SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

RECETAS DELICIOSAS

1 Pollo = 4 Comidas

A cocinar con el Chef Art Smith

Estas cuatro recetas saludables le ayudarán a sacar el máximo provecho a sus alimentos, además de estirar su dinero.

RECETA 1

Pollo a la parrilla de Marianne

* UN POLLO ENTERO DE 6 LIBRAS
* 4 CABEZAS DE AJO FRESCO
* ¼ TAZA DE MOSTAZA DIJON
* JUGO DE 1 LIMÓN
* SAL Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Lave el pollo y remueva la columna con las tijeras de cocina. Seque, frote el ajo y cubra con mostaza Dijon y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta. Deje marinar en la nevera por unos 30 minutos.

A temperatura mediana-alta, ase el pollo, 12 minutos por cada lado. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165° Fahrenheit.

Sirva con una ensalada verde. Guarde los huesos y carnes que sobren para hacer otros platos.

RECETA 2

Ensalada de pollo a la parrilla

* 4 TAZAS DE ENSALADA VERDE
* 3 PEPINOS, REBANADOS
* 2 TOMATES MEDIANOS, REBANADOS
* 1 NARANJA, PELADA Y CORTADA EN SEGMENTOS
* 1 TAZA DE HABICHUELAS VERDES COCIDAS
* 2 TAZAS DE POLLO A LA PARRILLA DESMENUZADO
* 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
* 3 CUCHARADAS DE VINAGRE
* SAL Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Mezcle todos los ingredientes y sirva.
Rinde 4 porciones.

RECETA 3

Pollo a la parrilla, pasta multigrano y vegetales frescos

* 2 TAZAS DE POLLO A LA PARRILLA DESMENUZADO
* 4 TAZAS DE PASTA MULTIGRANO COCINADA
* 4 TAZAS DE BRÓCOLI COCINADO
* 4 TOMATES MEDIANOS, CORTADOS
* 1 CUCHARADA DE ALBAHACA SECA
* 1 CUCHARADA DE ORÉGANO SECO
* ¼ TAZA DE QUESO RALLADO
* SAL Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Mezcle todos los ingredientes y sirva.
Rinde 4 porciones.

RECETA 4

Sopa de pollo de la mamá del Chef Art

* HUESOS DE UN POLLO ENTERO COCINADO
* 1 TAZA DE CEBOLLAS PICADAS
* 1 TAZA DE APIO PICADO
* 1 TAZA DE ZANAHORIAS PICADAS
* 6 TAZAS DE CALDO DE POLLO
* 1 CUCHARADA DE PEREJIL SECO
* SAL Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Combine todos los ingredientes en una olla. A temperatura mediana, hierva hasta que los vegetales estén blandos, alrededor de 25-30 minutos. Remueva los huesos del pollo y añada el pollo cocinado y, si desea, la pasta cocinada. Rinde 4 porciones.

"SESAME STREET"™, "SESAME WORKSHOP"™, Y LOS PERSONAJES ASOCIADOS, LAS MARCAS REGISTRADAS Y LOS ELEMENTOS DE DISEÑO SON PROPIEDAD DE SESAME WORKSHOP.
© 2010 SESAME WORKSHOP. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LAS RECETAS SON CORTESÍA DEL CHEF ART SMITH.

Recetas de Sesame Street

Trate de preparar estas comidas y meriendas saludables y deliciosas con su niño. Los consejos de seguridad en esta página contribuyen a una cocina appropiada para niños.

DESAYUNO

Pastelillo saludable de banana y salvado

RINDE 12 PASTELILLOS

- **1 TAZA DE HARINA***
- **2 CUCHARADITAS DE POLVO DE HORNEAR**
- **¼ TAZA DE AZÚCAR**
- **1 HUEVO, BATIDO**
- **1 BANANA MEDIANA MADURA, MAJADA**
- **¾ TAZA DE LECHE BAJA EN GRASA O SIN GRASA**
- **2 TAZAS DE CEREAL DE HOJUELAS DE SALVADO**

* PARA INGERIR MÁS FIBRA, PUEDE REEMPLAZAR ⅓ DE TAZA DE HARINA BLANCA CON HARINA INTEGRAL.

