



In This Guide, You'll Find:

Recipes

quick and simple meals using the fruits and vegetables your child is learning about at school

"Ask About..."

prompts to get your child talking about the lessons learned in class

Fruit and Veggie Moments

tips from other parents on ways to use more fruits and vegetables in meals and snacks

Timesavers

ways to provide healthy meals quickly for your family

Cost Savers

ways to eat more fruits and veggies without breaking the bank

MyPlate Menu Planner

a tool to help you plan meals, create a shopping list, and eat healthier on a budget

Growing Tips

ideas for starting a family garden

Explore a World of Possibilities in the Garden and on Your Plate

Dear Parents,

Your child will learn about fruits and vegetables in class as part of an exciting unit called **Dig In!**

We will grow some foods in our “garden” and taste them in the classroom. Together, we will engage in activities to learn more about how certain foods are grown and why they are good for us. Your child will also use math, science, and language skills during these activities.

We'll need your help for these lessons to take root. This guide offers some ideas for talking with your child about what's happening in class. It also has some simple and tasty ways families can eat more fruits and vegetables.

Please take a moment to look through this guide, and **Dig In!**



Find recipes and more at <http://teamnutrition.usda.gov>

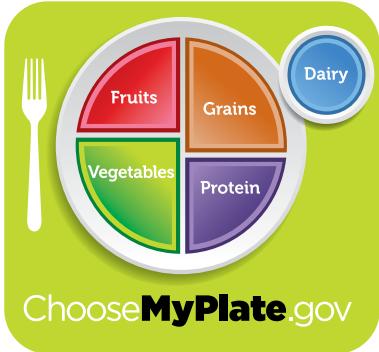




Table of Contents

<i>Meet MyPlate</i>	1
<i>A Day of Fruits and Vegetables</i>	2
<i>MyPlate Menu Planner</i>	3
<i>A Word About These Recipes</i>	4
Recipes	
Plant Part Salad.....	5
Crispy Kale Chips.....	6
Spanish Chickpea Stew.....	7
Chic' Penne.....	8
Colorful Quesadillas.....	9
Happy Hummus.....	10
Smokin' Powerhouse Chili.....	11
Frozen Fruit Cups.....	12
Eagle Pizza.....	13
<i>Why Garden?</i>	14





ChooseMyPlate.gov

Meet *MyPlate*

The **MyPlate** picture reminds us to eat foods from all five food groups for good health: Vegetables, Fruits, Grains, Protein, and Dairy. Foods from each of these groups provide nutrition the body needs.

Most people do not eat enough fruits and vegetables. The amount of fruits and vegetables a person needs to eat each day depends on age, gender, and physical activity level. A 10-year-old girl or boy who gets about 30–60 minutes of physical activity each day needs 2½ cups of vegetables and 1½ cups of fruit each day. An active 11-year-old girl or boy who gets more than 60 minutes of physical activity each day needs more: 2½ to 3 cups of vegetables and 2 cups of fruit. You can learn about how much of each food group you or a family member needs at <http://www.choosemyplate.gov>.

Children and adults need to eat many types of vegetables during the week. Eating a variety helps the body get the nutrition it needs for good health. Most people do not eat enough dark-green, red, and orange vegetables, and beans and peas. Has your family eaten any of these vegetables this week?

Dark-Green Vegetables

Broccoli
Collard greens
Kale
Leaf lettuce
Mustard greens
Romaine lettuce
Spinach

Red and Orange Vegetables

Acorn squash
Butternut squash
Carrots
Pumpkin
Red bell peppers
Sweet potatoes
Tomatoes

Beans and Peas

Black beans
Black-eyed peas
Garbanzo beans (chickpeas)
Kidney beans
Lentils
Pinto beans
Soy beans
White beans



'I'm hungry.'

That's the first thing my kids say when they come through the door.

They go straight into the kitchen to get their own snacks. Whatever

my kids see, they eat. So I keep cut-up veggies on a low shelf in the fridge and fresh fruit on the counter.

If I don't have fresh produce, I use canned or frozen.

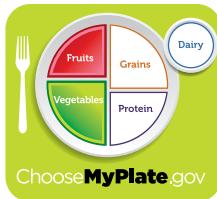
It takes a little planning, but it's worth it. '

Making half your plate fruits and vegetables is an easy way to remember to include these foods at meals. Fruits and vegetables also make great snacks.



A Day of Fruits and Vegetables

Are you and your family eating enough fruits and vegetables? Here's what a day's worth of meals could look like.



Mix It Up!

