

El rincón de la cocina: recetas para refrigerios saludables



Recopiladas de Repaso sobre la salud oral

Segunda edición

Introducción

Estas recetas respaldan el crecimiento y desarrollo sano de los niños con ingredientes que son frescos, bajos en grasa y altos en fibra. Ninguna de estas recetas contiene azúcar agregado. Las recetas pueden ayudar a que los programas de cuidado y educación de la primera infancia cumplan con las normas más recientes de nutrición del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos establecido por el gobierno federal. Estas normas recomiendan que las comidas y refrigerios servidos en ambientes grupales incluyan una amplia variedad de frutas y verduras, granos enteros y una cantidad limitada de azúcar y grasas saturadas.

El libro de recetas se divide en recetas con lácteos, frutas, verduras y más. Cada receta incluye una lista de ingredientes, instrucciones, una imagen de la receta preparada y, cuando es necesario, consejos de seguridad.

¡A disfrutar!



El rincón de la cocina: recetas para refrigerios saludables—Recopiladas de Repaso sobre la salud oral (2a ed.) ofrece recetas sencillas para niños pequeños que pueden prepararse en los programas Head Start o en casa. Las recetas aparecieron originalmente en números de *Repaso sobre la salud oral* que se publicaron entre el 2012 y el 2017.

Este documento fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Oficina de Cuidado Infantil, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales.

Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Índice

Recetas con lácteos 4

Arándanos cubiertos de helado de yogur	5
Bandera de fruta y queso	5
Galletas con fruta y queso	6
Huevos rellenos	6
Muñecos de nieve de queso	7
Paletas de yogur y frutas	7
Palos de escoba de pretzel y queso	8
Parfaits de yogur	8
Quesadillas de queso	9
Queso cottage y manzanas	9
Queso envuelto en una sábana	10
Renos de nariz roja con queso	10
Sándwiches de queso crema con fresa en forma de corazón	11
Tostadas de momia	11
Tréboles tostados	12

Recetas con frutas 13

Aguanieve de naranja	14
Bananas congeladas	14
Batidos de chocolate y banana	15
Calabazas de Día de Acción de Gracias	15
Corazones de fresa con dip de yogur	16
Estrellas de sandía y arándanos	16
Flores de kiwi y frambuesa	17
Naranjas soleadas	17
Pizza de sandía	18
Puré de manzana	18
Rollos de manzana	19



Recetas con verduras 20

Arcóiris vegetariano	21
Bocaditos de brócoli y queso	21
Bocaditos de pepino	22
Bocaditos de pepino con queso crema	22
Chips de trébol	23
Dip de confeti	23
Dip de guacamole	24
Dip fácil de frijoles con queso	24
Ensalada de maíz y frijoles negros	25
Galletas de muñecos de nieve	25
Gazpacho	26
Humus hecho en casa	26
Mini pizzas	27
Pavo de humus	27
Rodajas de pepino con humus	28
Rollos de sushi vegetarianos	28
Salsa de tomate	29
Serpientes de pepino	29
Sombreros de Leprechaun	30
Tacos de frijoles pintos	30

Recetas variadas 31

Copos de coco	32
-------------------------	----



Recetas con lácteos



Arándanos cubiertos de helado de yogur

Ingredientes

Un paquete de 8 onzas de arándanos frescos o congelados
Un bote de yogur natural bajo en grasa o sin grasa de 6 onzas

Instrucciones

1. Cubra una lámina para hornear galletas con papel encerado.
2. Use un palillo de dientes para clavar un arándano y luego mójelo en el yogur hasta que quede cubierto.
3. Ponga el arándano cubierto de yogur en la lámina para hornear galletas cubierta de papel encerado. Repita este paso hasta que la lámina esté llena.
4. Ponga la bandeja con los arándanos en el congelador durante 1 hora o hasta que los arándanos estén totalmente congelados.

Consejo de seguridad: Un adulto debe supervisar a los niños cuando usen palillos.



