CLÁSICOS DE BARBACOA

Recetas Deliciosas Para un Verano Saludable

Probado para niños y aprobado por RD

Publix

Produce for Kids®

Creating a healthier generation

Ayudando a alimentar a nuestra comunidad

¡Encuentre estas marcas en los supermercados de Publix que operan en su comunidad!

Shuman Farms RealSweet Vidalia Onions

Wonderful® Pistachios

Ayco®

Driscoll's Only the Finest Berries™

Mucci Farms

Sunset

Fresh Express

GT's

CMI orchards

Rainier Fruit

Marie's®

suja Organic

Infórmese en produceforkids.com

Conoce a Nuestra Nutricionista Titulado

Healthy Family Project colabora con nutricionistas tituladas centrándose en el importante papel que desempeña la alimentación en la salud general, además de compartir recetas aptas para niños para añadir más productos frescos a la dieta de tu familia.

"Piensa en formas de añadir más "bueno" a tus comidas (familiares). Quizá añadir frutos rojos a los cereales de la mañana, verduras coloridas como lechuga, tomate y aguacate al sándwich, y espinacas a la pasta para aumentar los nutrientes. Los pequeños cambios aportan grandes beneficios para la salud".

Chelsea LeBlanc

Nutricionista Titulada del Healthy Family Project

chelsealeblancrdn.com

@chelsealeblancrdn

Chelsea LeBlanc es nutricionista titulada y cliente de Publix en Nashville. Chelsea trabaja con Healthy Family Project para ofrecer a las familias contenidos inspiradores y nutritivos.

Infórmese en produceforkids.com

Productos de la temporada

de verano

- Espárragos
- Aguacates
- Plátanos
- Remolacha
- Arándanos
- Moras
- Bok Choy
- Brócoli
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Cerezas
- Pepinos
- Puerros
- Limones y Limas
- Champiñones
- Papaya
- Piña
- Patatas
- Frambuesas
- Fresas
- Calabacín Amarillo
- Tomates
- Cebolla Dulce
- Calabacín

ensalada de espárragos laminados

INGREDIENTES

- 1 manojo de espárragos de Ayco Farms, laminados
- 2 tazas de espinacas
- ½ taza de tomates cherry, en rodajas
- ⅓ taza de parmesano rallado
- ¼ de taza de aderezo de su elección (nosotros
- usamos un aderezo balsámico blanco)
- 1 limón

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
PORCIONES: 4

INSTRUCCIONES

1. Con un pelador de verduras, lamine con cuidado la piel de los espárragos.
2. En un bol grande, combine las espinacas, los espárragos, los tomates y el parmesano. Cubra con el aderezo y un chorro de zumo de limón justo antes de servir.

Beneficios de los Espárragos Para la Salud

Los espárragos son nutritivos por naturaleza y tienen un alto contenido en manganeso, un nutriente que ayuda a procesar los hidratos de carbono colesterol y las proteínas

Es una gran fuente de fibra dietética, que te ayuda a sentirte saciado más rápidamente y favorece la salud del corazón

Rico en minerales y vitaminas A, C y ácido fólico

helado de tarta de manzana y mantequilla de cacahuete sin batir

INGREDIENTES

- 2 manzanas Rainier peladas y cortadas en dados
- 1 cucharada de mantequilla salada
- 1 cucharada de azúcar granulado
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de canela
- 13 1/2 onzas de leche de coco en lata reducida en grasa a temperatura ambiente batida
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete cremosa reducida en grasa
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 galletas graham de contenido reducido en grasas rotas en trozos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS
TIEMPO DE CONGELACIÓN: 3 HORAS
RACIONES 9