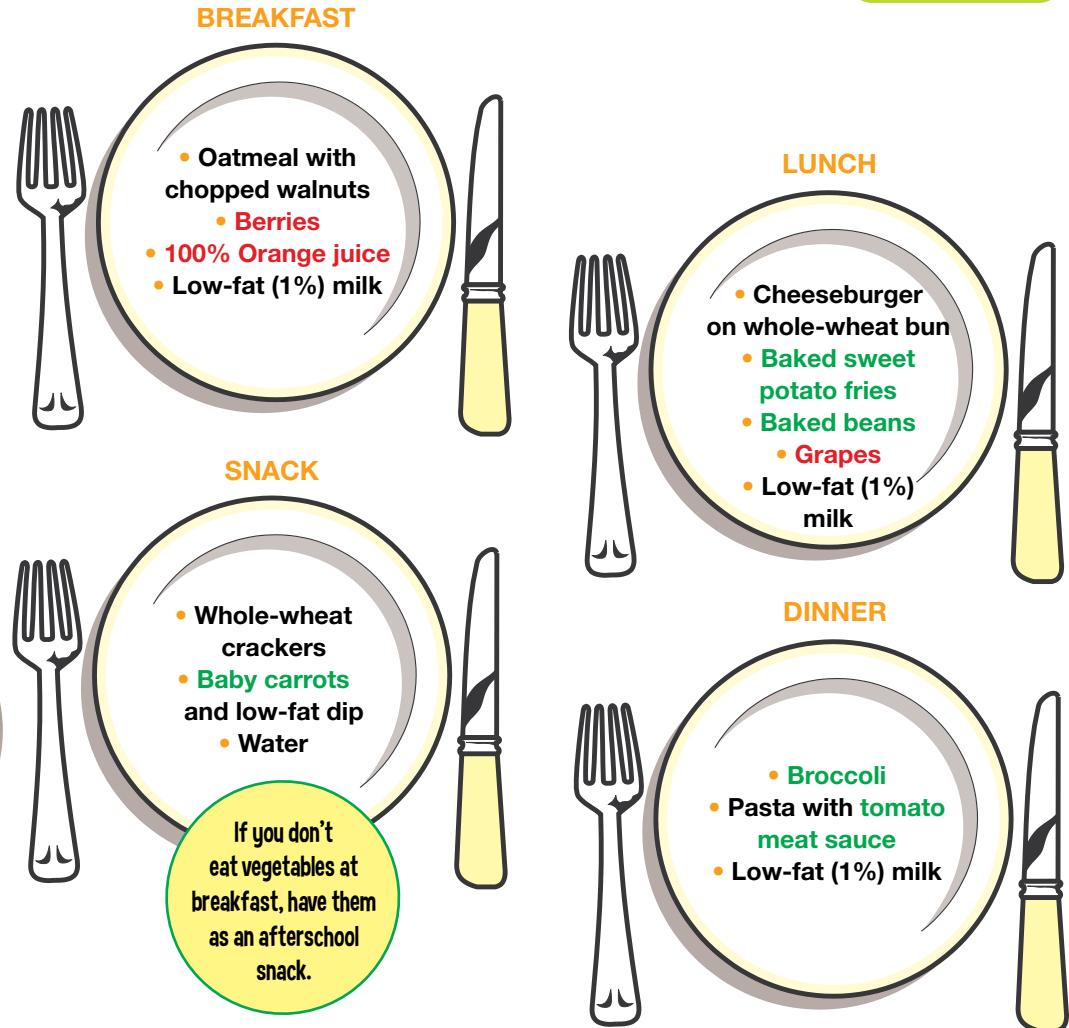
You can combine food groups on your plate to make a great-tasting meal. Try this *Smokin' Powerhouse Chili* (recipe on page 11).



Good News!

Schools are now required to offer at least $\frac{1}{2}$ cup of fruit and $\frac{3}{4}$ cup of vegetables in school lunches.*

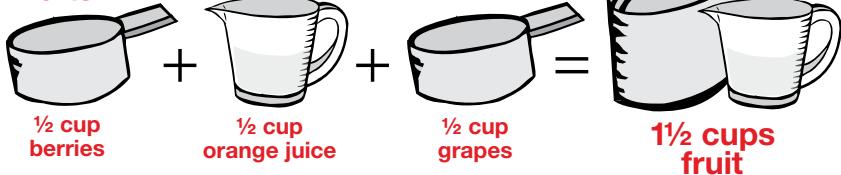
(*provided under the National School Lunch Program for grades K-8)



How do the fruits and vegetables in the meals add up?

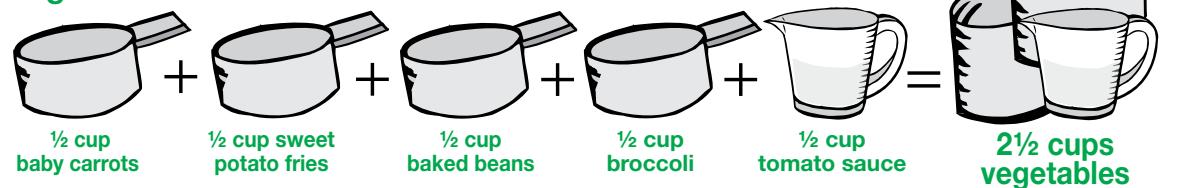
Remember that most moderately active 10-year-old children need $1\frac{1}{2}$ cups of fruit and $2\frac{1}{2}$ cups of vegetables each day. Your child might need more or less.

Fruits:



1 1/2 cups fruit

Vegetables:



2 1/2 cups vegetables

MyPlate Menu Planner

Use this page to come up with meals for your family. Visit <http://www.choosemyplate.gov> to learn what foods belong to each food group.

Adventure Night. Have your child pick a new fruit or vegetable for the family to taste. Ask your child to help prepare it, and he or she will be more likely to try it.

Make Your Own. Set up bowls of foods and have everyone make their own salad or tacos.

On the Go. Pack sandwiches, fruit, and raw vegetables in a cooler and enjoy dinner "picnic style" after your child's school day, sporting event, or club meeting.

Breakfast for Dinner. Enjoy omelets filled with vegetables, or whole-grain bagels with low-fat cheese, sliced tomato, and leaf lettuce. You can even wear pajamas to the table!



 MEAL/ THEME	 Fruit	 Vegetable	 Grain	 Protein Foods*	 Dairy
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					

* Beans, split peas, and black-eyed peas can count toward either the Protein Foods Group or the Vegetable Group.



A Word About These Recipes...

Make Meals and Memories Together. It's a lesson they'll use for life. Children learn about fruits and vegetables when they help prepare them. And all of that mixing, mashing, and measuring makes them want to taste what they are making. It's a great trick for helping your "picky eater" try fruits and vegetables. Look for the hand symbol throughout the recipes to see what preparation steps your child can do. 