Bandera de fruta y queso

Ingredientes

1 sandía pequeña, cortada en bocaditos
1 libra de queso blanco bajo en grasa como provolone, mozzarella o Monterey Jack, cortado en pequeños cuadritos
1 cuarto de arándanos

Instrucciones

1. Coloque un pequeño recipiente cuadrado en la esquina superior izquierda de un platón o bandeja cuadrada.
2. Arregle los trozos de sandía y queso en filas alternadas para formar las tiras de una bandera.
3. Ponga los arándanos en el tazón para así formar las estrellas de la bandera.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Galletas con fruta y queso

Ingredientes

Galletas de harina integral redondas
Queso crema bajo en grasa
Fresas, cortadas en pedacitos del tamaño de un bocado
Kiwi, pelado y cortado en medios círculos

Instrucciones

1. Unte el queso crema sobre la galleta.
2. Coloque media rodaja de kiwi sobre el queso crema.
3. Coloque un trozo de fresa sobre el kiwi.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Huevos rellenos

Ingredientes

6 huevos duros pelados
 $\frac{1}{4}$ taza de mayonesa
1 cucharadita de vinagre blanco
1 cucharadita de mostaza amarilla
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de paprika, para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Corte los huevos por la mitad a lo largo.
2. Retire las yemas y colóquelas en un tazón.
3. Coloque las mitades de las claras sobre un plato o bandeja.
4. Use un tenedor para aplastar las yemas hasta desmoronarlas.
5. Agregue la mayonesa, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta, y mezcle bien.
6. Rellene las mitades de las claras con una cucharadita de la mezcla que preparó con las yemas.
7. Espolvoree con paprika los huevos rellenos (opcional) y sirva.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Muñecos de nieve de queso

Ingredientes

- 1½ libras de queso mozzarella bajo en grasa, cortado en cubos de 1 pulgada
- 4 palitos de pretzel delgados
- 3 cucharadas de mermelada de mora sin semillas
- 4 uvas, cortadas a la mitad

Instrucciones

1. Rompa un palito de pretzel a la mitad e introduzca cada mitad a los lados de un cubo de queso para formar los brazos.
2. Ponga la mermelada de mora en una pequeña bolsa de plástico. Corte una esquina pequeña de la bolsa y úsela a modo de duya, apretando hasta que salga para poner puntitos de mermelada que formen una cara.
3. Construya el muñeco de nieve con tres cubos de queso y póngale la mitad de una uva en la parte superior a modo de sombrero.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes y cortar la bolsa.



Paletas de yogur y frutas

Ingredientes

- 2¼ tazas de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de frutas cortadas en trozos (fresas, arándanos o frambuesas)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 bananas maduras de tamaño mediano, peladas y cortadas en trozos
- 12 vasitos de papel de 3 onzas y 12 palitos de paleta, o 12 moldes de paletas con sujetadores

Instrucciones

1. En una licuadora, combine el yogur, el jugo de limón y las bananas; tape la licuadora y procese todo por 45 segundos o hasta que esté suave. Revuelva la mezcla si es necesario.
2. Llene los moldes o vasitos con ¼ de taza de la mezcla de yogur; tápelos con los sujetadores o insérteles palitos a los vasos.
3. Congélelos.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Palos de escoba de pretzel y queso

Ingredientes

- 4 palitos de queso mozzarella bajo en grasa
- 8 palitos de pretzel delgados
- 4 cebollines o la parte superior de las cebollas de cambray, cortados a la mitad a lo largo

Instrucciones

1. Corte los palitos de queso a la mitad.
2. Con un pequeño cuchillo, corte la parte inferior de cada palito en tiras.
3. Coloque el palito de pretzel en la mitad sin cortar del palito de queso.
4. Envuelva el queso con el cebollín o una fina tira de cebolla de cambray y haga un nudo.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Parfaits de yogur

Ingredientes

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de granola baja en grasa (opcional)
- 1 taza de frutas frescas (como fresas, bananas, arándanos o frambuesas)