INSTRUCCIONES

1. En una sartén mediana, mezcla las manzanas, los azúcares, la mantequilla y la canela a fuego medio-bajo.
2. Cocina y remueve durante unos 10 minutos hasta que las manzanas se hayan ablandado y hayan soltado jugos. Deja que se enfríen completamente en la nevera.
3. Mientras se cuecen las manzanas, prepara la base de helado añadiendo la mantequilla de cacahuete, la leche de coco, el extracto de vainilla y la sal al robot de cocina. Tritura hasta que quede suave.
4. Vierte la base de helado en un molde para pan o en un recipiente apto para el congelador. Mételo en el congelador.
5. Congela la base de helado no más de 15 minutos. Sácala del congelador y mézclala con las manzanas y las migas de galleta graham, reservando unas cucharadas para servir.
6. Vuelve a meterlo en el congelador.
7. Cuando los bordes empiecen a congelarse, remueve cada 15 minutos para asegurar una textura cremosa uniforme. Hazlo al menos 3 veces.
8. Tu helado de tarta de manzana y mantequilla de cacahuete estará listo para disfrutar en unas 3 horas.
9. Espolvorea con canela y las migas de galleta graham restantes.
10. Sírvelo con rodajas de manzana Rainier.

Rainier FRUIT

9 Formas Creativas de Utilizar las

Ensaladas

Magdalenas

Quesadillas

Donuts de manzana

Enchiladas

Torrijas

Nachos de manzana

Queso a la plancha

Zumo de presión en frío: Zumos de frutas y verduras que gustan a los niños

¡Sustituya su zumo de naranja matutino por un vaso de Citrus Immunity!

¡La mejor manera de zamparse las verduras!

Beneficios Para la Salud de los Chupitos Funcionales

Los chupitos de defensa inmunitaria están repletos de cúrcuma, equinácea y probióticos vivos que te estimularán durante la temporada de gripe y resfriados

Chupitos de inmunidad: Para un refuerzo funcional de tu salud inmunitaria.

Los chupitos inmunitarios de saúco contienen probióticos vivos, saúco y hoja de guayaba que te devolverán a la vida cotidiana en un santiamén.

CuteCumber Poppers™ rápidos de pepino en escabeche

INGREDIENTES

- 1 envase (9 onzas) de Mucci Farms CuteCumber Poppers™
- ½ taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de eneldo picado
- 1 cucharada de sirope de arce
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de copos de chile rojo

INSTRUCCIONES

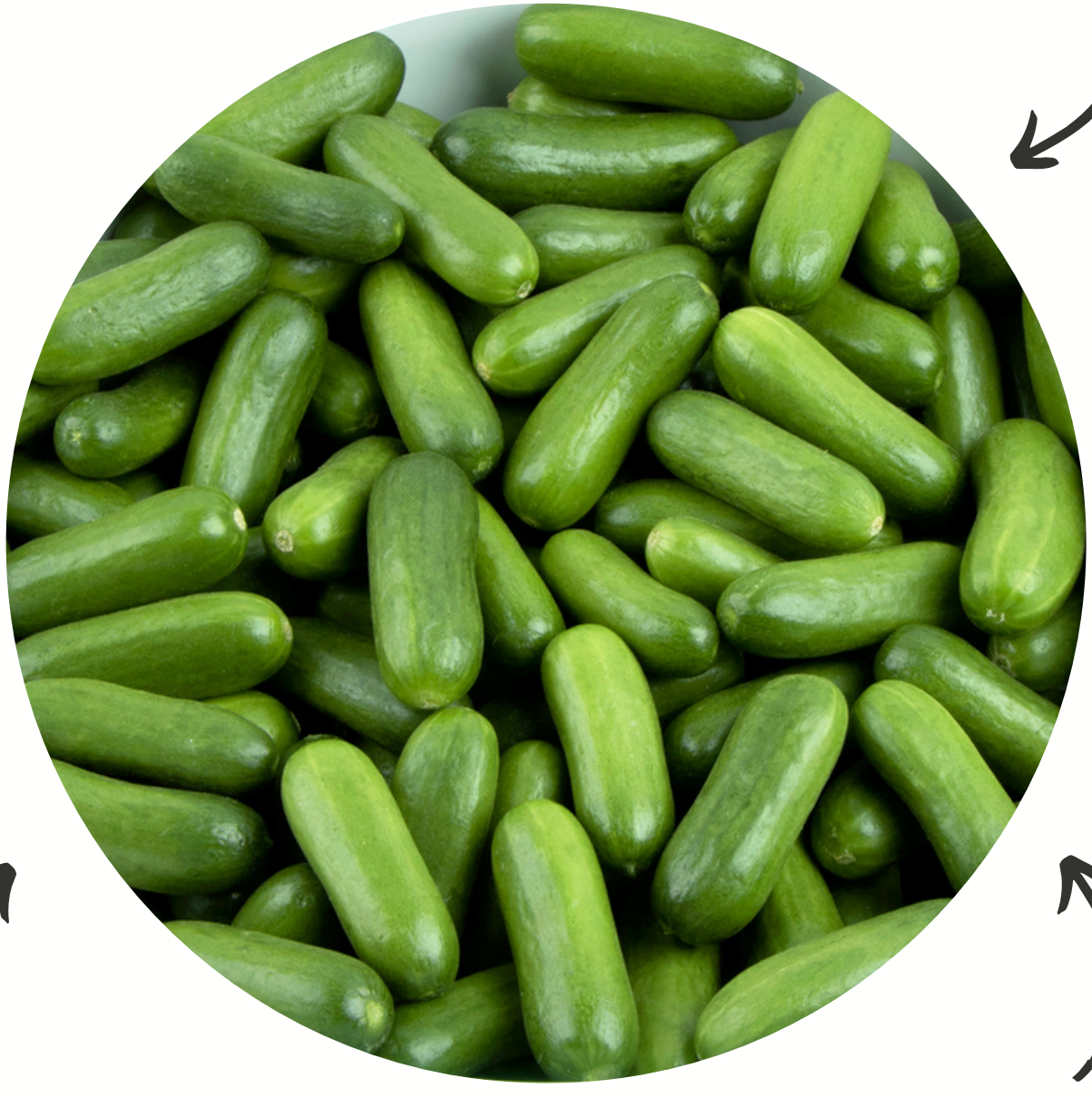
1. Corta los pepinos por la mitad a lo largo y ponlos en un bol.
2. Añade el vinagre, el eneldo, el sirope de arce, el ajo, la sal y las hojuelas de chile.
3. Remueve para mezclar y deja reposar durante 20-30 minutos antes de servir.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS
RACIONES: 6-8

Mucci FARMS

Por qué nos gustan los CuteCumber Poppers™

Los CuteCumber Poppers™ son un cómodo tentempié de un bocado, crujiente y refrescante.



Son el aperitivo crujiente perfecto para niños y adultos.

Estos "mini" pepinos de cóctel son ideales para mojar y picar en fiestas.

pizzas vegetarianas de pan naan fáciles

INGREDIENTES

- 2 panes naan grandes
- 1/4 de taza de salsa para pizza
- 3/4 de taza de queso rallado estilo mexicano
- 3 cebollas verdes cortadas en rodajas
- 1 tomate cortado en dados
- 2 cucharadas de salsa ranchera Marie's

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
PORCIONES: 4

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Coloca el naan en una bandeja para hornear.
3. Unte con salsa para pizza y cubra cada uno con ¼ taza de queso. Agregue las cebollas verdes y los tomates, luego espolvoree el queso.
4. Hornee de 8 a 10 minutos, o hasta que el queso se derrita.
5. Retire del horno y añada salsa ranchera antes de servir.

Marie's®

7 maneras de utilizar el aderezo Marie's Dressing

Adereza verduras asadas

Adereza tu pan plano

Salsa para pasta

Salmón marinado

Para untar bocadillos

Cubre tacos

Rociar bocaditos de coliflor

Tabla veraniega de dulces de frutos rojos

INGREDIENTES

- Fresas Driscoll's
- Frambuesas Driscoll's
- Moras Driscoll's
- Arándanos Driscoll's
- Mini galletas saladas cubiertas de chocolate blanco
- Queso brie
- Queso cheddar blanco en lonchas
- Miel
- Yogur griego
- Salami en rodajas
- Romero para adornar
- Galletas de agua de mesa