Grow Some Flavor. Try growing some of the herbs, fruits, or vegetables used in these recipes. Herbs, such as basil and rosemary, are easy to grow in a flowerpot on a sunny windowsill. Using herbs to flavor foods instead of salt, sugars, or solid fats is also better for your health. Look for the leaf symbol  in the recipes for items that are easy to grow in a flowerpot or small garden.

Substitute. If you don't have some of the items needed to prepare the recipes in this booklet, try these substitutions:

- Instead of olive oil, use the same amount of vegetable oil.
- Instead of canned beans, use cooked dry beans ($\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ cup dry beans makes 1½ cups cooked beans, which is about the same as a 15 ounce (oz) can).
- Instead of fresh herbs, you can use dried herbs. The general rule is 1 tablespoon (Tbsp) of chopped fresh herbs equals 1 teaspoon (tsp) of dried herbs.
- Instead of balsamic vinegar, you can use cider vinegar or red wine vinegar and some sugar. Use 1 Tbsp of cider vinegar or red wine vinegar plus $\frac{1}{2}$ tsp of sugar which equals 1 Tbsp of balsamic vinegar.

Keep It Clean. Everyone should wash his or her hands before and after preparing food, and before eating food. Help your child follow these hand-washing steps:



- Wet hands with clean, running water. Use warm water if available.
- Apply soap.
- Rub hands together to make a lather, and scrub all parts of the hands for 20 seconds. Show your child how to wash the back of hands, between fingers, and under fingernails.
- Rinse hands well under running water.
- Dry hands using a clean paper towel. If possible, use a paper towel to turn off the faucet.

Rinse Fruits and Vegetables. Rinse produce under running water just before eating, cutting, peeling, or cooking. Do not use soap or detergent. Items that are prepackaged/precut (like baby carrots) and labeled as "prewashed" or "ready-to-eat" do not need further rinsing.

 I add shredded carrots and zucchini to practically everything – meatloaf, casseroles, soups, sauces, muffins, quick breads – you name it! 

Recipe

Plant Part Salad

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: none

Serves: 8

Serving size: 1½ cups

Ingredients:

Seed: 1 15-oz can of chickpeas (no salt added), drained and rinsed 

Flower: 1 small head of broccoli, cut into bite-size florets (yielding about 2 cups) 

Fruit: 1 medium zucchini, cut into half-moons 

Stem: 2 stalks celery, heads and tails trimmed, sliced in half vertically, then chopped into ½" pieces

Leaf: 1 small head of leaf lettuce, torn into bite-size pieces  

Root: 2 carrots, peeled and sliced into ½"-thick circles 

Dressing:

• ½ cup olive oil or other vegetable oil

• 2 Tbsp balsamic vinegar

• ½ tsp salt

• ¼ tsp ground black pepper

optional: 1 Tbsp fresh herbs, chopped (basil, mint, oregano, or thyme) 

Directions:

1. Place all salad ingredients in a large bowl. 
2. In a small bowl, whisk together oil, vinegar, salt, pepper, and herbs. (You can also use 1 cup of your family's favorite prepared vinaigrette dressing [about 2 Tbsp of dressing per serving of salad].) 
3. Drizzle dressing over salad. Toss salad gently and serve. 

Your child learned that the fruits and vegetables we eat are parts of plants. They are seeds, leaves, fruits, stems, roots, or flowers. As you prepare this salad with your child, ask him/her to tell you what part of the plant each ingredient is.

\$ Cost Saver

Use fresh vegetables and fruits that are in season. They are easy to get, have more flavor, and are usually less expensive. Your local farmers market is a great source of seasonal produce.

? Ask About

- What did you learn about foods that come from plants?
- Did you try any new fruits and vegetables at school? Which ones?



 I always keep a bag of baby spinach in the fridge and will grab a handful – dice it up real quick – and toss it into soups, over pasta, on pizza, or in tacos.

Half the time the kids don't even notice! 

Cost Saver

Fresh, frozen, and canned fruits and vegetables are all smart choices. Buy some of each to last until your next shopping trip. Compare canned and frozen fruits and vegetables and choose ones that are lower in added salt, sugar, and fat. Look for canned fruits packed in “100% fruit juice” or water.

Ask About

- What steps does a food take to get from the farm to the plate?
- Did you taste any dark-green leafy vegetables at school?

Want your kids to reach for a healthy snack? Put these tasty kale chips within reach.



Recipe

Crispy Kale Chips

Preparation time: 8 minutes

Cooking time: 10 minutes

Serves: 6-8

Serving size: ½ cup

Ingredients:

- 1 pound kale (1-2 bunches) 
- 2 Tbsp olive oil or other vegetable oil
- 1 tsp salt

Directions:

1. Preheat oven to 375 °F.
2. Rinse kale leaves and pat dry with clean towel. 
3. Remove tough rib (stem) from kale.
4. Tear leaves into smaller pieces (1½" - 2") and place on baking sheet. 
5. Toss leaves with oil and sprinkle with salt. 
6. Spread leaves in single layer and place baking sheet in oven for 5 minutes.
7. Remove baking sheet from oven, turn leaves, and cook for another 5 minutes. Watch closely.
8. Remove from oven and let cool.

 Canned beans are a great item to keep on hand for a quick and low-cost meal. You don't always think of them as 'kid-friendly,' but my kids love it when we have bean burritos or quesadillas. Veggie chili is also a hit at my house. 

