 ingredientes para hacer un aderezo. Agregue los últimos 3 ingredientes y mezcle bien. Cubra y mantenga esta ensalada deliciosa en el refrigerador hasta que esté lista para comer.



Puré de Manzana

Cuando usted haga su propio puré de manzana, usted puede controlar todos los ingredientes, así que usted puede evitar cualquier aditivo o preservativo que usted no quiere en su comida. Sus niños le pueden ayudar a machacar las manzanas.

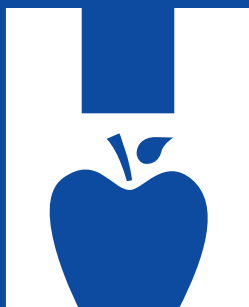
4 manzanas grandes

Canela

Azúcar – opcional

Pele y corte las manzanas (pelarlas es opcional). Colóquelas en una olla grande. Agregue agua hasta cubrir las manzanas y póngalas a hervir, luego tápelas e hiérvalas a fuego lento hasta que las manzanas estén blanditas. Escorra las manzanas y hágalas puré con un tenedor o majador de papas. Para un puré más suave, licúelas en una licuadora. Rocíe canela y/o azúcar para dar sabor. Si se usan manzanas dulces, no es necesario usar azúcar. Para más sabor, hierva a fuego lento y puré arándanos o fresas, y revuelva en el puré de manzana.





Oklahoma State Department of Health

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades.

Esta publicación fue distribuida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, de acuerdo a la autorización de Terry L. Cline, PhD, Comisionado de Salud. Se imprimieron 12,500 copias en octubre del 2012, por los servicios de impresión de la Universidad de Oklahoma a un costo de \$3,553. Las copias fueron depositadas en el Banco de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma.