

# La página de los padres

## Un Vistazo a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó el libro *Kitten's First Full Moon* [La Primera Luna Llena de la Gatita] por Kevin Henkes. En este libro ganador de premios, los lectores siguen a una gatita en su persistente viaje para llegar a un tazón de leche. Pregúntele a su hijo sobre la merienda saludable que prepararon usando leche.

Dedique tiempo para leer con su niño y recuerde estos consejos al compartir una historia:

- 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!

- *Milk From Cow to Carton* by Alikei
- *The Milk Makers* by Gail Gibbons
- *Thanks to Cows* by Allan Fowler
- *What's for Lunch? Milk* by Claire Llewellyn
- *Oliver's Milk Shake* by Vivian French and Alison Bartlett

**¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!**

# Pasteles de Luna de la Gatita

Rinde 20, panquecas de 4 pulgadas

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina blanca para todo propósito
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ de taza de azúcar
- 2 huevos grandes
- 2 tazas de leche descremada o con poca grasa
- 2 tazas de aceite vegetal



1. Mezcle los ingredientes secos en un tazón grande.
2. En un tazón mediano, bata los huevos, leche y aceite hasta que estén bien mezclados.
3. Agregue los líquidos a los ingredientes secos, mezclando con un batidor manual o un tenedor grande hasta que la mezcla esté humedecida (la mezcla tendrá grumos).
4. Precaliente la plancha a fuego mediano-alto.
5. Coloque un poco de aceite o mantequilla en aerosol para prevenir que se pegue.
6. Con una cuchara o cucharón, coloque en la plancha caliente.
7. Dele vuelta cuando se sequen las orillas y aparezcan burbujas arriba.
8. Cocine perfectamente, después refrigere cualquier mezcla restante.
9. Agréguele alguna salsa (le sugerimos puré de manzana) y ¡disfrute!

## Variaciones

Agregue una cucharadita de canela y una taza de manzana finamente picada a la mezcla

Para panquecas de tamaño de una moneda de dólar, use 1/8 de taza de mezcla por panqueca.

**Nutrition Facts:** Dos panquecas - 140 calorías, 3.5g total de grasa, 0g saturated fat, 0g trans fat, 35mg colesterol, 125mg sodio, 23g total carbohidratos, 1g dietary fibra

## Consejos para Padres

### Consejos para Criar un Bebedor de Leche

1. Ofrezca a su niño leche durante cada comida. Deje que él decida cuánto quiere beber.
2. Sea un modelo – tome leche usted también.
3. Mantenga la leche fría. Sabe mejor.
4. Ofrezca leche con sabor a chocolate o fruta – ¡su niño se beneficiará de los mismos nutrientes fabulosos que los de la leche blanca!

## Batido de Luna Nueva

Rinde 8 porciones, de ½ taza cada una

¡La gatita piensa que la luna nueva se ve como una banana deliciosa! ¡Aquí se encuentra una receta sencilla para una bebida sabrosa de frutas que es parte del grupo de la leche!

3 bananas (o 1 ½ tazas de otra fruta fresca o congelada, bien colada)

2 tazas de yogur con sabor a fruta, de cualquier sabor  
½ taza de leche descremada

1. Pele las bananas. Córteles en trozos y colóquelas en la licuadora.
2. Agregue el yogur y la leche.
3. Bátalas hasta que estén suaves.
4. Vierta y sirva.

Variación: Paletas de Batido: Trate de congelar los batidos en vasitos de papel. Coloque paletas de madera cuando la mezcla esté medio congelada y después congélela hasta que esté firme. ¡Pele la taza y disfrute!

**Nutrition facts:** ½ taza porción - 100 calorías, 4 grams proteína, 1 gram fibra, 1g total de grasa