Recipe

Spanish Chickpea Stew

Preparation time: 15 minutes

Cooking time: 20-25 minutes

Serves: 6

Serving size: 1 cup

Ingredients:

- 3 Tbsp olive oil or other vegetable oil
- 2 tsp fresh garlic, minced
- 2 cups fresh onions, peeled, diced
- 2 tsp paprika
- ½ tsp ground cumin
- 3 cups frozen spinach, chopped 
- 2 cups canned low-sodium garbanzo beans (chickpeas), drained, rinsed 
- ¾ cup golden raisins
- 1 cup canned low-sodium diced tomatoes
- 1½ cups low-sodium chicken stock
- 1 Tbsp red wine vinegar
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper

Directions:

1. Heat oil over medium heat in a large pot.
 2. Add garlic and sauté for 1 minute. Add onions and continue to sauté for 2-3 minutes until onions smell sweet and are translucent.
 3. Mix in paprika and cumin.
 4. Add spinach and sauté for 7 minutes.
 5. Add garbanzo beans (chickpeas), raisins, tomatoes, and chicken stock. Bring to a boil.
 6. Reduce heat to low and simmer uncovered for 7-10 minutes, or until the raisins are plump.
 7. Add vinegar, salt, and pepper. Mix well.
- Serve warm.

\$ Cost Saver

Check the local newspaper, Web sites, and stores for sales, coupons, and specials that will help you save money on food.

? Ask About

- What two food groups are beans in?
- Why are beans good for us?



Recipe from "Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes"
at http://teamnutrition.usda.gov/Resources/recipes_for_healthy_kids.html

 At least once a week, we have 'colorful pasta' night. We look at spaghetti like a big salad bowl – what veggies can we toss into it? Peas, fresh tomatoes, broccoli, asparagus. Anything works! 



Time Saver

To get dinner on the table more quickly and with ease, do some tasks at breakfast or at night after the kids go to bed. Wash and cut vegetables, or make a fruit salad. Cook lean ground beef or turkey for burritos or chili. Store everything in the fridge until ready to use.

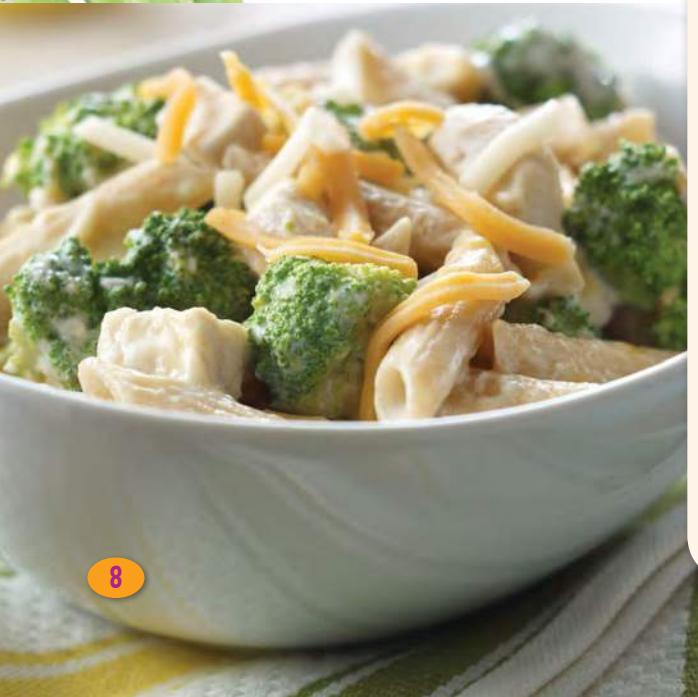


Ask About

- What did you think of the broccoli?
- How could we eat more of it?
- What kind of maze did you build for the bean plant at school?



Recipe from "Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes" at
[http://teamnutrition.usda.gov/
Resources/recipes_for_healthy_kids.html](http://teamnutrition.usda.gov/Resources/recipes_for_healthy_kids.html)



Chic' Penne

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 20 minutes

Serves: 6

Serving size: 1½ cups

Ingredients:

- 3 cups penne pasta, whole-wheat, dry (12 oz)
- 1 tsp granulated garlic, divided*
- 2 cups fresh broccoli florets
- 1 cup cooked, diced chicken, ½" pieces (4 oz)**
- 1½ cups fat-free half and half
- 1 Tbsp enriched all-purpose flour
- 1/8 cup low-sodium chicken broth
- 1 tsp salt
- ½ tsp ground black pepper
- ½ cup reduced-fat cheddar cheese, shredded (2 oz)
- ½ cup low-fat mozzarella cheese, low-moisture, part-skim, shredded (2 oz)

This pasta dish has almost every food group in it. Just serve fruit for dessert and you've got a MyPlate meal.

Directions:

1. Preheat oven to 350 °F.
2. In a large pot, bring 2 quarts water to a boil. Gradually stir in pasta and return to a boil. Cook uncovered for 8-10 minutes or until tender. Do not overcook. Drain well.
3. Toss pasta with ½ tsp granulated garlic.
4. Fill a medium pot with water and bring to a boil. Add broccoli florets and boil for 5 minutes. Drain well. Sprinkle with remaining granulated garlic.
5. Transfer pasta and broccoli to a medium casserole dish (about 8" x 11") coated with nonstick cooking spray. Add chicken. Mix well.
6. In a small mixing bowl, mix ½ cup half and half with flour. Whisk to remove lumps. 
7. In a medium skillet, heat chicken broth, salt, pepper, and remaining half and half. Stir constantly. Stir in half and half/flour mixture. Stir constantly and bring to a boil.
8. Reduce heat to low. Stir frequently for 5 minutes. Sauce will thicken. Add cheese and stir until cheese melts. Remove from heat. Pour sauce over broccoli/pasta mixture.
9. Cover casserole dish with lid or with foil. Bake at 350 °F for 8 minutes. Heat to an internal temperature of 165 °F or higher for at least 15 seconds. Remove from oven. Serve hot.

* If you don't have granulated garlic, you can add ½ tsp of garlic powder during step 7 instead. Note that garlic powder and granulated garlic are not the same as garlic salt.