Instrucciones

1. Lave y seque las frutas. Si es necesario, corte las frutas en pedacitos.
2. Ponga ¼ de taza de yogur en el fondo de dos vasos pequeños.
3. En cada vaso, esparza 1 cucharada de granola sobre el yogur.
4. En cada vaso, ponga ¼ de taza de frutas sobre la granola.
5. Repita estas capas.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Quesadillas de queso

Ingredientes

- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- ½ taza de frijoles refritos sin grasa (opcional)
- 2 tortillas de maíz o de harina de trigo integral



Instrucciones

1. Ponga una tortilla sobre un plato grande que se pueda usar en el microondas. Unte una capa de frijoles refritos sobre la tortilla, y esparza el queso rallado sobre los frijoles. (Nota: si no va a usar frijoles, entonces esparza el queso sobre la tortilla).
2. Coloque la segunda tortilla encima del queso.
3. Cocine en el microondas hasta que el queso se derrita, entre 30 segundos y 1 minuto. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.
4. Corte la quesadilla en rebanadas, como si fuera una pizza.

Consejo de seguridad: Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión. Un adulto debe rebanar la quesadilla.

Queso cottage y manzanas

Ingredientes

- ½ manzana
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Corte la manzana en bocaditos y colóquelos en un pequeño tazón.
2. Mezcle el queso cottage con los pedazos de manzana.



Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Queso envuelto en una sábana

Ingredientes

- 1 palito de queso bajo en grasa
- 1 rebanada de pavo
- 1 hoja de lechuga lavada
- 1 cucharadita de mostaza

Instrucciones

1. Envuelva la rebanada de pavo alrededor del palito de queso.
2. Envuelva la hoja de lechuga alrededor del queso y el pavo.
3. Moje el wrap en la mostaza.



Renos de nariz roja con queso

Ingredientes

- Rebanadas de queso, cortadas en triángulos de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgadas de grosor
- Pedacitos de pretzel
- 2 aceitunas negras, cortadas en pedacitos
- 1 pimiento rojo, cortado en círculos de $\frac{1}{4}$ de pulgada

Instrucciones

1. Ponga una esquina del triángulo de queso en el agujero inferior del pretzel para hacer el primer cuerno.
2. Ponga la otra esquina del triángulo de queso en el agujero inferior del segundo pretzel para hacer el segundo cuerno.
3. Agregue los dos trozos de aceituna negra al queso para formar los ojos del reno.
4. Agregue la rodaja de pimiento al queso para formar la nariz del reno.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Sándwiches de queso crema con fresa en forma de corazón

Ingredientes

- 4 onzas de queso crema bajo en grasa
- 5 o 6 fresas, picadas
- 1 rebanada de pan integral

Instrucciones

1. Ponga el queso crema y las fresas en un tazón. Aplástelos con un tenedor hasta que la mezcla esté suave y rosa.
2. Use un molde para cortar galletas en forma de corazón de unas 2 pulgadas para cortar dos formas de corazón de la rebanada de pan. Use un molde para cortar galletas en forma de corazón más pequeño para sacar una forma de corazón aún más pequeña del pan en forma de corazón ya cortado.
3. Unte la mezcla de queso crema en el corazón más grande y luego tápelo con el corazón más pequeño dejando que se entrevea la mezcla del queso.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Tostadas de momia

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 6 a 8 trozos de queso bajo en grasa, rebanado en finas tiras
- 1 cucharada de salsa para pizza, sin azúcar añadido
- 1 aceituna negra, rebanada

Instrucciones

1. Unte la salsa para pizza sobre la rebanada de pan tostado.
2. Coloque el queso sobre la salsa para pizza.
3. Ponga las aceitunas negras sobre la salsa para pizza formando los ojos.
4. Ponga la tostada de momia bajo el broiler para que se derrita el queso.



Tréboles tostados

Ingredientes

- 1 pimiento morrón verde
- 6 mitades de panecillos tipo English Muffin
- 6 rebanadas finas de queso cheddar bajo en grasa

Instrucciones

1. Lave y seque el pimiento.
2. Corte la parte superior del pimiento y quítele las semillas de adentro.
3. Corte el pimiento en anillos finos cerca de la punta inferior de manera que parezcan 6 tréboles.
4. Corte el resto del pimiento en rebanadas finas.
5. Tueste las mitades de los panecillos tipo English Muffin.
6. Coloque una rebanada de queso y una rebanada de pimiento sobre cada mitad de panecillo.
7. Ponga los panecillos en una bandeja y colóquelos en el asador del horno hasta que el queso se derrita.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes y calentar los panecillos.