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Mezcle la harina, el polvo de hornear y el azúcar en un tazón grande.
3. En otro tazón, mezcle el huevo, la banana, la leche y el cereal. Deje reposar por 5 minutos. Luego, revuelva la mezcla hasta que el cereal esté completamente majado.
4. Agregue la mezcla del cereal y la leche a la mezcla de harina; revuelva hasta que todo esté bien mezclado.
5. Vierta la mezcla en un molde engrasado para pastelillos. Llene cada unidad con ⅔ de su capacidad.
6. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes.

CADA PASTELILLO PROPORCIONA 131 CALORÍAS, 3G DE PROTEÍNA, 29G DE CARBOHIDRATOS, 0.7G DE GRASA, 144MG DE SODIO, 1.7G DE FIBRA.

LA RECETAS SON CORTESÍA DE LA NATIONAL WIC ASSOCIATION.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA UNA COCINA APROPIADA PARA NIÑOS

- LÁVENSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN ANTES DE TOCAR LOS ALIMENTOS Y DESPUÉS DE PREPARAR CARNES O PESCADOS CRUDOS.
- MANTENGA EN LA COCINA ARTÍCULOS DIVERTIDOS Y SEGUROS PARA LOS NIÑOS, COMO TAZAS DE MEDIR Y CUCHARAS DE SERVIR EN ALGÚN GABINETE O GAVETA ESPECIAL.
- ASEGÚRESE DE QUE EL ASA DE LAS OLLAS EN EL MOSTRADOR DE LA COCINA O LA ESTUFA SIEMPRE ESTÉ HACIA ADENTRO Y QUE NO HAYAN CABLES COLGANDO DEL MOSTRADOR.
- **PARA ADULTOS:** SOLO LOS ADULTOS DEBEN UTILIZAR OBJETOS AFILADOS, COMO CUCHILLOS O PROCESADORES DE ALIMENTOS. NO PERMITA QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTUFAS CALIENTES O QUE MUEVAN ALIMENTOS DENTRO Y FUERA DEL HORNO.
- **PARA NIÑOS:** LOS NIÑOS PUEDEN CONTAR INGREDIENTES, REVOLVER LA MASA O AYUDAR A PELAR UNA BANANA. ¡ELLOS ESTARÁN ORGULLOSOS DE AYUDAR A PREPARAR ALGO PARA EL DISFRUTE DE TODA LA FAMILIA!

ADULTOS: SIEMPRE SUPERVISEN A LOS NIÑOS EN LA COCINA.

"SESAME STREET™", "SESAME WORKSHOP™", Y LOS PERSONAJES ASOCIADOS, LAS MARCAS REGISTRADAS Y LOS ELEMENTOS DE DISEÑO SON PROPIEDAD DE SESAME WORKSHOP. © 2010 SESAME WORKSHOP. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Recetas de Sesame Street

ALMUERZO

Emparedado de atún para llevar

RINDE 4 EMPAREDADOS

- 2 LATAS DE ATÚN EN AGUA DE 5OZ
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA BAJA EN GRASA
- 1 MANZANA, PICADA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CHEDDAR BAJO EN GRASA RALLADO
- 1 TOMATE, EN REBANADAS FINAS
- 8 REBANADAS DE PAN DE TRIGO INTEGRAL

1. Mezcle el atún, la mayonesa, la manzana y el queso en un tazón mediano.
2. Para cada emparedado, esparza un ¼ de taza de la mezcla sobre una rebanada de pan; ponga rebanadas de tomate encima y cubra con otra rebanada de pan.

Nota: Estos emparedados se preparan en poco tiempo y son un almuerzo delicioso, fácil de llevar en la lonchera. Para disfrutarlos calientes en casa, póngalos en una bandeja para hornear y áselos hasta que el pan esté tostado y el queso derretido.

CADA EMPAREDADO PROPORCIONA 296 CALORÍAS, 19G DE PROTEÍNA, 23G DE CARBOHIDRATOS, 5.6G DE GRASA, 537MG DE SODIO, 5.5G DE FIBRA.

LA RECETAS SON CORTESÍA DE LA NATIONAL WIC ASSOCIATION.

