

Página de Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño gozó del libro *Handa's Surprise* (Una Sorpresa para Handa) por Eileen Browne. En el libro, Handa pone siete frutas deliciosas en una canasta para llevar a su amigo Akeyo. Pero la caminata de Handa la lleva por una variedad de animales, para los cuales las frutas son una tentación. Handa está tratando de sorprender a su amigo, pero al final del libro Handa encuentra, también, una sorpresa. Pregunte a su niño sobre el bocadillo que preparó con este cuento.

Haga tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estas sugerencias mientras que lea con su niño



- Hágalo un tiempo muy especial.
- Siga la historia, pero tome tiempo para las preguntas y los comentarios de su niño.
- Agregue variedad y “vida” a su voz lee; enseñe que usted, también, disfruta leer.
- Incluya a los niños mayores y otros miembros de su familia. Nunca estamos demasiado grandes para oír una historia buena.
- Enseñe a su niño como tratar un libro. Use un marcador de libros para marcar las páginas y voltée las páginas con cuidado.
- Lo más importante- ¡Diviértase!

Crema Tropical Para Fruta

Bandeja de Fruta:

Use una variedad disponible de fruta - algunas de estación, algunas diferentes, algunas preferidas.

Si la fruta se pone obscura después de cortarla, usted puede mojarla en jugo de piña o de naranja para prevenirlo.



Crema Tropical Para Fruta- Rinde 3 tazas
2 tazas de crema agria, baja en grasa
1 taza de yogur, sabor piña colada u otro sabor
1/2 paquete (de 4 onzas) de budín instantáneo,
sabor vainilla francesa (mezcla seca)

Opción:
Unas galletas de "Pretzel", forma de palito,
para sumergir en la salsa

Combine la crema agria, el yogur y el budín seco en un recipiente mediano. Mezcle bien y enfríe.

Quizás los niños disfruten usando los pretzeles como una lanza para sumergir la fruta en la salsa.

Receta dada por Rebecca Dillard, Agente de FACS, Extensión del Condado de Franklin, Kansas.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 taza (65g)
 Porciones Por Contenedor 12

Cantidad Por Porción	
Calorías	70
Calorías de Grasa	25
% Valor Diario*	
Grasa Total	2.5g
Grasa Saturada	2g
Colesterol	15mg
Sodio	120mg
Carbohidratos Totales	12g
Fibra Dietética	0g
Azúcares	8g
Proteína	2g
Vitamina A	6%
Calcio	8%
Vitamina C	0%
Hierro	0%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

¡Lee Todo Acerca de Esto!

Aquí hay unos libros adicionales que usted puede disfrutar con su niño:

El Ratón Pequeño, La Fresa Madura Roja,
y El Oso Hambriento Grande
 por D.&A. Wood

Las Manzanas y Las Calabazas
 por Anne Rockwell

Las Cerezas y Huesos De Cerezas
 por Vera Williams

Trate de hacer esta receta con su niño:

¡Busque estos títulos en su biblioteca pública!

Manzanas al Horno Rápidas

- 2 manzanas ácidas medianas (Granny Smith, Braeburn, Cortland, Jonathan, Fuji)
- 1 cucharadita de azúcar blanco o rubio (bien compactado)
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de avena
- 2 cucharadas (en total) de pasas de uva; arándanos endulzados y secos; nueces u otras frutas secas picadas
- 1 recipiente (de 6 onzas) de yogur de vainilla descremado



- 1) Corte las manzanas a lo largo, por la mitad. Con una cuchara, sáqueles el centro y haga un hueco de 1 pulgada o más de profundidad. Ubique las mitades en un recipiente para microondas, con la parte ahuecada hacia arriba. Si es necesario, haga pequeños cortes en la base para que queden firmes.
- 2) Mezcle el azúcar, la canela, la avena, las pasas de uvas y las frutas secas. Rellene todas las mitades.
- 3) Cubra con papel film y destape un extremo, 1/4 pulgada, para liberar el vapor.
- 4) Cocínelas al microondas entre 3 y 3 1/2 minutos o hasta que se puedan cortar fácilmente. Retírelas del microondas y deje reposar unos minutos.
- 5) Vierta un poco de yogur sobre las manzanas con una cuchara.

Datos Nutricionales

Tamaño de Ración 1/2 manzana
 Porciones Por Contenedor 4

Cantidad Por Ración	
Calorías	120
Calorías de Grasa	20
% Valores Diarios*	
Grasa Total	2g
Grasa Saturada	0g
Grasa Trans	0g
Colesterol	5mg
Sodio	30mg
Carbohidratos Totales	26g
Fibra Dietética	3g
Azúcares	20g
Proteína	2g
Vitamina A	2%
Calcio	6%
Vitamina C	8%
Hierro	2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.