



Cocinar con la familia!

CONSEJOS PARA HACER LA MAYORÍA DEL TIEMPO DE COMIDA CON LA FAMILIA

1. **¡Haga que la hora de comer sea fácil!** ¡Trate de planificar los menús para la semana, obtenga ingredientes que se puedan usar en varias comidas y mantenga su cocina abastecida con alimentos de preparación rápida como arroz, pasta, frijoles y frutas y vegetales favoritos congelados o enlatados!
2. **¡Involucre a toda la familia de principio a fin!** ¡A los miembros de la familia se les pueden asignar diferentes trabajos para hacer una comida rápida! Los adultos pueden estar a cargo de la entrada, los niños mayores pueden preparar una ensalada y los pequeños pueden ayudar a poner la mesa, remover ingredientes de manera segura o lavar frutas y verduras. Comience despacio y dele tiempo a su hijo para dominar cada tarea.
3. **¡Haga que la hora de comer sea divertida!** ¡Haga que sus hijos elijan una noche temática como una noche de fiesta con tacos o una noche italiana con pasta o pizza casera!
4. **¡Recuerde practicar la seguridad alimentaria!** Haga que todos se laven las manos con agua jabonosa durante al menos 20 segundos y que usen superficies y utensilios limpios después de cada uso al preparar las comidas.



TAREAS DE COCINA PARA NIÑOS!

EDADES 3-5 ¡Los niños todavía están afinando las habilidades motoras a esta edad! Dé tareas enfocadas en machacar, agarrar y rasgar ingredientes.

Lave las frutas y verduras, rasgue la lechuga para las ensaladas, exprima los limones, revuelva suavemente, triture los ingredientes, amase la masa, unte la salsa

EDADES 5-7 ¡La coordinación y las habilidades motoras están más desarrolladas! Este es un buen momento para presentarles recetas, ya que apenas comienzan a leer y escribir.

Ponga la mesa, saque la masa, mida y cuente los artículos, mezcle los ingredientes secos, rompa y bata los huevos, corte las frutas y verduras suaves con un pequeño cuchillo de maridaje "apto para niños", lea junto con las recetas

EDADES 8-12 ¡Los niños se están volviendo más independientes a esta edad! Coloca los ingredientes y dales recetas simples para seguir.

Prepare sándwiches, pan tostado, pele las verduras, use el abrelatas

EDADES 13 & Up Los adolescentes pueden estar listos para dominar diferentes equipos en la cocina. Asegúrese de que conozcan las habilidades de seguridad adecuadas antes de comenzar.

¡Haga recetas en la estufa, hornee por su cuenta, use una licuadora, procesador de alimentos, designelas como cocinero principal una noche de la semana si han dominado sus habilidades en la cocina!

Recuerde que los niños se desarrollan y aprenden a su propio ritmo, ¡así que ajuste las sugerencias para adaptarlas a las habilidades de su pequeño! ¡Recuerde siempre supervisar y enseñar a sus hijos sobre la seguridad de la cocina!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COCINAR CON LA FAMILIA?

- ¡Permite a los padres ser modelos a seguir para crear un ambiente de apoyo que fomente una alimentación saludable!
- ¡Enseña a los niños que tomar el tiempo y el esfuerzo de comer juntos en familia es importante!
- ¡Los niños se familiarizarán más y es más probable que prueben nuevos alimentos como frutas y verduras cuando los ayuden a prepararlos!
- ¡Ayuda a brindar tiempo familiar de calidad para sintonizar a sus seres queridos sin distracciones!

¡Usa la cámara de tu teléfono para tomar una foto del código QR y llévate a foodhero.org para recetas familiares!



Salteado de col y pollo

¡REÚNA A LA FAMILIA PARA COCINAR Y DISFRUTAR JUNTOS DE ESTA DELICIOSA COMIDA SENCILLA!

RINDE 6 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

INGREDIENTES

- 3 mitades de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tazas de repollo verde, rallado (1/2 cabeza)
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soja

DIRECCIONES

Corte las pechugas de pollo en tiras.