A still life arrangement of fresh fruit. In the center, a large bunch of green grapes sits atop several bright orange oranges. In the foreground, a single, large red apple with yellow streaks is prominently displayed. To the left, a small cluster of green grapes is visible. The entire arrangement is set within a silver bowl with a handle on the right side. The background is a dark, textured surface.

Recetas con frutas

Aguanieve de naranja

Ingredientes

- 20 cubos de hielo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- 2 tazas de jugo de naranja

Instrucciones

1. Ponga los cubitos de hielo en la licuadora.
2. Agregue el extracto de vainilla, el yogur y el jugo de naranja.
3. Licue durante cerca de 1 minuto en potencia alta o hasta que la bebida haya quedado bien mezclada.



Bananas congeladas

Ingredientes

- 4 bananas maduras de tamaño mediano
- 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete baja en azúcar o yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ a 1 taza de cereal integral sin endulzar, triturado
- Palitos de paletas

Instrucciones

1. Corte las bananas por la mitad o en tres pedazos. Inserte un palito de paleta a lo largo por el centro de cada pedazo de banana.
2. Envuelva las bananas con palitos en plástico y póngalas en el congelador hasta que se congelen (aproximadamente 2 horas).
3. Úntelas una capa fina de mantequilla de cacahuete o yogur a las bananas y luego páselas por el cereal triturado.



Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Batidos de chocolate y banana

Ingredientes

- 1 banana madura de tamaño mediano (una que tenga varias manchas color café es ideal)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- ¼ taza de yogur griego natural bajo en grasa o sin grasa
- ¼ taza de leche baja en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Ponga la banana, el cacao en polvo, el yogur y la leche en una licuadora.
2. Tape la licuadora y licue la mezcla hasta que esté suave.
3. Sirva el batido en vasos.



Calabazas de Día de Acción de Gracias

Ingredientes

- 1 clementina, naranja o mandarina
- 2 tallos de apio cortados en tiras delgadas

Instrucciones

1. Pele la clementina, naranja o mandarina.
2. Inserte el palito de apio en el centro de la clementina, naranja o mandarina.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Corazones de fresa con dip de yogur

Ingredientes

- 1 pinta de fresas frescas
- ½ taza de yogur griego natural bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Lave y seque las fresas.
2. Corte cada fresa por la mitad.
3. Usando la punta del cuchillo, corte la parte superior de cada mitad de fresa en forma de V y elimine el tallo y las hojas.
4. Sirva el yogur en un tazón como dip.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Estrellas de sandía y arándanos

Ingredientes

- 1 sandía pequeña sin semillas
- 1 pinta de arándanos lavados

Instrucciones

1. Corte la sandía en rebanadas de 1 a 1½ pulgadas.
2. Use un molde para cortar galletas en forma de estrella para cortar pedazos de las rodajas de sandía.
3. Ponga una capa de estrellas de sandía en un tazón.
4. Espolvoree los arándanos sobre la capa de estrellas de sandía.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que se hayan usado todas las estrellas de sandía y los arándanos.

Consejo de seguridad: Un adulto deberá rebanar la sandía y supervisar a los niños si usan el molde para cortar galletas.



