

MI PRIMER RECETARIO



bienestar



MI PRIMER RECETARIO



TABLA DE CONTENIDO

CONSEJOS DE SEGURIDAD

4

BATIDOS

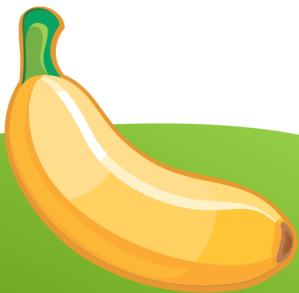
5

DIPS

10







PICADERA

15





CONSEJOS DE SEGURIDAD

-  Recuerda solicitar ayuda de un adulto.
-  Para prevenir lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes.
-  Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar atragantamiento. (por ejemplo: uvas enteras, zanahorias crudas).
-  Modifique el tamaño de los vegetales crudos a 1/4 de pulgadas, tiritas o rebanadas.
-  Modifique la textura de los alimentos, del niño tener alguna necesidad nutricional especial.
-  Lavarse las manos antes de comenzar a preparar la receta y cuando sea necesario.



BATIDOS

Batida de china y yogurt



1/2 taza de leche baja en grasa o sin grasa



2 tazas de jugo de chinas frescas



1/2 cucharadita de extracto de vainilla



1/3 taza de yogurt natural bajo en grasa o sin grasa



10 cubitos de hielo

Preparación:

- 1 Exprimir de 2 a 3 chinas hasta obtener 2 tazas. Recuerde lavar previamente las chinas.
- 2 Ponga los cubitos de hielo en la licuadora.
- 3 Agregue el extracto de vainilla, el yogurt, la leche y el jugo de china.
- 4 Licúe durante 1 minuto en potencia alta o hasta que la bebida haya quedado bien mezclada.
- 5 Disfrute de la batida de china y yogurt junto a tus padres.



BATIDOS

Batida de fresa y guineo



1/2 taza de leche baja en grasa o sin grasa



1/2 guineo de tamaño mediano



1/3 taza de fresas



1/3 taza de yogurt natural bajo en grasa o sin grasa



10 cubitos de hielo

Preparación:

- 1 Lave las frutas y corte en trozos medianos hasta obtener las medidas indicadas.
- 2 Ponga todos los ingredientes en la licuadora.



- 3 Tape la licuadora y bata hasta que la mezcla esté suave.
- 4 Disfrute de la batida de fresa y guineo junto a tus padres.



Batida de mangó y coco



2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa



1 mangó grande cortado en cubo



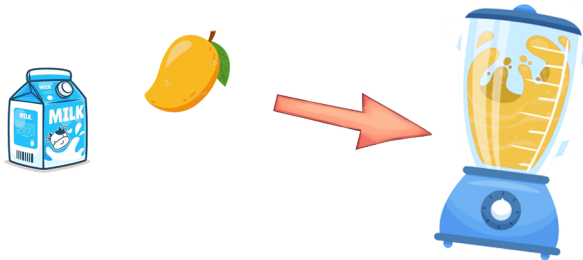
2 tazas de helado de coco



3/4 tazas de coco rallado

Preparación:

- 1 Lave las frutas.
- 2 Corte el mangó en pedazos tipo cubo.



- 3 Ponga la leche y los trozos de mangó en la licuadora.
- 4 Añada el helado a la licuadora y bata hasta alcanzar una mezcla homogénea.
- 5 Sirva en un vaso y decore con el coco rallado.
- 6 Disfrute de la batida de mangó y coco junto a tus padres.



BATIDOS

Smoothie: Remolacha y Zanahoria



1 remolacha fresca



1 zanahoria



1 taza de 100% jugo de china

Preparación:

- 1 Lave las frutas y los vegetales.
- 2 Corte la zanahoria y remolacha en cuadros pequeños.
- 3 Combine los tres ingredientes en la licuadora y mezcle bien.



- 4 Al terminar, puede colar para tener una textura menos grumosa.
- 5 Disfrute del smoothie de remolacha y zanahoria junto a tus padres.



Batida de frutas



1 guineo mediano



1/2 taza de yogurt natural bajo en grasa o sin grasa



3/4 taza jugo de piña 100% fruta



1/2 taza de blueberries

Preparación:

- 1 Lave las frutas.
- 2 Corte el guineo en rebanadas.
- 3 Combine los cuatro ingredientes en la licuadora y mezcle bien.



- 4 Disfrute del batido de frutas con sus padres.