CENA

Estofado de arroz con habichuelas y queso

RINDE 4 PORCIONES

- 3 TAZAS DE ARROZ INTEGRAL COCINADO
- 1 LATA DE 16OZ DE HABICHUELAS ROJAS O PINTAS, ESCURRIDAS
- 1 CEBOLLA GRANDE, PICADA
- 1 DIENTE DE AJO, DESMENUZADO
- 1 TAZA DE QUESO REQUESÓN BAJO EN GRASA
- 1 CUCHARADA DE HARINA
- 3 OZ. DE QUESO CHEDDAR BAJO EN GRASA, RALLADO

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, mezcle el arroz, las habichuelas, la cebolla, el ajo, el queso requesón y la harina.
3. Vierta la mezcla en una cazuela; cubra la parte de arriba con queso rallado.
4. Hornee en la cazuela tapada por 30 minutos y destape de 5 a 10 minutos hasta que el queso esté dorado.

Nota: Para un sabor más picante, agregue a la mezcla de 2 a 4 cucharadas de chiles verdes picados antes de hornear.

CADA PORCIÓN PROPORCIONA 434 CALORÍAS, 25G DE PROTEÍNA, 61G DE CARBOHIDRATOS, 10G DE GRASA, 372MG DE SODIO, 10G DE FIBRA.

LA RECETAS SON CORTESÍA DE LA NATIONAL WIC ASSOCIATION.

"SESAME STREET™", "SESAME WORKSHOP™", Y LOS PERSONAJES ASOCIADOS, LAS MARCAS REGISTRADAS Y LOS ELEMENTOS DE DISEÑO SON PROPIEDAD DE SESAME WORKSHOP. © 2010 SESAME WORKSHOP. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Recetas de Sesame Street

MERIENDA

Ensalada arcoíris de frutas

RINDE 4 PORCIONES

- 1 MANGO, PELADO, SIN LA SEMILLA Y CORTADO EN CUBITOS
- 1 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES O UVAS ROJAS
- 1 TAZA DE MELÓN DE TEMPORADA, CORTADO EN CUBITOS
- 1 BANANA, PELADA Y REBANADA
- ½ CUP TAZA DE JUGO DE NARANJA

1. En un tazón grande, mezcle todas las frutas.
2. Vierta el jugo de naranja sobre las frutas y revuelva todo bien.
3. Sirva a temperatura ambiente o tápela y refrigérela por no más de 24 horas.

CADA PORCIÓN PROPORCIONA 84 CALORÍAS, 1G DE PROTEÍNA, 20G DE CARBOHIDRATOS, UNA PIZCA DE GRASA, 3MG DE SODIO, 2G DE FIBRA.

LA RECETAS SON CORTESÍA DE LA NATIONAL WIC ASSOCIATION.

MERIENDA

Pizza de vegetales

RINDE 4 PORCIONES

- 2 TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL
- 2 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE
- ¼ CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- ¼ CUCHARADITA DE ALBAHACA SECA
- 1 PIMIENTO VERDE, REBANADO
- 1 TOMATE, PICADO
- 2 CUCHARADITAS DE QUESO MOZZARELLA, RALLADO

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Agujere las tortillas con un tenedor y hornéelas en una bandeja para hornear hasta que estén crujientes.
3. Saque las tortillas del horno y unte la pasta de tomate.
4. Rocíe el orégano y la albahaca.
5. Añada una capa de pimiento verde y una de tomates picados.
6. Ponga encima el queso rallado y hornee las tortillas hasta que el queso se derrita. Corte cada pizza por la mitad y sírvalas inmediatamente.

CADA PORCIÓN PROPORCIONA 75 CALORÍAS, 3G DE PROTEÍNA, 15G DE CARBOHIDRATOS, 1.5G DE GRASA, 95MG DE SODIO, 2G DE FIBRA.

LA RECETAS SON CORTESÍA DE LA NATIONAL WIC ASSOCIATION.

"SESAME STREET™", "SESAME WORKSHOP™", Y LOS PERSONAJES ASOCIADOS, LAS MARCAS REGISTRADAS Y LOS ELEMENTOS DE DISEÑO SON PROPIEDAD DE SESAME WORKSHOP. © 2010 SESAME WORKSHOP. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.