Flores de kiwi y frambuesa

Ingredientes

- 1 kiwi, pelado
- 4 frambuesas u otras frutas pequeñas redondas (como arándanos)

Instrucciones

1. Corte el kiwi en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada.
2. Use un molde pequeño para cortar galletas en forma de flor para cortar cada rebanada de kiwi.
3. Coloque una frambuesa sobre cada rebanada de kiwi.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Naranjas soleadas

Ingredientes

- 1 naranja, cortada en rebanadas finas
- 1 zanahoria grande cortada en tiras finas de aproximadamente $1\frac{1}{2}$ de pulgadas de largo
- 1 arándano, cortado a la mitad

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de naranja en el plato.
2. Arregle los palitos de zanahoria alrededor de la rebanada de naranja en rayos con forma de triángulo.
3. Coloque las mitades del arándano sobre la naranja para hacer los ojos.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Pizza de sandía

Ingredientes

Una rodaja de $\frac{1}{8}$ de pulgada de una sandía mediana
Fruta fresca (como bananas rebanadas, kiwi, fresas, uvas o arándanos)

Menta fresca, en pedacitos (opcional)

Queso feta, desmoronado en pequeños trozos (opcional)

Instrucciones

1. Ponga la rodaja de sandía en una tabla de picar.
2. Agregue los ingredientes.
3. Rebane la rodaja de sandía en triángulos como de pizza.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Puré de manzana

Ingredientes

6 manzanas, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada

$\frac{1}{4}$ taza de agua

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

Instrucciones

1. Ponga las manzanas en un recipiente que se pueda usar en el horno de microondas.
2. Agregue agua.
3. Cubra el recipiente y cocínelo en alto por 15 minutos.
4. Mezcle las manzanas.
5. Destape el recipiente y cocine en el microondas hasta que las manzanas estén bien suaves, aproximadamente unos 5 minutos.
6. Aplaste las manzanas con un tenedor o machacador de papas.
7. Agregue canela y mezcle bien con las manzanas.

Consejo de seguridad: Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión. Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Rollos de manzana

Ingredientes

1 manzana sin el corazón y cortada en rebanadas finas
½ libra de queso cheddar bajo en grasa en rebanadas finas
½ libra de carnes frías como jamón, pavo o roast beef, en rebanadas finas

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de queso sobre una rebanada de manzana.
2. Envuelva una rebanada de carne alrededor del queso y la manzana.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. In the foreground, a large, dark red beet with its leafy top is prominent. Surrounding it are several bright red tomatoes, some with green stems. In the background, there are green leafy vegetables, possibly spinach or kale, and a bunch of green herbs. The basket is made of light-colored, woven reeds or straw. The overall scene is vibrant and fresh, suggesting a healthy and natural diet.

Recetas con verduras

Arcoíris vegetariano

Ingredientes

Pimientos morrones: 1 rojo, 1 verde, 1 amarillo y 1 anaranjado, rebanados en tiras finas
1 coliflor cortada en pedacitos del tamaño de un bocado
1 taza de aderezo Ranch bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de cada tira de pimiento sobre un plato o un tazón para formar un arcoíris.
2. Coloque un trozo de coliflor a cada lado del arcoíris para formar una nube.
3. Con un cuchara, sirva el dip de aderezo Ranch en un plato o tazón.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Bocaditos de brócoli y queso

Ingredientes

2 tazas de brócoli fresco, cocido y picado muy fino
2 huevos
2 cucharadas de aceite para cocinar
½ cucharadita de sal
½ taza de pan molido seco
½ taza de queso cheddar, Colby-Jack o Parmesano rallado

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Haga tortitas de 1 pulgada de diámetro.
3. Caliente el aceite en un sartén, luego ponga las tortitas y cocine hasta que estén crujientes por ambos lados.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes y cocinar en la estufa.



Bocaditos de pepino

Ingredientes

- 1 pepino, rebanado en rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada
- $\frac{1}{4}$ pimiento morrón rojo, verde o amarillo, bien picado
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa a temperatura ambiente
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aderezo Ranch en polvo



Instrucciones

1. Mezcle el queso crema con el aderezo Ranch.
2. Unte el queso crema en las rebanadas de pepino.
3. Espolvoree los trozos de pimiento morrón sobre la mezcla de queso crema.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

Bocaditos de pepino con queso crema

Ingredientes

- 3 cucharadas de queso crema bajo en grasa a temperatura ambiente
- 2 rebanadas de pan integral
- $\frac{1}{4}$ pepino, cortado en rebanadas finas