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica).

Agregue tiras de pollo y saltee, revolviendo constantemente hasta que esté listo.

Agregue la col y saltee 2 minutos hasta que la col esté tierna y crujiente. Mezcle la maicena y los condimentos; agregue agua y salsa de soja, y mezcle hasta que quede suave. Agregue la salsa a la mezcla de pollo / repollo. Cocine hasta que la salsa se haya espesado y el pollo esté cubierto, aproximadamente 1 minuto. Refrigere las sobras en 2 horas.

Notas: Agregue pimientos, zanahorias, brócoli o cualquier otra verdura favorita para obtener más color y lo adiviné ... ¡nutrientes!



¿Sabías que el repollo no tiene grasa, es bajo en calorías y es una gran fuente de vitamina C?



Parfaits de yogur

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Para postre probar ...



INGREDIENTES

- 2 tazas de fruta fresca o fruta congelada sin azúcar (descongelada, escurrida y cortada)
- 2 tazas de yogurt bajo en grasa o yogurt griego
- Ingredientes opcionales -4 cucharadas de pasas, frutas secas, nueces picadas, semillas de girasol, cereales crujientes o granola

DIRECCIONES

Lave la fruta y córtela en trozos pequeños o descongélela y drene la fruta congelada.

Ponga 1/4 taza de fruta en el fondo de cuatro tazones. Cubra con 1/4 taza de yogurt. Agregue otra 1/4 taza de fruta y cubra con 1/4 taza de yogurt.

Cubra con ingredientes opcionales si lo desea.

Enfriar hasta que esté listo para servir.

¡Nuestras recetas favoritas para toda la familia!

Cazuela afrutada de tostadas francesas

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Ingredientes

- 8 tazas de cubitos de pan; prueba pan integral
 - 2 tazas de fruta, en rodajas o picadas, frescas, congeladas o enlatadas
 - 4 huevos, ligeramente batidos
 - 1 taza de leche
 - 2 cucharaditas de vainilla
 - 1/4 taza de azúcar
- Para rematar:**
- 1/4 taza de margarina o mantequilla, suavizada
 - 1/4 taza de azúcar
 - 1/2 taza de harina (trigo integral o integral)

Pizza de fruta

RINDE 2 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/2 MUFFIN INGLÉS

Ingredientes

- 1 panecillo inglés (prueba el grano entero)
- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa o sin grasa (ver notas)
- 2 cucharadas de fresas en rodajas
- 2 cucharadas de arándanos
- 2 cucharadas de piña triturada

Ingredientes

- 2 calabacines medianos o 3 pequeños
- 1/2 taza de salsa de pasta a base de tomate
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano

Sartén Mexicana de Verduras y Carne

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Ingredientes

- 1/2 libra de carne molida magra (15% de grasa)
- 3/4 taza de cebolla picada (3/4 de cebolla mediana)
- 1 taza de arroz blanco crudo
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos (alrededor de 2 tomates frescos medianos)
- 1 1/2 tazas de vegetales frescos, congelados o enlatados y escurridos (pruebe uno o más calabacines, pimientos, brócoli, maíz, coliflor)
- 1 3/4 tazas de agua
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo, 1 cucharada de orégano y 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza (2 onzas) de queso rallado

Pollo Alfredo

RINDE 9 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 / 4 CUBITOS

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo grande, en cubos (aproximadamente una taza)
- 2 cucharadas de aceite & 2 cucharadas de harina
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo
- 1 3/4 tazas de leche descremada o 1% de leche
- 1 cucharadita de ajo en polvo, 1/2 cucharadita de cebolla en polvo y 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 3 tazas de pasta penne seca
- 2 tazas de brócoli, picado (fresco o congelado)
- 1 taza de queso parmesano rallado

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa, dependiendo del grosor deseado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 ramitas de perejil picado o 1 cucharadita de hojuelas de perejil seco

Direcciones

Engrase ligeramente o rocíe una fuente para hornear de 8 "x 8". Agregue cubos de pan y fruta.