** For information about safely preparing raw meat, poultry, seafood, and eggs, go to <http://www.foodsafety.gov>.

Recipe

You'd never expect peppers to be sweet, but they are. My daughter loves the crunch, so I keep sliced bell peppers in the fridge. I serve them with a little ranch dressing...so good and so easy! ♡ ♡

Recipe

Colorful Quesadillas

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 15 minutes

Serves: 8

Serving size: 4 wedges or 1 quesadilla

Ingredients:

- 8 oz fat-free cream cheese
- ¼ tsp garlic powder
- 8 small whole-wheat tortillas
- 1 cup sweet red or green bell pepper, chopped
- 1 cup shredded low-fat cheese
- 2 cups fresh spinach leaves or 10 oz frozen spinach, thawed and squeezed dry

Directions:

1. In a small bowl, mix the cream cheese and garlic powder. 
2. Spread about 2 Tbsp of the cheese mixture on each tortilla. 
3. Sprinkle about 2 Tbsp bell pepper and 2 Tbsp shredded cheese on one half of each tortilla. 
4. Add spinach: ¼ cup if using fresh leaves or 2 Tbsp if using frozen. Fold tortillas in half. 
5. Heat a large skillet over medium heat until hot. Put 2 folded tortillas in skillet and heat for 1-2 minutes on each side or until golden brown.
6. Remove quesadillas from skillet, place on platter, and cover with foil to keep warm while cooking the remainder.
7. Cut each quesadilla into 4 wedges. Serve warm.



Time Saver

Cooking together is not only a great bonding experience, but it gives kids skills that they'll need for life. Even better, it helps get dinner on the table faster.

Ask About

- What are some ways we can use fruits and vegetables to add color to our meals at home?
- What are some examples of dark-green, red, and orange vegetables?

Make an assembly line and put the family to work. One child can spread the cheese mixture, another can sprinkle the veggies. Make sure an adult does the cooking, though!



 I feel like I'm always running with three kids playing three different sports. I want to offer healthy snacks on the go, and a little dried fruit mixed with nuts does the trick. It's sweet, so the kids think they're getting a dessert. I know they're getting nutrients they need. 



Time Saver

Cook fresh, frozen, or canned vegetables in the microwave for a quick-and-easy side dish to add to any meal. Steam fresh or frozen vegetables in a bowl with a small amount of water.

Ask About

- What region of the United States or world did you research?
- What is a fruit or vegetable eaten in that region?
- Did you learn about any new ways to prepare fruits and vegetables that you would like to try at home?



Recipe

Happy Hummus

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: none

Serves: 24

Serving size: 2 tablespoons

Ingredients:

- 2 15-oz cans of chickpeas (garbanzo beans), rinsed and drained 
- ½ cup water
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup tahini (sesame seed paste)
- 2 Tbsp olive oil or other vegetable oil
- 3-4 Tbsp lemon juice
- ¾ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- 1 Tbsp paprika
- 3 Tbsp fresh parsley, chopped 

Here's a perfect snack to take on the go. Serve with whole-grain pita bread or baby carrots.

Directions:

1. Place chickpeas, water, garlic, tahini, oil, lemon juice, salt, and pepper in food processor or blender. Process or blend until it forms a creamy paste.
2. Spoon hummus into a bowl and top with paprika or parsley. 
3. Serve with whole-wheat pita bread for dipping, or with cut-up vegetables.

 My boys love baby carrots, so you can always find them in our fridge.
They make a great snack or easy side with dinner. 

Recipe

Smokin' Powerhouse Chili

Preparation time: 30 minutes

Cooking time: 1 hour, 25 minutes

Serves: 6

Serving size: 1 cup of chili and 1/4 cup quinoa

Ingredients:

- 2/3 cup quinoa, dry (or 1 1/2 cups cooked brown rice)
- 1 cup fresh onions, peeled, diced
- 2 tsp fresh garlic, minced
- 3/4 cup low-sodium vegetable stock
- 1 1/4 cups fresh carrots, peeled, diced 1/2" 
- 1/2 cup fresh red bell peppers, seeded, diced 
- 1/2 tsp ground chipotle pepper (optional)
- 1 cup fresh sweet potatoes, peeled, diced 1/2"
- 1 3/4 cups canned low-sodium diced tomatoes
- 1 cup canned low-sodium tomato sauce
- 1/4 cup fresh cilantro, chopped 
- 2 1/2 tsp chili powder
- 2 1/2 tsp ground cumin
- 1/4 tsp salt
- 2 cups canned low-sodium black beans, drained, rinsed 
- 1/2 cup frozen corn



Directions:

1. To prepare quinoa (skip this step if using brown rice):
 - a. Rinse quinoa in a fine mesh strainer until water runs clear, not cloudy. 
 - b. Combine quinoa and 1 1/3 cups water in a small pot. Cover and bring to a boil. Turn heat down to low and simmer uncovered until water is completely absorbed, about 10-15 minutes. When done, quinoa will be soft and a white ring will pop out of the kernel. The white ring will appear only when it is fully cooked. Fluff with a fork and set aside.
2. In a large pot coated with nonstick cooking spray, cook onions and garlic over low-medium heat for 2 minutes. Add half of the vegetable stock and bring to a boil.
3. Add carrots, red bell pepper, and optional ground chipotle pepper. Cook uncovered over medium heat for 10 minutes.
4. Steam sweet potatoes in a steam basket over high heat. Cover and steam for 15 minutes or until fork-tender.
5. Add remaining vegetable stock to pot along with diced tomatoes, tomato sauce, cilantro, chili powder, cumin, and salt. Cook uncovered over medium heat, stirring occasionally, allowing mixture to thicken and flavors to blend for about 15 minutes.
6. Add black beans, corn, and steamed sweet potatoes. Cover and continue cooking over low heat for 10-15 minutes.
7. Serve 1/4 cup quinoa or brown rice with 1 cup chili.