INSTRUCCIONES

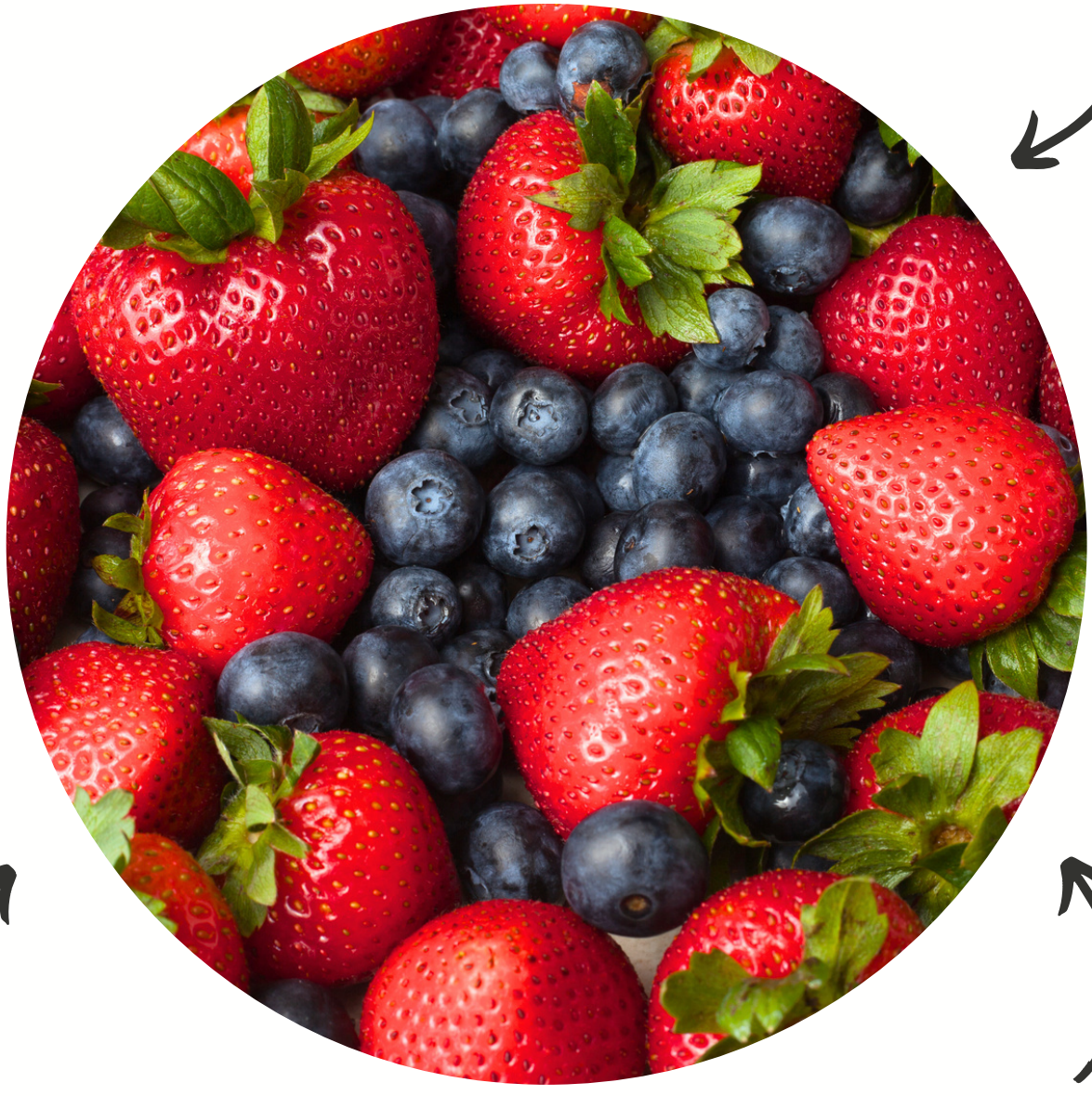
1. Monta la tabla con los ingredientes deseados.
2. Adorna con ramitas de romero.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
RACIONES 4-6