Instrucciones

1. Unte el queso crema sobre un lado de la rebanada de pan.
2. Coloque las rebanadas de pepino sobre el queso crema en una de las rebanadas de pan.
3. Ponga la otra rebanada de pan con el queso crema boca abajo, sobre los pepinos.
4. Corte el sándwich en pedazos del tamaño de un bocado.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Chips de trébol

Ingredientes

2 o 3 tortillas de espinacas
Una pizca de sal para cada trébol
Aceite para cocinar en aerosol
Aderezo Ranch bajo en grasa

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Corte siete u ocho tréboles de cada tortilla.
3. Coloque los tréboles sobre una lámina para hornear galletas y rocíelos ligeramente con aceite para cocinar.
4. Agregue el toque de sal a los tréboles.
5. Cocine los tréboles por 5 a 6 minutos, checándolos a menudo tras 4 minutos para asegurarse de que no se quemem.
6. Sirva con aderezo Ranch bajo en grasa.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras, los niños pequeños no deben usar la estufa ni el horno.



Dip de confeti

Ingredientes

½ taza de zanahorias en tiritas
½ taza de pepino en tiritas
½ taza de yogur griego natural bajo en grasa o sin grasa
¼ cucharadita de ajo picado fino
⅛ cucharadita de sal
1 zanahoria, apio, pimiento morrón u otra verdura en trozos delgados

Instrucciones

1. Ponga las zanahorias, el pepino, el yogur, el ajo y la sal en un recipiente y mézclelos bien con un tenedor.
2. Sirva el dip con las verduras.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo (por ejemplo, las zanahorias crudas). Para niños de 3 a 5 años, modifique estos ingredientes (por ejemplo, corte las zanahorias en tiras finas).



Dip de guacamole

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, muy bien picado
- 1 tomate, picado
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Corte los aguacates a lo largo en mitades, retire el hueso y saque el aguacate de cada mitad.
2. En un recipiente, aplaste los aguacates con un tenedor.
3. Mezcle la cebolla, el ajo, los tomates y el jugo de limón.
4. Sazone la mezcla con sal y pimienta al gusto.
5. Enfríelo por ½ hora antes de servirlo sobre pan pita horneado o totopos.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

Dip fácil de frijoles con queso

Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de frijoles refritos
- 8 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 taza de queso bajo en grasa rallado (como cheddar, Colby o Monterey Jack), dividida a la mitad



Instrucciones

1. Coloque los frijoles refritos y el queso crema en un recipiente de tamaño mediano apto para microondas.
2. Cubra el recipiente y cocínelo en alto durante 3 minutos.
3. Remueva la mezcla; luego, cúbrala y póngala en el microondas en alto durante 3 minutos más.
4. Agregue ½ taza de queso a la mezcla y mezcle bien.
5. Espolvoree el queso restante sobre el dip de frijoles y sirva con totopos de maíz o verduras frescas.

Consejo de seguridad: Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.



Ensalada de maíz y frijoles negros

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 2 tazas de granos de maíz congelados (déjelo descongelar)
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 a 3 cucharadas de cebolla morada, bien picadita
- ¼ cucharadita de ajo, bien picadito
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de cilantro, bien picadito
- ⅛ cucharadita de chile en polvo



Instrucciones

1. Coloque los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo, la cebolla morada y el ajo en un recipiente grande.
2. En otro recipiente pequeño, agregue el aceite de oliva y el jugo de limón y mézclelos bien con un tenedor. Vierta sobre la mezcla de frijoles negros, maíz, pimiento rojo, cebolla morada y ajo.
3. Sazone con sal y pimienta. Agregue el cilantro y el chile en polvo.
4. Mezcle bien.