DIPS

Dip colorido



1/2 taza de zanahorias
picadas



1/2 taza de pepinillos
picados



1/4 cucharita de ajo
picado fino



1/2 taza de yogurt
natural bajo en grasa o
sin grasa



vegetales de su
preferencia, cortados en
tiras.

Preparación:

- 1 Lave los vegetales.
- 2 Coloque la zanahoria, pepinillos y el ajo en la licuadora.
- 3 En un recipiente, mezcle con un tenedor el yogurt con la mezcla de la licuadora.



- 4 Acompañe el dip con los vegetales de su preferencia.



Conos de frutas y vegetales



1 taza de zanahorias
ralladas



1 taza de apio picado



1 taza de manzana.



4 conos de helado pequeños



2 cucharadas de
mayonesa baja en
grasa



1 cucharadita de jugo
de limón

Preparación:

1 Lave las frutas y vegetales.

2 Ralle las frutas y vegetales.



3 Mezcle las ralladuras de zanahoria, apio y manzana con la mayonesa y el jugo de limón.

4 Sirva la mezcla con una cuchara en los conos de helados.



DIPS

Guacamole



2 aguacates medianos



2 cucharaditas de cilantro fresco picado



1/2 cebolla picada en cuadrillos



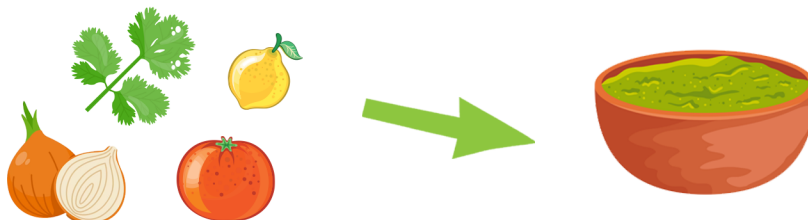
1 tomate maduro picado en cuadrillos



zum de limón (a gusto)

Preparación:

- 1 Lave las frutas y vegetales.
- 2 Quite la cáscara de los aguacates y maje con un tenedor.
- 3 Añada todos los ingredientes y mezcle bien.



- 4 Puede servir con pan tostado, chips de yautía o tortillas de maíz sin sal.





Hummus de garbanzo



1 lata de garbanzos
(15 onzas)



ajo molido (a gusto)



1 pimiento morrón
picado en cuadritos



1 cucharadita de zumo
de limón



3 cucharadas de aceite
de oliva



Sal (a gusto)

Preparación:

- 1 Lave los vegetales y escurra los garbanzos.
- 2 Mezcle los garbanzos, el pimiento morrón y el ajo en un procesador de alimentos hasta alcanzar una mezcla suave y homogénea.



- 3 Añada el aceite de oliva y la sal a gusto.
- 4 Acompañe con palitos de zanahoria o vegetales de su preferencia.





DIPS

Cremosito de vegetales



1 taza de cottage cheese



1 cucharada de perejil



1/8 cucharadita de
ajo molido



2 cucharadas de
cebolla picada en
cuadritos



1/8 taza de espinaca
picada

Preparación:

- 1 Lave los vegetales.
- 2 En un envase mezcle con un tenedor el cottage cheese con la cebolla, ajo, perejil y espinaca.



- 3 Refrigere hasta que esté listo para servir.
- 4 Sirva con vegetales o acompañantes de su preferencia.



PICADERA

Pizza sandía



Rodaja de $\frac{1}{8}$ de pulgada de una sandía mediana



$\frac{1}{8}$ taza de yogurt natural bajo en grasa o sin grasa

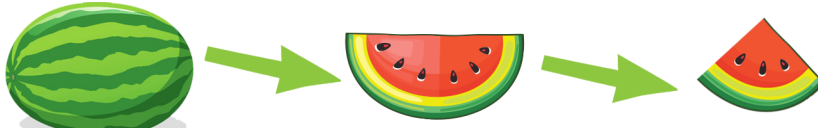


Frutas frescas como guineo, kiwi o fresas



Almendras o coco rallado (opcional)

Preparación:

- 1 Lave las frutas.
- 2 Corte la sandía por la mitad y luego en forma triangular.

- 3 Corte las frutas frescas en pedazos pequeños.
- 4 Al pedazo de sandía cortado, añada una capa de yogurt. Luego, coloque las frutas picadas sobre el yogurt.
- 5 Si desea, agregue almendras o coco rallado.