Invite a friend over for a “cooking date.” Prepare a large batch of your favorite meal – double or triple the recipe. Freeze in containers for a family meal. Use them throughout the week and you won’t have to spend money on take-out.



- What did you learn about cooking and reading recipes?
- What kind of meal would you like to cook together?
- What fruits or vegetables can we add to it?

 Some families have pancakes on the weekend. We do 'Smoothie Sundays.' We toss whatever fruit is left in the house (frozen and fresh) into a blender along with 1½ cups of fat-free yogurt and ½ cup of 100% fruit juice. It's a perfect (and delicious) way to use up those bananas that are turning brown. 

Cost Saver

Frozen treats are a kid favorite in the warm months. Just put rinsed grapes or cut-up melon in the freezer. Or make "popsicles" by inserting sticks into peeled bananas and freezing. So cool!

Ask About

- What fruits have you tasted in class?
- What types of fruits are growing in the school garden?



Recipe

Frozen Fruit Cups

Preparation time: 15 minutes

Cooking time: 3 hours (to freeze)

Serves: 18

Serving size: 1 muffin-tin cup

This is
a dessert
you'll be happy
to serve after
every meal.

Ingredients:

- 3 bananas
- 24 oz fat-free strawberry yogurt
- 10 oz frozen strawberries, thawed, with the juice
- 8 oz canned crushed pineapple with the juice

Directions:

1. Line 18 muffin-tin cups with paper baking cups. 
2. Dice or mash bananas and place in a large mixing bowl. 
3. Stir in remaining items. 
4. Spoon into muffin-tin cups and freeze for at least 3 hours or until firm. Remove frozen cups and store in a plastic bag in freezer.
5. Before serving, remove paper cups and let stand 10 minutes.



 Every weekend, I ask my kids to pick a dinner for the coming week. I figure if they have a hand in helping to plan the menu, they'll be more likely to eat what I cook. And every dinner has to include a veggie. Sometimes they'll ask for a certain-color meal. That's always fun. 

Recipe

Eagle Pizza

Preparation time: 25 minutes

Cooking time: 10 minutes

Serves: 6

Serving size: 1 tostada pizza



Ingredients:

- ½ cup fresh spinach, julienne-cut “shoestring strips” 
- ½ cup fresh romaine lettuce, julienne-cut “shoestring strips” 
- 2¼ tsp salt-free chili-lime seasoning blend*
- 1¾ cups canned low-sodium refried beans, fat-free
- ¾ cup fresh green bell pepper, seeded and diced 
- ¾ cup fresh onions, peeled, diced
- 1¼ cups canned low-sodium corn, drained, rinsed
- 6 whole-grain tostada shells
- 6 Tbsp reduced-fat Mexican cheese blend, shredded (1½ oz)
- 1 cup fresh carrots, peeled, shredded 
- ½ cup low-sodium salsa, mild
- ½ cup fat-free sour cream

Enjoy this
healthy pizza
for dinner!



Directions:

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Combine spinach and lettuce in bowl and set aside. 
3. In a medium mixing bowl, combine salt-free seasoning blend and refried beans. Set aside. 
4. In a small skillet coated with nonstick cooking spray, cook green peppers, onions, and corn for 3-4 minutes. Set aside.
5. For each pizza, place ¼ cup of bean filling on tostada shell. Spread mixture evenly using the back of a spoon. Top with ⅓ cup sautéed vegetable mixture. Lightly sprinkle 1 Tbsp of cheese on top. 
6. Place tostadas on a large baking sheet coated with nonstick cooking spray. Bake until cheese is melted, about 2 minutes.
7. Remove tostadas from oven. Top each tostada with: 

About 1 Tbsp spinach/lettuce mixture
About 2½ Tbsp carrots
About 1 Tbsp salsa
About 1 Tbsp sour cream

*If desired, use 2¼ tsp Salt-Free Taco Seasoning Blend in place of salt-free chili-lime seasoning blend.



Time and Cost Saver

Plan out your meals ahead of time, and make a grocery list. You will save money by buying only what you need. Try to shop when you are not hungry; it's easier to make healthier choices. And that will leave more of your food budget for vegetables and fruits.



Ask About

- What did the Fruit Imposter activity at school teach you about reading Nutrition Facts labels?
- How can we make healthier choices at the grocery store?

Salt-Free Taco Seasoning Blend

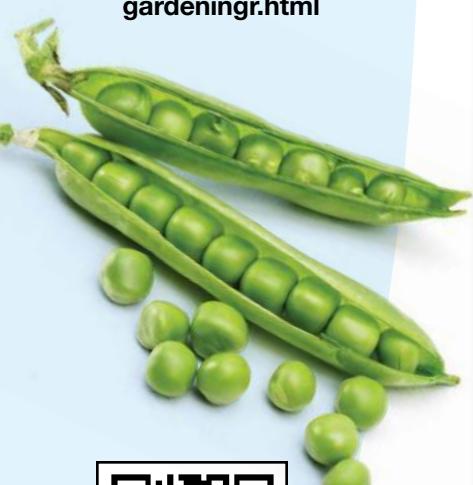
- 1 tsp dried onion powder
- 1 tsp chili powder
- ½ tsp ground cumin
- ½ tsp crushed red pepper
- ½ tsp garlic powder
- ¼ tsp dried oregano
- ½ tsp cornstarch

Directions:

Combine all ingredients. If using immediately, do not add cornstarch. Store in an airtight container.