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Galletas de muñecos de nieve

Ingredientes

- 1 caja de galletas saladas redondas de harina integral o de arroz
- 1 paquete de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados
- 1 zanahoria cortada en tiras finas de aproximadamente ¼ de pulgada de largo
- 1 pimiento morrón rojo o anaranjado, cortado en tiras de aproximadamente ¼ de pulgada de ancho
- 1 a 2 tallos de apio cortados en tiras cortas y delgadas



Instrucciones

1. Unte una capa fina de queso crema sobre 3 galletas.
2. Forme un muñeco de nieve con las galletas.
3. Use frijoles negros para formar los ojos, la boca y los botones; forme la nariz con zanahoria; haga el sombrero con el pimiento morrón y forme los brazos con el apio.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Gazpacho

Ingredientes

- 1 lata de 15½ onzas de tomates picados
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 pepino pequeño, picado
- ½ cebolla, picada fino
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de vinagre
- ¼ a ½ cucharadita de salsa picante (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Mezcle los tomates picados, el jugo de tomate, los pepinos, las cebollas, el ajo, el vinagre, la salsa picante, la sal y la pimienta en un recipiente grande.
2. Tápelolo y déjelo enfriar entre 1 y 2 horas antes de servir.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

Humus hecho en casa

Ingredientes

- 2 dientes de ajo, cortados en pedacitos bien pequeños
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas, drenados y enjuagados
- ⅓ taza de tahini (pasta de semillas de sésamo rostizadas, no crudas)
- ⅓ taza de jugo de limón recién exprimido o de botella
- ½ taza de agua
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal



Instrucciones

1. Ponga lo siguiente en una licuadora o en el tazón de un procesador de alimentos: ajos, garbanzos, tahini, jugo de limón, agua y aceite de oliva. Procéselo todo hasta que esté suave.
2. Agregue la sal y mezcle bien.
3. Sírvalo con pan de pita, galletas saladas o verduras crudas como zanahorias o apio cortados en tiras.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Mini pizzas

Ingredientes

- 24 galletas de harina integral
- 4 cucharadas de salsa para pizza
- Ingredientes para pizza, como verduras cortadas (champiñones, aceitunas o pimientos) o carne, pollo o jamón cocinados y cortados en cubitos
- 1½ tazas de queso rallado bajo en grasa



Instrucciones

1. Unte ½ cucharadita de salsa de pizza sobre cada galleta salada.
2. Coloque los ingredientes deseados sobre la salsa.
3. Esparza el queso bajo en grasa sobre los ingredientes.
4. Ponga las galletas en un plato grande que se pueda usar en el microondas.
5. Cocine en alto de 1 a 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.

Consejo de seguridad: Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.

Pavo de humus

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharadita de humus
- 1 pimiento morrón rojo, amarillo o verde, cortado en tiras
- 1 zanahoria, cortada en tiras largas y cortas
- 1 frijol negro cortado a la mitad (también se pueden usar aceitunas negras en vez de frijoles)

Instrucciones

1. Con un molde para cortar galletas redondo, corte el pan en dos círculos de 1 pulgada.
2. Unte el humus en una de las rebanadas de pan y cúbralo con el otro círculo.
3. Ponga las tiras de pimiento morrón alrededor de la parte superior del sándwich para que parezcan plumas.
4. Ponga dos tiras de zanahoria en la parte inferior del sándwich para hacer las patas.
5. Ponga una tira de zanahoria a cada lado de las tiras largas de zanahoria para que parezcan pies.
6. Ponga un pequeño trozo de costra de pan y una tira de pimiento morrón en el sándwich para las barbas.
7. Ponga las mitades de frijol negro en el sándwich para hacer los ojos.



Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes. Para niños de entre 3 y 5 años, corte las zanahorias en tiras delgadas.



Rodajas de pepino con humus

Ingredientes

- 2 pepinos, sin puntas
- 1 taza de humus
- ½ taza de pimientos morrones rojos o anaranjados, finamente picados
- ½ taza de cebollines, finamente picados (opcional)

Instrucciones

1. Rebane los pepinos en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
2. Coloque ½ cucharadita de humus sobre cada rodaja de pepino.
3. Espolvoree con el pimiento morrón y el cebollín (si decidió usarlos).

