

Ensalada Fácil de Frutas

Ingredientes:

- 1 lata de (14.5 onzas) fruta mixta, enlatada en jugo
- 1 lata de (14.5 onzas) piña en trozos, enlatada en jugo
- 1 manzana roja
- 1 naranja
- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada miel*

*No les des miel a los niños menores de 1 año de edad.

Preparación:

- Lávate las manos con agua tibia y jabón. Lava las frutas frescas antes de prepararlas.
- Abre la lata de fruta mixta y piña con el abridor de latas. Echa las dos latas en el colador sobre un tazón para que se escurra. Guarda el jugo para tomarlo después.
- Lava la manzana en agua fría. Sécala con toallas de papel.
- Pídele a un adulto corta la manzana en 4 secciones en la tabla de cortar usando el cuchillo. Corta el corazón y las semillas de la manzana. Corta la manzana en pedazos grandes.
- Lava la naranja en agua fría. Pélala y sepárala en segmentos. Pide a un adulto que corte cada gajo a la mitad y le quite las semillas.
- Pon el yogur y la miel en el tazón para mezclar. Revuelve con la cuchara de madera hasta que esté mezclado. Agrega la fruta escurrida, la piña, la manzana y la naranja. Revuelve con la cuchara hasta que esté todo mezclado. Sírvelo frío.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



4 porciones Adaptada del libro de recetas para niños de Betty Crocker

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	203
carbohidratos	47 gm
proteínas	3 gm
grasa total	1 gm
grasa saturada	0.5 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	3 mg
fibra alimenticia	3.4 gm
azúcar total	24 gm
sodio	55 mg
calcio	112 mg
ácido fólico	12 mg
hierro	0.3 mg
calorías de grasa	5%



“Burritos” de Verduras y Pasta de Garbanzo

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (14.5- oz) enjuagados y escurridos (1 ½ taza si son cocidos)
- ½ taza de yogur sin sabor o tahini (pasta de semilla de ajonjolí)
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de comino
- 4 tortillas grandes de trigo integral o tamaño burrito
- 1 chile verde rebanado
- 1 tomate en rebanadas
- 1 pepino en rebanadas

Preparación:

- Muela todos los ingredientes para la pasta de garbanzo (hummus) en una licuadora.
- Refrigere hasta que esté listo para usar.
- Unte el hummus en la tortilla. Ponga una capa de verduras. Enrolle la tortilla y ¡A comer!

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



4 porciones

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	300
carbohidratos	50 gm
proteínas	14 gm
grasa total	7 gm
grasa saturada	2 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	5 gm
azúcar total	6 gm
sodio	270 mg
calcio	136 mg
ácido fólico	71 mcg
hierro	2.1 mg
calorías de grasa	2%



Ensalada de Verduras Cargada de Proteínas

Ingredientes:

- 1 limón, exprimido y cascara rallada
- 2 cucharaditas de vinagre
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de yogur sin sabor y bajo en grasa
- 1 cucharadita de mezcla de especias italianas
- 1 lata de garbanzo (15 oz), enjuagado y escurrido
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 taza de verduras mixtas congeladas, descongeladas
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas, picadas

Preparación:

- Lávase las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Bata la cáscara y jugo de limón, vinagre, azúcar, yogur y especias italianas en un tazón mediano.
- Agregue el garbanzo, cebolla, apio, la mezcla de verduras y hojas de espinaca al tazón. Mezcle bien y sirva.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 5/16



2 porciones

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	190
carbohidratos	36 gm
proteínas	11 gm
grasa total	2.5 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	9 gm
azúcar total	9 gm
sodio	270 mg
calcio	119 mg
ácido fólico	274 mcg
hierro	3.2 mg
calorías de grasa	12%

