

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó leyendo el libro “The Vegetables We Eat” (Las Verduras que comemos) por Gail Gibbons. El libro indica las diferentes partes de las plantas que son las verduras que disfrutamos cada día. Su niño escuchó información sobre el cultivo de verduras y cómo éstas llegan a nuestros mercados locales. Pídale a su niño que le cuente sobre la receta de verduras que prepararon y degustaron hoy.

Tómese un tiempo para leer con su niño. Recuerde estos consejos cuando lea con su niño:

- 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!

Eating Pairs: Counting Fruits and Vegetables by Twos (Comiendo Parejas: Contando Frutas y Verduras de Dos en Dos) por Sarah L. Schuette
From the Garden: A Counting Book About Growing Food (De la Huerta: Un Libro para Contar Acerca del Cultivo de Alimentos) por Michael Dahl
Growing Vegetable Soup (Cultivando una Sopa de Verduras) por Lois Ehlert
Oliver’s Vegetables (Las Verduras de Oliver) por Vivian French
Tops and Bottoms (Arriba y Abajo) por Janet Stevens

K-STATE
Research and Extension

El material ha sido financiado por USDA SNAP. USDA es un proveedor de oportunidades equitativas. SNAP ofrece asistencia alimentaria a personas de bajos ingresos. Para obtener información, llame al 1-800-221-5689.



Papas Apiladas

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- ¼ de papa horneada
- 1 cucharadita de tomates cortados en cubitos (frescos o enlatados)
- 1 cucharadita de frijoles negros (enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1 cucharadita de brócoli picado o pimientos verdes en cubitos
- 1 cucharadita de cebolla en cubitos
- 1 cucharadita de queso cheddar rallado

Instrucciones:

1. Recuerde lavarse las manos.
2. Precaliente el horno a 350 grados.
3. Lave las papas bajo el chorro de agua fría. Perfore cada papa varias veces con un tenedor. Coloque las papas directamente en la rejilla del horno. Una bandeja para hornear se puede colocar debajo de la parrilla para recoger las gotas. Hornee a 350 grados por 60 minutos. Las papas están listas cuando la temperatura interna es de 210 grados, medida con un termómetro de carne.
4. Corte cada papa en cuatro pedazos.
5. Antes de comer, los ingredientes restantes pueden apilarse sobre la papa.
6. Disfrute mientras que la papa está todavía caliente.



Sugerencia: Los niños pueden ayudar lavando las verduras, separando los floretes de brócoli y midiendo los ingredientes. Puede sustituir o agregar otras verduras, dependiendo de la temporada o el gusto.

Información Nutricional: 1 porción (1/4 de papa) provee 50 calorías, 0g de grasa total, 0g grasa saturada, 0g grasas trans, 0mg colesterol, 10mg sodio, 8g total de carbohidratos, 1g fibra dietética, 0g azúcar, 1g de proteína

Varitas Veloces de Calabacín Verde

Rinde 5 porciones (2 varitas)

Ingredientes:

- 2 calabacines verdes (zucchini) pequeños (lavados y cortados en varitas)
- ¼ de taza de migas de pan sazonadas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 huevo

Instrucciones:

1. Recuerde lavarse las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Corte y coloque una hoja de papel pergamino (papel para hornear) en una bandeja para hornear.
4. Mezclar el pan rallado y queso parmesano en un tazón pequeño.
5. Rompa el huevo en un tazón y bátalo.
6. Sumerja cada varita de calabacín en el tazón del huevo y luego en la mezcla de migas de pan.
7. Recuerde lavarse las manos otra vez después de sumergir el calabacín en el huevo.
8. Coloque las varitas empanizadas en el papel de pergamino.
9. Hornee en una sola capa a 400 grados durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Sugerencia: Los niños pueden medir las migas de pan y el queso, romper y batir el huevo, y sumergir las varitas en el huevo y la mezcla de pan. Pruebe otras verduras como zanahorias o calabaza amarilla si los calabacines verdes no están disponibles. ¡Puede usar salsa marinara para sumergirlas en una salsita sabrosa!

Receta proporcionada por Ginny Barnard, Agente del Condado Riley, Ciencias de la Familia y el Consumidor, Investigación y Extensión de K-State.

Información Nutricional: 2 varitas por porción proveen 50 calorías, 2g de grasa total, 0.5g grasa saturada, 0g grasas trans, 35mg colesterol, 160mg sodio, 5g total de carbohidratos, 1g fibra dietética, 1g azúcar, 3g de proteína, 15% de vitamina C