Driscoll's
Only the Finest Berries™

Beneficios de los frutos rojos para la salud

Los frutos rojos aportan potasio, magnesio, vitaminas C y K, fibra y probióticos



Los frutos rojos son una buena fuente de fibra

Los frutos rojos tienen fuertes propiedades antiinflamatorias

mini bocaditos de hamburguesa

INGREDIENTS

- 4 tostadas tejanas horneadas según las instrucciones del paquete
- 12 albóndigas medianas congeladas o caseras, cocidas
- 12 tomates cherry aros de cebolla dulce cruda, cortados en 4 trozos cada uno
- 1 hoja de lechuga romana cortada en 12 trozos
- 3 aros gruesos de cebolla cruda RealSweet® Vidalia, cortados en 4 trozos cada uno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS
RACIONES: 12

INSTRUCCIONES

1. Monta las brochetas colocando en ellas tostadas tejanas, albóndigas, tomate, cebolla, lechuga y otro trozo de tostada tejana.
2. Sírvelas con tu salsa favorita.

.

8 maneras de utilizar las cebollas Vidalia

Ensaladas

Aliños

Salsas

Soups

Chili

Pizzas y flatbreads

Tacos y Quesadillas

Kabobs

rollitos frescos

INGREDIENTES

Salsa para mojar de cacahuete

- 1/3 taza de mantequilla de cacahuete cremosa
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de sirope de arce
- aceite de chile, opcional, al gusto

Rollitos de primavera

- 12 rollitos de arroz primavera
- 12 trozos de lechuga mantecosa
- 4 onzas de fideos vermicelli, cocidos según las instrucciones del paquete
- 1 ½ tazas de verduras en juliana (1 pimiento SUNSET®, pepino SUNSET®, zanahoria)
- 1 cebolla verde, cortada en rodajas finas
- ½ taza de hojas de cilantro fresco
- ½ taza de hojas de menta frescas

INSTRUCCIONES

1. Mezcla en un cuenco todos los ingredientes de la salsa de cacahuete y resérvalos.
2. Sumerge rápidamente una hoja de papel de arroz en el agua tibia para humedecer toda la superficie. No te llevará más de unos segundos.
3. Coloca el papel de arroz mojado sobre la superficie de trabajo. Coloca un trozo de lechuga mantequilla cerca del borde inferior del papel de arroz. Dispón una pizca de fideos de arroz, pimiento, zanahoria, pepino, cebolla verde, cilantro y hojas de menta sobre el centro de la hoja de lechuga.
4. Coloca 3 trozos de gamba a unos 2,5 a 5 cm por debajo del borde superior del papel de arroz. Asegúrate de que el lado naranja/rosa esté hacia abajo.
5. Coge el borde inferior del papel de arroz y la lechuga y empieza a enrollar el rollito de primavera. Cuando llegues a las gambas, dobla los lados izquierdo y derecho. Termina de enrollar el rollito hasta el final.
6. Repite el proceso de enrollado con el resto de los ingredientes. Si la tabla de cortar está seca, pásale un poco de agua para evitar que se peguen los rollitos.
7. Sirve los rollitos de primavera con la salsa para mojar.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
RACIONES:6

Beneficios de los pimientos para la salud

Los pimientos morrones son una fuente excelente de vitamina A y C y una buena fuente de vitamina E y vitamina B6.

Los pimientos rojos también están llenos de fitoquímicos y carotenoides, como el betacaroteno, que tienen beneficios antioxidantes y antiinflamatorios.

La capsaicina de los pimientos puede reducir el colesterol "malo", controlar la diabetes, aliviar el dolor y aliviar la inflamación

Maíz dulce con pistachos Wonderful®

INGREDIENTES

- 3/4 taza de pistachos Wonderful sin cáscara tostados y salados, picados en trozos grandes
- 6 mazorcas de maíz
- 1-1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo grande, cortado en láminas
- 1/4 de taza de guindilla roja, cortada en rodajas finas
- 1/4 de taza de perejil de hoja plana, picado grueso
- 1 lima

Wonderful®
PISTACHIOS

INSTRUCCIONES

1. Corta los granos de maíz de las mazorcas y resérvalos.
2. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añade el ajo cortado en láminas. Sofríe justo hasta que el ajo empiece a dorarse.
3. Añade el maíz, las guindillas y los pistachos Wonderful, cocinándolos y removiéndolos durante 3 ó 4 minutos hasta que se calienten del todo.
4. Retira del fuego y añade el perejil picado grueso. Adorna con más pistachos Wonderful y un chorrito de lima.

