libro de cocina familiar saludable

recetas probadas por niños que hacen que la hora de comer sea fácil y nutritiva

Produce for Kids®
Creating a healthier generation

MILITARY PRODUCE GROUP

COMMISSARY
SERVING THE UNITED STATES ARMED FORCES
SINCE 1867

OUR MILITARY KIDS

ayudando a nuestra comunidad

La campaña Produce for Kids en Military Produce Group ha beneficiado a más de $23,000 para educación nutricional y becas de aprendizaje para niños cuyos padres están desplegados o se recuperan de lesiones en combate.

“Fue un verdadero placer poder ofrecer una clase de cocina de Healthy Family Project exclusiva para niños militares, aparte de las subvenciones que podremos proporcionar a los niños militares a través de la campaña, la clase de cocina adicional hizo que la campaña fuera extra especial este año”.

Kara Dallman
Director Ejecutivo en Our Military Kids

Obtenga más información en
healthyfamilyproject.com/military

Conozca a Nuestro Dietista Registrado

Healthy Family Project colabora con dietistas registrados centrándose en el importante papel que desempeña la comida en la salud general, además de compartir recetas para niños para agregar más productos frescos a la dieta de su familia.

"¡Vayan a la cocina juntos como familia y comiencen a cocinar! Cocinar juntos puede ayudar a los niños a desarrollar confianza en sí mismos y sentar las bases para hábitos alimenticios saludables".

Julie Lopez

Dietista Registrada de Healthy Family Project

Julie Lopez, una dietista registrada y chef de nutrición culinaria de con sede en Nueva Jersey, se centra en educar a otros sobre la nutrición a través de los alimentos y darles las herramientas que necesitan para construir confianza en la cocina.

Obtenga más información en
healthyfamilyproject.com/military

¿Qué hay en temporada?

abril

- Manzanas
- Alcachofas
- Aguacates
- Espárragos
- Plátanos Remolacha
- Arándanos
- Bok Choy
- Brócoli
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Cítricos
- Verdes Kiwi
- Puerros
- Limones y limas
- Mango
- Champiñones
- Chirivías
- Guisantes
- Peras
- Piñas
- Patatas
- Colinabos
- Fresas
- Cebollas Vidalia

Pimientos

Beneficios de Salud
Las cebollas dulces son una excelente fuente de antioxidantes que combaten el cáncer, vitamina C, ácido fólico y fibra.

Cómo Almacenar
Because sweet onions have a higher water and sugar content than most yellow or white onions, they can bruise easily. The best way to prevent this from happening is to store them in a cool, dry place & separated from each other.

Caramelize Without the Sugar!
There's no need to add sugar to your sweet onions - they are sweet enough on their own! Just cook them low & slow for about 20 minutes with a little bit of olive oil or butter.

Tabla de aperitivos con hummus

INGREDIENTES

- 15-20 palitos de zanahoria
- 2 pitas integrales cortadas en triángulos
- 1 pimiento rojo de **Red Sun Farms** sin semillas, cortado en rodajas
- 1 pimiento amarillo de **Red Sun Farms** sin semillas, cortado en rodajas
- 1 pimiento naranja **Red Sun Farms** sin semillas, cortado en rodajas
- 1 pepino **Red Sun Farms** sin pepitas cortado en tiras de 5 cm
- 1 taza de hummus
- 1 onza de palitos de pretzel
- 1 onza de galletas saladas
- 1/3 taza de nueces pecanas

INSTRUCCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en la tabla.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
PORCIONES: 6-8

RED SUN FARMS

frutas y verduras que puedes llevar en la tartera

1 manzana pequeña

1 plátano mediano

¼ taza de fruta deshidratada

1 taza de uvas

1 mandarina

1 taza de compota de manzana sin azúcar añadido

1 taza de zumo 100% de fruta

1 taza de bayas

1 taza de lechuga o espinacas

1 taza de zanahorias

1 taza de pepinos

1 taza de tomates cherry

1 kiwi pequeño

1 taza de fruta envasada en su jugo

1 taza de melón

1 taza de guisantes

1 taza de apio

1 taza de pimientos morrones

2 cucharadas de guacamole

5 aceitunas

Obtenga más información en healthyfamilyproject.com/military

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.

Charli's Easy Homemade Salsa

INGREDIENTES

- 1/2 RealSweet® cebolla dulce pequeña cortada por la mitad
- 5 mini pimientos dulces sin semillas, cortados en cuartos
- 3 tomates cortados en cuartos
- 1 ½ limas exprimidas
- ¼ de taza de cilantro
- 1 ½ cucharadita de sal de ajo o al gusto

COOK TIME: 10 MINUTES
SERVINGS: 6

INSTRUCCIONES

1. Ponga los pimientos, los tomates, el zumo de lima, la cebolla, el cilantro y la sal de ajo en el procesador de alimentos y mezcle hasta obtener la consistencia deseada.

