

La página de los padres

Un Vistazo a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó el libro Build a Burrito [Construye un Burrito] por Denise Vega. En este libro de contar en Inglés y Español, los lectores construyen un burrito para hacerse agua la boca y cuentan para poder completarlo. Pregúntele a su niño acerca del bocadillo saludable después de leer el libro.

Dedique tiempo para leer junto a su hijo. Recuerde estos consejos al compartir el relato.

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrele a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!



¡Lea Todo al Respeto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- *The Biggest Sandwich Ever* by Rita Golden Gelman
- *Carla's Sandwich* by Debbie Herman
- *Chicks and Salsa* by Aaron Reynolds
- *Hola! Jalapeno* by Amy Wilson Sanger

¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!

K-STATE
Research and Extension

Material financiado por USDA SNAP. USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP provee asistencia de alimentos a personas con bajos recursos económicos. Para información, llamar al 1-800-221-5689.



Book in a Bag—Build a Burrito

Burrito Bultito

Rinde 6 burritos; 12 porciones

Ingredientes:

- 6 tortillas de harina (de 6-8 pulgadas en tamaño)
- 2 tazas de arroz cocido, tibio
- 1 lata (15 onzas) de frijoles para chili
- 1 libra de carne de res magra, cocida y bien escurrida
- 1 lata de chiles verdes, no picantes, escurridos
- 1 taza de lechuga picada
- 1 taza de tomates en cubitos
- 1/2 taza de aceitunas negras, escurridas
- 1 taza de queso cheddar rayado
- Salsa y crema agria, opcional



Instrucciones:

1. Coloque cada tortilla en un plato y coloque los demás ingredientes por capas encima de la tortilla.
2. Enrolle o doble la tortilla. Corte por la mitad y sirva.

Sugerencias: Prepare el arroz y la carne de res molida con anticipación y manténgalos tibios en un olla de cocimiento lento.

Datos de Nutrición: ½ burrito contiene 330 calorías, 12g de grasa total, 4.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 30mg de colesterol, 680mg de sodio, 40g de carbohidratos en total, 4g de fibra dietética

Burrito de Desayuno

Rinde 4

Ingredientes:

- ½ taza de queso cheddar rayado
- 2 huevos, batidos
- 4 tortillas de harina (de 6-8 pulgadas de tamaño)
- 4 cucharadas de salsa, opcional

Instrucciones:

1. Coloque 2 cucharadas de queso y ¼ de taza de huevo revuelto en cada tortilla.
2. Caliente 2 tortillas al mismo tiempo en el microondas a fuego alto por 30 a 45 segundos o hasta que el queso se derrita.
3. Cubra con salsa si desea, enrolle y sirva.

Datos de Nutrición: ½ burrito contiene 210 calorías, 10g de grasa total, 4.5g de grasa saturada, 140mg de colesterol, 350mg de sodio, 19g de carbohidratos en total, 1g de fibra dietética

Consejo para los Padres

Consejos para Hacer un Mejor Burrito

Pruebe estas opciones saludables para variar y aumentar la nutrición

1. Tortillas de trigo entero
2. Queso bajo en grasa
3. Carne de res magra y molida o ros bife picado
4. Otras selecciones de proteína saludables, incluyendo pescado (bacalao, por ejemplo), pollo, cerdo magro
5. Crema agria baja en grasa
6. Zanahoria rayada, espinaca fresca picada, repollo rayado o mezcla de brécol con repollo rayados
7. Frijoles en lata – ¡su elección! Negros, refritos sin grasa, frijoles pintos, frijoles rojos o una mezcla.
8. En vez de guacamole, pruebe aguacate en rajas o en trozos.