**Additional
Gardening
Resources from
the U.S. Department
of Agriculture
(USDA):**

- Healthy Meals and School Gardens – Team Nutrition:
<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/school-gardens>
- The People's Garden:
<http://www.nifa.usda.gov/fo/peoplesgardengrantprogram.cfm>
- U.S. Plant Hardiness Zone: <http://www.usna.usda.gov/Hardzone/>
- U.S. National Arboretum Gardening Tips:
<http://www.usna.usda.gov/Gardens/gardeningr.html>



Why Garden?

The **Dig In!** unit uses gardening to get kids interested in fruits and vegetables. They learn about where their food comes from and how to build a healthy plate at mealtime. When kids grow and prepare fruits and vegetables, they are also more likely to taste them. The garden also adds a fun, hands-on element to Math, Science, and English Language Arts lessons. Gardening can be a great way for your family to enjoy the outdoors, get physical activity, and grow fruits, vegetables, and fresh herbs.

Interested in starting a garden? First, think about the type of garden that's right for you and the space you have. Gardens can be outdoors in the ground, in raised beds, in containers, or indoors in small pots on windowsills.

Below is a list of some fruits and vegetables that are easy to grow. For more information on growing these fruits and vegetables, see the **Gardening Guide** on the Team Nutrition Web site at http://teamnutrition.usda.gov/Resources/dig_in.html.

Beets	Green beans	Peppers	Swiss chard
Broccoli	Green peas	Potatoes	Tomatoes
Cabbage	Kale	Radishes	Winter squash
Carrots	Leaf lettuce	Romaine lettuce	Zucchini
Collard greens	Melon	Spinach	
Cucumbers	Mustard greens	Strawberries	

Plant a Windowsill Herb Garden Together

Basil, dill, cilantro, oregano, sage, and thyme are tasty herbs and easy to grow on a sunny windowsill. All you need is the right amount of light, water, and fertilizer.

Here are some quick tips to get you started:

1. Select which herbs you want to grow.
2. Get a flowerpot for each herb. Make sure the pot has holes in the bottom for water to drain out. Place a plate or saucer under each pot to catch the extra water.
3. Plant seeds in potting soil or a seed-starting mix. Check the seed packet to see how deep to plant the seeds. Do not use garden soil, which may be too heavy.
4. Keep soil moist, but not soggy. Water when the soil is dry to the touch. Add water until it comes out of the bottom of the pot. Empty the extra water out of the saucers under the pot after watering.
5. Put the container in a sunny window. Most herbs need 5-6 hours of direct sunlight each day.
6. Arrange your pots so that they do not touch each other. Don't let the growing herbs touch cold windows.
7. Fertilize every 2 weeks with a half-strength solution of all-purpose plant fertilizer. Only fertilize when the soil is damp. Do not use pesticides.





En esta guía
usted encontrará:

Recetas

comidas rápidas y sencillas que utilizan frutas y vegetales que su hijo(a) está aprendiendo en la escuela

"Pregunte sobre..."

ideas para que su hijo(a) hable acerca de las lecciones que aprendió en clase

Momentos con frutas y vegetales

consejos de otros padres sobre maneras para usar más frutas y vegetales en las comidas y refrigerios

Ahorreadores de tiempo

maneras de preparar comidas saludables de forma rápida para su familia

Ahorreadores de dinero

maneras de comer más frutas y vegetales sin gastar demasiado

Planificador de menú MiPlato

un recurso para ayudarle a planificar comidas, crear una lista de compras y comer más saludable dentro de su presupuesto

Consejos de cultivo

ideas para comenzar un huerto familiar

Explore un mundo de posibilidades en el huerto y en su plato

Estimados padres de familia:

Su hijo(a) aprenderá sobre las frutas y vegetales en clase como parte de una unidad emocionante llamada **Dig In!**

Cultivaremos algunos alimentos en nuestro "huerto" y los probaremos en el salón de clases. Juntos participaremos en actividades para aprender más acerca de cómo se cultivan ciertos alimentos y por qué son buenos para nosotros. Su hijo(a) también aplicará las matemáticas, la ciencia y habilidades del lenguaje durante estas actividades.

Necesitaremos de su ayuda para que estas lecciones se aprendan bien. Esta guía ofrece algunas ideas para hablar con su hijo(a) acerca de lo que sucede en clase. También tiene algunas formas sencillas y sabrosas para que las familias coman más frutas y vegetales.

Por favor, tómese un tiempo para leer esta guía e ¡investigue!



Encuentre recetas y más en <http://teamnutrition.usda.gov>





índice

Conozca <i>MiPlato</i>	1
Un día de frutas y vegetales	2
Planificador de menú <i>MiPlato</i>	3
Comentarios acerca de estas recetas	4
Recetas	
Ensalada de partes de plantas	5
Pedacitos crujientes de col rizada	6
Estofado español de garbanzos	7
Pasta a la moda	8
Quesadillas de colores	9
Humus feliz	10
Chili energizante	11
Vasitos de fruta congelada	12
Pizza águila	13
¿Por qué un huerto?	14





La imagen de **MiPlato** nos recuerda comer alimentos de los cinco grupos alimenticios para mantener la buena salud: vegetales, frutas, granos, proteínas y lácteos. Los alimentos de cada uno de estos grupos proporcionan la nutrición que el cuerpo necesita.

La mayoría de las personas no comen suficientes frutas y vegetales. La cantidad de frutas y vegetales que una persona necesita comer cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Una niña o niño de 10 años que hace de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días necesita 2½ tazas de vegetales y 1½ tazas de frutas todos los días. Una niña o niño de 11 años que hace más de 60 minutos de actividad física todos los días necesita más: de 2½ a 3 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas. Puede aprender sobre las cantidades óptimas de cada grupo alimenticio para usted o algún familiar en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.