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS
RACIONES: 6

7 formas en las que nos encanta usar pistachos

Hummus

Bocaditos energéticos

Ensalada

Mezcla de frutos secos

Pan de manzana

Postre

Pollo rebozado con coco

salsa de manzana fresca

INGREDIENTES

- 2 tazas de manzana Hero pelada y cortada en dados
- ½ taza de pimiento rojo cortado en dados
- 1 taza de tomates cherry cortados en cuartos
- ⅓ taza de zumo de lima fresco
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado

INSTRUCCIONES

1. Mezcla las manzanas, los pimientos, el zumo de lima, la cebolla roja, el cilantro, el jalapeño, la pimienta y la sal en un bol grande. Tápalo y refrigéralo antes de servir.

HERO™ Snack-Sized Apples

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
RACIONES: 6

Por qué nos gustan las manzanas Gala

Las manzanas Gala son una fuente importante de antioxidantes, que pueden ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías, diabetes y cáncer.

Manzanas del tamaño de un bocado para manos pequeñas.

Las manzanas Gala son apreciadas por su textura dulce y crujiente y su sabor deliciosamente suave.

Tacos de boniato asado

INGREDIENTES

- 2 boniatos pequeños pelados y cortados en dados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 paquete Kit de ensalada picada Fresh Express, Chipotle Cheddar
- 1 aguacate picado
- 1 taza de alubias negras bajas en sodio escurridas y enjuagadas
- ½ taza de maíz dulce congelado descongelado
- ½ taza de tomates picados

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400F.
2. Mezcla las patatas con aceite, chile en polvo, comino, ajo en polvo y sal. Añádelas a una bandeja de horno y hornéalas durante 15-20 minutos, dándoles la vuelta a mitad del tiempo, hasta que estén tiernas.
3. Monta el kit de ensalada con los ingredientes y el aliño incluidos. Pon encima los boniatos, el aguacate, las judías negras, el maíz y los tomates.

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

7 maneras de utilizar un kit de ensalada

Envolturas

Tacos

Cuencos Buda

Fritos

Ensalada

Tazas de Wonton

Pan plano

El licuado de vida de GT

INGREDIENTES

- 16 oz GT's Trilogy SYNERGY Raw Kombucha
- Mezcla de bayas Plátano
- Piña Melocotones
- Espinacas o col rizada
- GT's Pure COCOYO Coco
- Yogur
- Agua

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
PORCIONES: 2

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora: combine bayas frescas de temporada (arándanos, frambuesas, fresas y/o moras), plátanos, piña o melocotones, espinacas o col rizada, una gran porción de Yogur de Coco Vivo Puro COCOYO de GT y una generosa porción de Kombucha Cruda Trilogy SYNERGY de GT para mezclar.
2. Mezcle hasta que esté espeso, suave y fragante. Disfrute de este batido probiótico vivo, beneficioso y naturalmente espumoso para el desayuno, un tentempié al mediodía o simplemente porque sí.

SYNERGY es seguro para los niños*, favorece la diversidad del microbioma y puede ser una alternativa mejor para ellos que los zumos y refrescos azucarados. Los niños de 10 años o menos deben limitar la ingesta a unas 4 ó 6 onzas al día. *Si no está seguro de introducir algo nuevo en el organismo de su hijo, le recomendamos que consulte a su profesional de la salud o a su pediatra antes de consumirlo.

Beneficios de la Kombucha para la sal

9 mil millones de probióticos vivos que se desarrollan de forma natural durante la fermentación para reponer el intestino y reforzar la salud inmunitaria.

Sin azúcar añadido. El zumo de kiwi ecológico se utiliza durante la fermentación como fuente de energía para la SCOBY.

Puro, potente y sin filtrar. Kombucha 100% cruda y 100% auténtica.

¿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."