10 Favoritos Acogedores

RECETAS SENCILLAS Y DELICIOSAS PARA TODA LA FAMILIA

Probado para niños y aprobado por RD

Healthy Family PROJECT

Produce for Kids®

Creating a healthier generation

Ayudando a alimentar a nuestra comunidad

La campaña Healthy Family Project Produce for Kids en Harps Food Stores, Pyramid Foods, Town & Country Inc, Woods Supermarkets y G&W Foods Inc. ha beneficiado a los bancos de alimentos Feeding America® en Arkansas y Missouri con 890,000 comidas desde 2017.

"Devolver es un valor fundamental para nosotros y es primordial influir en la lucha contra el hambre en nuestras comunidades."

Mike Roberts
Vicepresidente de Operaciones de Producción en Harps

Más información at healthyfamilyproject.com/kids

Ayudando a alimentar a nuestra comunidad

Busque estas marcas entre más de 300 marcas de productos que ayudan a comunidades de Missouri, Arkansas y Oklahoma.

RED SUN FARMS

Wonderful® PISTACHIOS

peelz™

POTATOES & ONIONS FARMER'S PROMISE Serving Up Confidence®

POM WONDERFUL®

SHUMAN FARMS REALSWEET SWEET ONIONS

MICHIGAN APPLES

Tasteful SELECTIONS® BITE-SIZE POTATOES

Greenridge FRUIT

joyfully™ grown BY CHELAN FRESH

¡YO QUIERO!™ I WANT GUACAMOLE QUESO SALSA

Más información healthyfamilyproject.com/kids

Conozca a nuestra dietista titulada

Healthy Family Project colabora con dietistas titulados centrándose en el importante papel que desempeña la alimentación en la salud general, además de compartir recetas para niños con las que añadir más productos frescos a la dieta familiar.

"Cuando se compra en temporada, se obtiene el mejor precio por los productos y el mejor sabor. Este es siempre un buen momento para introducir nuevas frutas y verduras a sus jóvenes comedores para crear un ventilador de toda la vida ".

Qula Madkin

Healthy Family Project Dietista titulada

Qula Madkin, dietista titulada del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Misisipi, se centra en las necesidades de los clientes para ayudarles a comprender mejor cómo llevar un estilo de vida saludable.

Más información healthyfamilyproject.com/kids

Productos de la temporada

ya mismo...

Manzanas
Aguacates
Plátanos
Remolacha
Col china
Brócoli
Coles de Bruselas
Col
Zanahorias
Coliflor
Cítricos
Apio
Verdes
Kiwi
Puerros
Limones y limas
Mango
Setas
Chirivías
Peras
Granadas
Patatas
Colinabos
Fresas (FL)
Patatas dulces
Cebollas dulces
Nabos
Calabazas de invierno

patatas asadas al horno para el desayuno

INGREDIENTES

- 24 oz. de patatas Tasteful Selections® cortadas en cuartos
- 1 calabacín picado
- 1 cebolla dulce picada
- 3 mini pimientos dulces cortados en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal sazonada

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400˚F.
2. Combine las papas, el calabacín, la cebolla, los pimientos, el aceite y la sal sazonada en un tazón grande.
3. Mezcla para cubrir bien.
4. Coloque las verduras en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee de 20 a 30 minutos o hasta que estén doradas.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS
RACIONES: 4

Tasteful SELECTIONS® BITE-SIZE POTATOES

sopa de patatas asadas instantánea

INGREDIENTES

- 4 libras de patatas Farmer's Promise Russet, cortadas en dados de 1 pulgada
- 16 onzas de arroz de coliflor
- 4 rebanadas de tocino canadiense finamente picado
- ½ cebolla pequeña picada
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal
- ½ cucharadita de sal
- 1½ taza de crema agria, dividida
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 cebolla verde, en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Coloque las papas, el arroz de coliflor, el tocino canadiense, la cebolla, el caldo de pollo y la sal en la olla Instant Pot. Añada agua hasta que todo esté cubierto. Pon la olla a cocer a presión durante 10 minutos. Se calentará y luego cocinará a presión 10 minutos. Cuando termine el tiempo, gire la válvula a la posición de ventilación y deje que salga el vapor. Retira la tapa.
2. Tritura las patatas con un pasapurés hasta obtener la consistencia deseada. Añada ¾ de taza de nata agria.
3. Sirva en tazones y cubra con el queso, la crema agria restante y la cebolla de verdeo.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS
RACIONES: 10

POTATOES & ONIONS
FARMER'S PROMISE
Serving Up Confidence®

patatas

Beneficios para la salud
Las patatas con piel son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de potasio y vitamina B6. Las patatas aportan los hidratos de carbono, el potasio y la energía necesarios para rendir al máximo.

Trucos para elegirlas
Elija patatas que sean firmes, suaves y libres de brotes. Evite las patatas con la piel arrugada, zonas blandas oscuras, superficies cortadas o las que parezcan de color verde.