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Rollos de sushi vegetarianos

Ingredientes

- 1 calabacita, rebanada a lo largo con un pelador de papas
- 2 zanahorias cortadas en tiras delgadas
- 1 pimiento morrón verde, rojo o amarillo, cortado en tiras finas
- 1 rábano, cortado en trozos gruesos (opcional)
- 1 ramo de cilantro, en pequeños tallos (opcional)
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloque las tiras de calabacita sobre una superficie plana.
2. Esparza una cucharadita de queso cottage en un extremo de las tiras de calabacita.
3. Ponga unas cuantas verduras rebanadas sobre el queso cottage.
4. Enrolle las tiras de calabacita con el queso cottage y las verduras por dentro.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Salsa de tomate

Ingredientes

6 tomates tipo plum
½ cebolla blanca o amarilla
½ taza de cilantro fresco
1 cucharada de jugo de limón
Una pizca de ajo en polvo o 1 cucharadita de ajo finamente picado



Instrucciones

1. Corte los tomates, la cebolla y el cilantro en pedacitos y mézclelos bien en un recipiente.
2. Agregue el jugo de limón y el ajo en polvo o ajo picadito.
3. Mezcle bien todos los ingredientes.
4. Sirva con tortillas horneadas o tostadas de maíz.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

Serpientes de pepino

Ingredientes

1 pepino, cortado por la mitad a lo largo y luego rebanado
3 aceitunas negras, cortadas en pedacitos
½ pimiento morrón rojo, cortado en pedacitos
2 tazas de aderezo Ranch bajo en grasa (¼ taza por porción) como dip



Instrucciones

1. Coloque 10 pedazos de pepino en forma de serpiente.
2. Para el ojo, ponga un pedacito de pimiento morrón con un pedacito de aceituna encima de la primera rebanada de pepino.
3. La lengua se forma con un pedazo de pimiento morrón frente a la primera rebanada de pepino.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Sombreros de Leprechaun

Ingredientes

- 1 pepino
- 1 pimiento morrón amarillo, cortado a la mitad
- 4 onzas de queso bajo en grasa (como mozzarella, provolone, cheddar o Monterey Jack), cortado en tiras finas

Instrucciones

1. Corte la mitad del pepino en dos o tres secciones de 1 pulgada.
2. Ponga los pedazos de pepino verticalmente y corte cada sección a la mitad para hacer la parte de arriba del sombrero.
3. Corte la otra mitad del pepino en tiras finas que sean un poco más largas que las secciones de pepino para hacer el borde del sombrero.
4. Corte el pimiento en cuadritos pequeños.
5. Tome una sección de pepino, una tira de queso, una tira de pepino y un cuadrito de pimiento para formar un sombrero.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.



Tacos de frijoles pintos

Ingredientes

- Una lata de 15 onzas de frijoles pintos, enjuagados
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa
- 8 tostadas para hacer tacos
- 8 hojas de lechuga, cortadas en pedazos del tamaño de un bocado
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa

Instrucciones

1. Mezcle los frijoles pintos y $\frac{1}{2}$ taza de salsa en un recipiente apto para microondas.
2. Cocine la mezcla de frijoles con salsa en el microondas en alto entre 1 y 2 minutos.
3. Vierta la mezcla de frijoles dentro de las tostadas para tacos.
4. Cubra los tacos con la lechuga y el queso cheddar.
5. Sirva con la salsa restante.

Consejo de seguridad: Si los niños son demasiado pequeños para leer o seguir instrucciones escritas, entonces son demasiado pequeños para usar un microondas sin supervisión.



Recetas varias



Copos de coco

Ingredientes

- 1 tortilla de harina de trigo integral pequeña
- Aceite de canola o vegetal (suficiente para untarlo ligeramente sobre la tortilla)
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de copos de coco sin endulzar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Suavice la tortilla en el microondas por 15 a 20 segundos.
3. Doble la tortilla en cuatro. Use unas tijeras limpias para hacer formas en la tortilla, igual que lo haría al cortar un copo de nieve de papel.
4. Desdoble la tortilla y colóquela sobre una lámina para hornear galletas.
5. Unte ligeramente el aceite sobre el copo de nieve y espolvoree con canela y coco.
6. Hornee por 4 minutos o hasta que el coco se dore.

Consejo de seguridad: Un adulto debe rebanar los ingredientes.