En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el azúcar.

Verter sobre cubitos de pan y fruta. Revuelva suavemente para humedecer todo el pan con la mezcla de huevo.

Cubra y refrigere hasta que todo el líquido sea absorbido (30 minutos)

Precaliente el horno a 350 grados F.

Haga la cobertura: en un tazón pequeño, combine la margarina, el azúcar y la harina ablandadas con un tenedor hasta que se desmorone.

Destape la cacerola y espolvoree la cobertura sobre la fruta. Hornee hasta que esté completamente listo y comience a dorarse (160 grados F en el centro), aproximadamente 35-40 minutos.

Notas

Variaciones: Para la fruta, pruebe los duraznos, las peras, las bayas o las manzanas en cubitos. Espolvorea ligeramente con canela u otras especias como nuez moscada, clavo de olor molido, pimienta de Jamaica o cardamomo al final del paso 2. Intenta cubrir con una cucharada de yogur al servir.

Direcciones

Separe el panecillo inglés y tueste las mitades hasta que estén ligeramente doradas.

Unte el queso crema en ambas mitades.

Divida la fruta entre las dos mitades del panecillo y colóquela encima del queso crema.

Notas

Use cualquier combinación de fruta para cubrir la pizza, como manzanas, pasas, peras o duraznos.

¿Sin queso crema? ¡Pruebe la mantequilla de maní, la mantequilla de semillas de girasol o cualquier yogur! Espolvorea con nueces o semillas para un crujido adicional.

Direcciones

Caliente el horno a 350 grados.

Lavar el calabacín. Recorte los extremos y córtelos por la mitad a lo largo. Use una cuchara para raspar suavemente el centro suave y cutre de calabacín.

Coloque las mitades de calabacín en una fuente para horno pequeña. Coloque la salsa de pasta en mitades de calabacín. Cubra con queso mozzarella y parmesano.

Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que el calabacín se pueda perforar con un tenedor y el queso esté burbujeante y dorado.

Direcciones

Cocine la carne en una sartén grande a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada. Escurrir la grasa

Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente de 3 a 5 minutos.

Agregue arroz, tomates, vegetales, agua y especias. Revuelva y hierva.

Reduzca el fuego a medio bajo (250 grados en una sartén eléctrica). Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Agregue más agua si es necesario.

Alejar del calor. Espolvorea con queso y cubre durante 1 a 2 minutos para permitir que el queso se derrita.

Notas

Pruebe el arroz integral y cocine a fuego lento durante 20 minutos más.

Pruebe el pavo molido o 1 1/2 tazas de frijoles cocidos (una lata de 15 onzas, escurridos y enjuagados) en lugar de carne de res.

Para un sabor extra, en el paso 3 agregue 1/4 cucharadita de pimienta y 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picado.

Direcciones

En una sartén a fuego medio-alto, dore el pollo en aceite.

Agregue harina, caldo, leche, especias y pasta a la sartén y revuelva bien.

Llevar a hervir; cubrir; reducir el calor; cocine a fuego lento hasta que la pasta esté casi tierna, revolviendo ocasionalmente.

Agregue el brócoli, cubra y cocine hasta que el brócoli esté tierno.

Retire del fuego y agregue el queso.

Notas

Use pasta de trigo integral en su lugar para aumentar la fibra y hacer de esta una harina integral.

Direcciones

Para un chapuzón grueso, mezcle el requesón, el yogur y los condimentos que prefiera en un tazón.

Para un baño más suave, triture el requesón con un tenedor antes de agregar yogur y condimentos.

Para un baño suave, mezcle todos los ingredientes en una licuadora.

Notas

¡Sirve con tus vegetales frescos favoritos!

Barcos de pizza de calabacín

RINDE 4 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 MITAD DE CALABACÍN

Dip de rancho

HACE 2 TAZAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 CUCCHARADAS

Recetas de foodhero.org
¡Usa la cámara de tu teléfono para tomar una foto del código QR y llevarte a más recetas en este sitio web!