Cómo almacenarlas
Store Almacene las patatas en un lugar oscuro, frío y con buena ventilación. Una bolsa de papel/plástico agujereada es la mejor opción. ¡No almacene las patatas en el frigorífico! Cuando se almacenan a temperaturas más bajas, el almidón se transforma en azúcar, dando lugar a un sabor dulzón y a decoloración. No lave las patatas antes de almacenarlas.

Antes de comer
Frote con cuidado las patatas con un cepillo para verduras bajo un chorro de agua. Al pelarlas, use un pelador de verduras o cuchillo de pelar para quitar la piel.

sopa de tomates y pimientos asados

INGREDIENTES

- 4 pimientos Red Sun Farms®
- 2 libras de tomates Red Sun Farms®
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla amarilla pelada y cortada por la mitad
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- sal y pimienta al gusto

TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS
PORCIONES: 4

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte los pimientos por la mitad y quíteles las semillas y la membrana.
3. Rocíe las bandejas para hornear con aceite de oliva.
4. Coloque las mitades de los pimientos, los tomates, la cebolla y los dientes de ajo en las bandejas para hornear preparadas.
5. Asar durante 20 - 30 minutos, hasta que la piel oscura de los pimientos se haya derrumbado. La piel de los tomates se ablandará y empezará a reventar.
6. Deje que los pimientos se enfríen y quíteles la piel.
7. Coloque todas las verduras y los jugos de la olla de tomate en una olla o un horno holandés.
8. Añada el caldo de pollo, la sal y la pimienta.
9. Mezclar con una batidora de inmersión hasta obtener una mezcla homogénea. *Si no tiene una batidora de inmersión, utilice una batidora normal.
10. Calentar y servir.

cuenco buda cítrico

- **INGREDIENTES**
- 1 puñado grande de verduras de hoja verde
- ¼ taza de quinoa, cuscús o arroz integral cocidos
- 5 onzas de garbanzos escurridos y enjuagados - aproximadamente 1/3 de una lata
- ¼ taza de arándanos
- 1 mandarina Peelz™ pelada y cortada en rodajas
- ¼ aguacate en rodajas
- ¼ cebolla roja en rodajas
- ¼ taza de zanahorias ralladas
- aderezo a elección

INSTRUCCIONES

1. Coloque las verduras en el fondo del bol.
2. Añada el resto de ingredientes.
3. Añada el aliño o el zumo de lima si lo desea.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
RACIONES: 1

cuencos griegos de pollo

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz blanco o integral cocido
- 1 pechuga de pollo cocida cortada en rodajas. Utilice pollo precocinado y cortado en rodajas para ahorrar tiempo.
- 1 cebolla dulce RealSweet® cortada en rodajas
- tomates cherry
- ¼ pepino cortado en cuartos
- aceitunas negras añadir al gusto
- 2 cucharadas de queso feta nosotros usamos feta mediterráneo de hierbas sin grasa
- 1 cucharada de salsa Tzatziki - hazla tú mismo o encuéntrala en la sección de delicatessen

INSTRUCCIONES

1. Coloca el arroz y el pollo en un bol y caliéntalo si lo deseas.
2. Cubra con las rodajas de cebolla dulce RealSweet®, los tomates, los pepinos y las aceitunas negras.
3. Espolvorea el queso feta.
4. Añade una cucharada o dos de salsa Tzatziki.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
RACIONES: 2

cebolla dulce

Beneficios para la salud
Las cebollas dulces son una excelente fuente de antioxidantes que combaten el cáncer, vitamina C, folato y fibra.

Cómo conservarlas
Dado que las cebollas dulces tienen un mayor contenido de agua y azúcar que la mayoría de las cebollas amarillas o blancas, pueden magullarse fácilmente. La mejor manera de evitar que esto ocurra es almacenarlas en un lugar fresco y seco, y separadas unas de otras.

¡Caramelizar sin azúcar!
No es necesario añadir azúcar a las cebollas dulces, ya son suficientemente dulces por sí mismas. Sólo tienes que cocinarlas a fuego lento durante unos 20 minutos con un poco de aceite de oliva o mantequilla.

hummus de pistacho

- **INGREDIENTES**
- 1 lata de garbanzos de 15 onzas, reservar el líquido de la lata
- 1/2 taza de pistachos Wonderful sin cáscara
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tahini
- Zumo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina y pimienta al gusto (opcional)
- 2 cucharadas de cilantro fresco (opcional)
- 1 jalapeño (opcional)
- arilos de granada para adornar

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS
RACIONES: 4

INSTRUCCIONES

1. Añada los garbanzos, los pistachos, el ajo, el cilantro y el jalapeño (opcional), el tahini y el zumo de limón al recipiente de un robot de cocina.
2. Añada lentamente el aceite de oliva mientras hace puré.
3. Añada poco a poco el líquido reservado de los garbanzos, para crear una textura suave y cremosa si es necesario.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Wonderful®
PISTACHIOS

sándwiches de queso a la plancha con pollo y manzana

INGREDIENTES

1. 8 rebanadas de pan integral
2. 1 cucharada de mantequilla sin sal
3. 8 oz. de pechuga de pollo asada en rodajas
4. 4 rebanadas de queso cheddar fuerte
5. 1 manzana Joyfully Grown™ en rodajas finas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS
RACIONES: 4

INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Unte ligeramente con mantequilla un lado de cada rebanada de pan. Coloca el pan con la mantequilla hacia abajo en la sartén. Cubra con el pollo, el queso y las manzanas. Cubra con la rebanada de pan con la mantequilla hacia arriba.
3. Cocinar 2-3 minutos, dar la vuelta y cocinar 2-3 minutos más, o hasta que el queso esté derretido.
4. Retirar del fuego y cortar por la mitad. Repita la operación con los demás sándwiches.
5. Servir con ensalada preparada.

sidra de manzana instantánea

INGREDIENTES

- 6 manzanas grandes de Michigan cortadas en cuartos
- 3 ramas de canela
- 1 naranja rallada, cortada en cuartos
- 1/4 taza de azúcar moreno
- 1 cucharada de clavo entero
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 7 tazas de agua

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS
RACIONES: 6

INSTRUCCIONES

1. Añada las manzanas, las ramas de canela, las naranjas y la ralladura, el azúcar moreno, los clavos y la nuez moscada a la olla Instant Pot. Vierte el agua por encima.
2. Coloca la tapa en la olla Instant Pot y ponla a sellar. Pon a alta presión durante 15 minutos. Una vez hecho, deje que se libere naturalmente 10 minutos antes de ventilar y quitar la tapa.
3. Retire los elementos grandes con una espumadera. Cuele los elementos más pequeños con un colador de malla fina antes de servir.

MICHIGAN APPLES

Greenridge FRUIT

manzanas

Beneficios para la salud

- Las investigaciones sugieren que los potentes antioxidantes de las manzanas desempeñan un papel esencial en la reducción de los riesgos de ciertas enfermedades como el cáncer y el Alzheimer.
- Una manzana de tamaño medio contiene unos 4 g de fibra dietética y el 14% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.
- Las manzanas pueden ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial.

Consejos de selección

- Seleccione manzanas que sean firmes al tacto cuando se presionan ligeramente. Evite las manzanas que estén notablemente blandas, descoloridas o que se hinchen fácilmente después de presionar la piel.
- Evite las manzanas con signos de magulladuras o deterioro.

Cómo almacenarlas

- Guarde las manzanas sin lavar en el cajón de las verduras del frigorífico. Evite colocar las manzanas cerca de alimentos de olor fuerte, como la cebolla o el ajo, ya que las manzanas pueden absorber fácilmente el olor de otros alimentos.

cóctel de granada y cítricos

INGREDIENTES

- 2 oz. de zumo de granada 100% POM Wonderful
- 1 oz. de zumo de naranja recién exprimido
- 1/2 oz. de zumo de lima fresco
- 2 oz. de agua con gas
- Hielo, para servir
- arilos de granada
- rodajas de lima y naranja
- arándanos congelados
- menta fresca
- romero fresco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
RACIONES: 1

INSTRUCCIONES

1. Llena un vaso de 8-10oz hasta la mitad con hielo. Añade zumo de granada, zumo de naranja y zumo de lima al vaso. Remueve bien para combinar.
2. Vierte el agua con gas sobre la mezcla de zumo y decora a tu gusto.

POM WONDERFUL®

salsa para tacos de 7 capas

INGREDIENTES

1. 1 1/2 tazas de yogur griego natural descremado
2. 2 cucharaditas de condimento casero para tacos
3. 1 lata de 15.4 oz de frijoles refritos vegetarianos bajos en sodio
4. 1 paquete de 15oz ¡Yo Quiero! Original™ Guacamole
5. 16 onzas de salsa
6. 3 tazas de lechuga iceberg rallada
7. 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
8. 1/4 taza de aceitunas negras rebanadas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
RACIONES: 12

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el yogur y el condimento para tacos en un tazón pequeño.
2. Esparza los frijoles en una fuente para hornear de 11×8 pulgadas. Cubra los frijoles en el siguiente orden, extendiendo cada capa uniformemente sobre la anterior: yogur, aguacates, salsa, lechuga, queso y aceitunas.
3. Refrigere 15 minutos. Servir frío.

¡YO QUIERO! I WANT
GUACAMOLE QUESO SALSA

¿Ha escuchado nuestro **Podcast Healthy Family**? Hablamos con expertos, padres de familia, amigos y más, cubriendo todos los temas de actualidad en el mundo de la salud, la alimentación y la familia. **Nuestros temas van desde la alimentación y la nutrición hasta la salud mental y física.** Sintonice dondequiera que escuche sus podcasts favoritos.

"Nos agrada especialmente que Amanda no sea tímida a la hora de hablar de lo que cree que son sus propios defectos, y que los blogueros, médicos y dietistas con los que habla le ofrezcan sus valiosos consejos de forma atractiva; no se trata de una aburrida serie de conferencias sobre todo lo que ellos consideran que deberías hacer. Su enfoque hará que el oyente se sienta menos aislado en su lucha por alimentar a sus hijos."