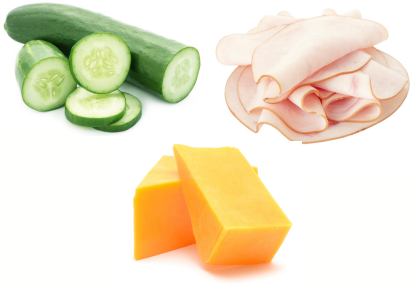
Aperitivos para después de clase con solo 3 ingredientes

Yogur griego + Fruta picada + Granola

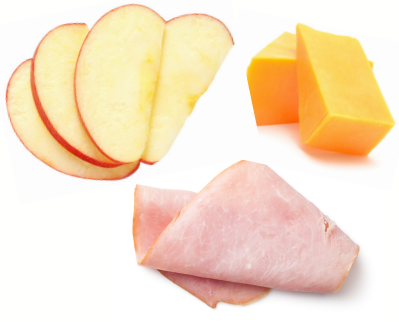
Wrap + Mantequilla de cacahuete + Plátano

Fruta + Espinacas + Leche (y Hielo)

Tostada + Aguacate + Huevo duro



Rodajas de pepino + Queso + Pavo



Rodajas de manzana + Queso + Jamón

Rodajas de manzana + Queso crema + Nueces picadas

Mini bagel + salsa marinara + queso

Zanahorias + pretzels + hummus

Obtenga más información en healthyfamilyproject.com/military

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.

wraps de jamón, manzana y queso

INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón serrano bajo en sodio, cortadas por la mitad
- 1 **manzana Yes!®**, en rodajas
- 2 onzas de queso Cheddar en lonchas (8 lonchas)

INSTRUCCIONES

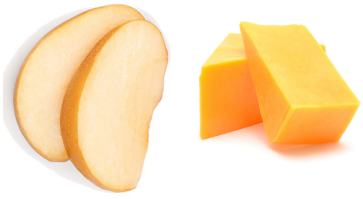
1. Coloca el jamón sobre una superficie plana. Coloca la manzana y la loncha de queso en el centro. Envuelve las lonchas con jamón y sujétalas con un palillo, si quieres.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
PORCIONES: 8

Yes! Apples®

10 snacks to dar energía a niños activos

Apio + Mantequilla de cacahuete



Rodajas de pera + Queso

Mango + Yogur griego

Frutos rojos congelados + Leche = Batidos

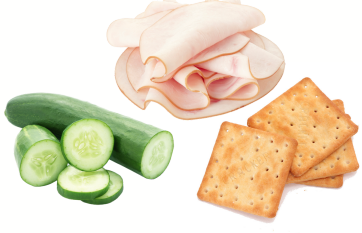
½ Plátano + Nueces

Rodajas de manzana + Almendras

Melocotones + Requesón

Zanahorias + Hummus

Guisantes + Salsa ranchera de yogur



Pepino + Pavo + Galletas saladas

Obtenga más información en healthyfamilyproject.com/military

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.

pieles de patata al horno

INGREDIENTES

- 6 patatas rojas Wilcox pequeñas o medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 de taza de queso Cheddar rallado
- 3/4 de taza de yogur griego natural
- 1/4 taza de beicon desmenuzado cocinado
- 3 cebollas verdes en rodajas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HORA
PORCIONES: 12

DIRECTIONS

1.Pincha las patatas varias veces con un tenedor. Caliéntalas en el microondas a potencia ALTA 5 minutos por patata y resérvalas para que se enfríen. También puedes pinchar las patatas con un tenedor y colocarlas en una bandeja para hornear. Hornéalas 45-60 minutos a 400° F o hasta que estén tiernas. Deja enfriar.

2. Corta las patatas por la mitad a lo largo y saca el interior de la patata (se puede mezclar con los ingredientes o guardarlo para otro plato, como el puré de patatas). Unta las pieles con aceite de oliva o rocíalas con aceite en aerosol y colócalas de nuevo en la bandeja del horno. Añade el queso y hornea otros 5-7 minutos, o hasta que el queso se derrita.

3. Sácalo del horno y cúbrelo con yogur

Long-Lasting Fruits & Veggies

Patatas

Cebollas

Manzanas

Zanahorias

Peras

Remolachas

Cítricos

Repollo

Calabaza de invierno

Nabos

Ajos

Limones

Apio

Boniatos

Granadas

Coles de Bruselas

Obtenga más información en
healthyfamilyproject.com/military

¿Ha escuchado nuestro Podcast Healthy Family Project? 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.