PICADERA

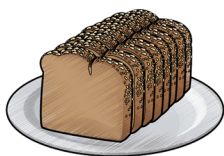
Sandwichitos de pepinillo



1/4 tazas de pepinillos,
picados en rodajas



1 cucharada de
queso crema bajo
en grasa



2 rebanadas de
pan integral

Preparación:

- 1 Lave el pepinillo.
- 2 Corte el pepinillo en rodajas de 1/4 pulgada.
- 3 Aplique el queso crema en una rebanada de pan.
- 4 Coloque las rebanadas de pepinillos sobre el queso crema en el pan.
- 5 Cubra con otra rebanada de pan para tener listo el sándwich.
- 6 Corte en 4 pedazos y sirva.



Sushi vegano



1 calabacín, cortado en tiras con pelador.



1/2 taza de cottage cheese bajo en grasa



2 zanahorias cortadas en tiritas



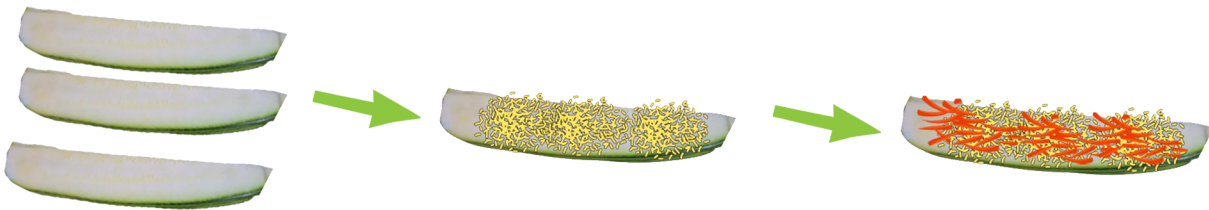
1 pimiento cortado en tiritas



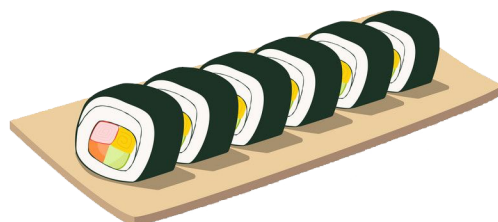
1 rábano cortado en trozo pequeños

Preparación:

- 1 Lave los vegetales.
- 2 Coloque en tiras el calabacín y esparza una cucharada de cottage cheese
- 3 Coloque una cuchara de cada vegetal sobre el calabacín



- 4 Enrolle las tiras de calabacín con el cottage cheese y los vegetales.



Bruschetta italiana



Pan tostado en rebanadas



2 cucharadas de aceite de oliva



1 diente de ajo molido



1 tomate picado en cuadritos



4 hojas de albahaca picadas



1 palito de mozzarella



Sal (a gusto)

Preparación:

- 1 Lave los vegetales. Corte en cuadritos el tomate, el queso y la albahaca.
- 2 En un envase, mezcle el tomate, el ajo molido, el aceite de oliva la albahaca y el queso mozzarella. Añada sal a gusto.



- 3 Dejamos reposar por media hora en la nevera.
- 4 Servir sobre las rebanadas de pan tostado.





Helado de frutas y vegetales



1 taza de yogurt
de fresa sin azúcar



2 tazas de fresas
congeladas picadas



3/4 tazas de 100%
jugo de china



6 vasos de 5 onzas



1/2 taza de zanahoria
picada



6 paletas de madera

Preparación:

- 1 Lave y pique la zanahoria.
- 2 Mezcle el yogurt con el jugo de china hasta alcanzar una mezcla cremosa. Luego, añada las fresas congeladas y la zanahoria y mezcle bien.



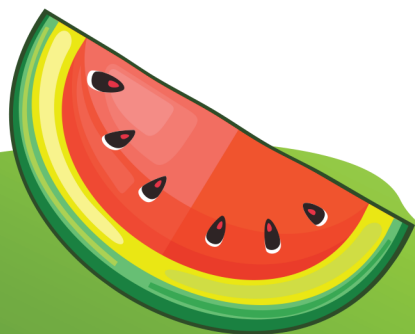
- 3 Sirva la mezcla en los vasos y coloque la paleta de madera.
- 4 Congelar en el refrigerador por 3 horas o hasta que consiga una consistencia sólida.



MI PRIMER RECETARIO

*United Way de Puerto Rico
Programa BienEstar*

*Edición y recetas: Lcda. Digna N. Serrano Pérez
Diseño: Misael Y. Vega Serrano*





bienestar

United
Way



United Way
de Puerto Rico