Los niños y los adultos necesitan comer varios tipos de vegetales durante la semana. Alimentarse variadamente ayuda al cuerpo a obtener la nutrición que necesita para la buena salud. La mayoría de la gente no come suficientes vegetales color verde oscuro, rojo y anaranjado, además de legumbres. ¿Su familia ha comido alguno de estos vegetales esta semana?

Vegetales verde oscuro

Brócoli
Col silvestre
Col rizada
Lechuga
Hojas de mostaza
Lechuga romana
Espinaca

Vegetales rojos y anaranjados

Calabaza bellota
Zapallo anco
Zanahorias
Calabaza (zapallo)
Pimientos rojos
Camotes
Tomates

Frijoles y legumbres

Frijoles negros
Frijoles carita
Frijoles pintos
Garbanzos
Frijoles rojos
Lentejas
Frijoles de soya
Alubias



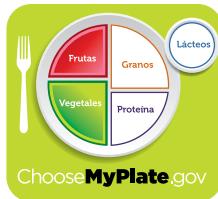
Servir frutas y vegetales en la mitad de su plato es la manera más fácil para recordar comerlos.



Tengo hambre.

Es lo primero que dicen mis hijos cuando cruzan la puerta. Se van derecho a la cocina a buscar algún refrigerio. Lo que vean mis hijos, se lo comen. Así que tengo vegetales rebanados a la vista en el refrigerador y fruta fresca en la barra. Si no tengo frutas y vegetales frescos, uso enlatados o congelados. La planificación toma un poco de tiempo, pero vale la pena. ”

Un día de frutas y vegetales



¿Usted y su familia están consumiendo suficientes frutas y vegetales? Esta es una sugerencia para las comidas de un día.

¡Mézclelos!

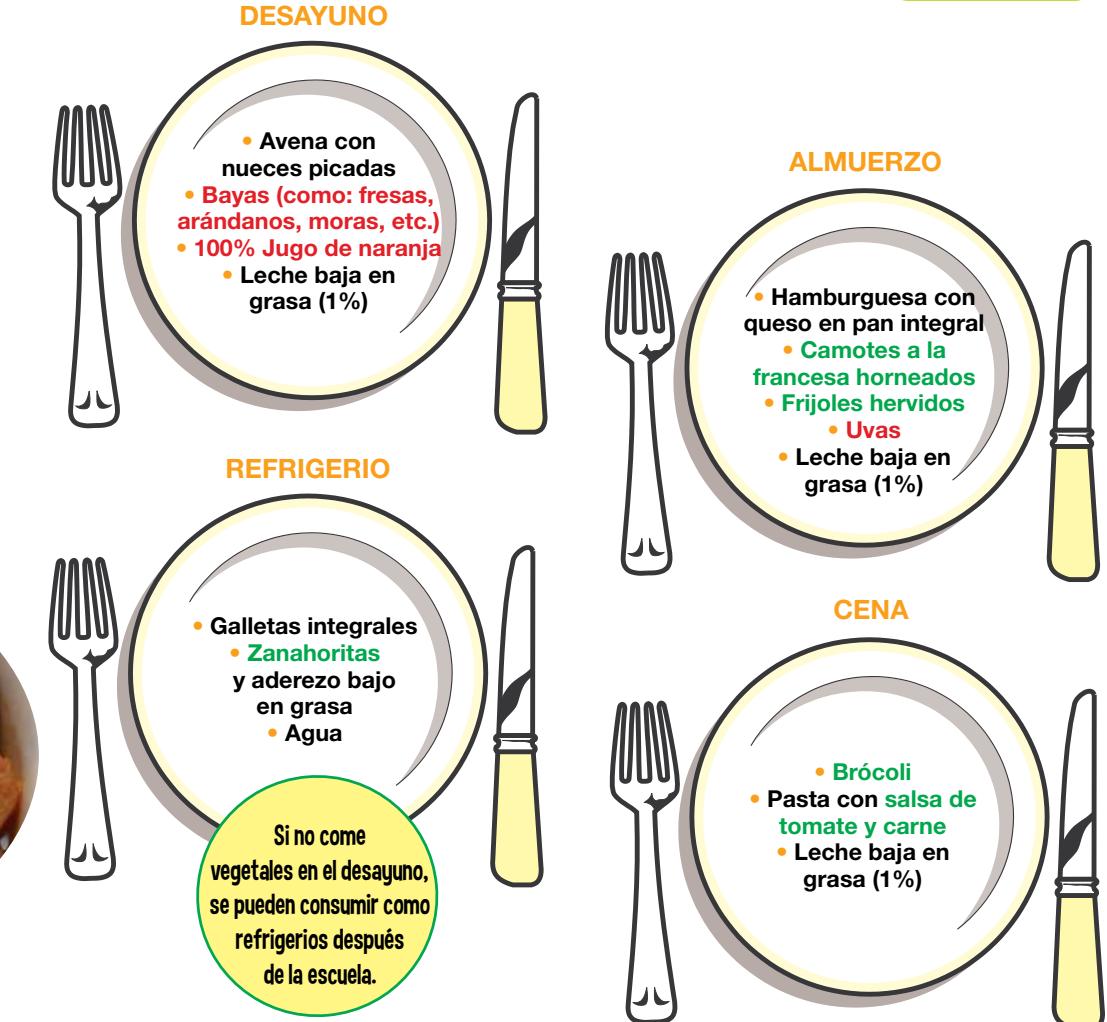
Puede combinar grupos alimenticios en su plato para hacer una comida excelente y sabrosa. Pruebe este **Chili energizante** (la receta está en la página 11).



Buenas noticias!

Las escuelas ahora están obligadas a ofrecer al menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas y $\frac{3}{4}$ de taza de vegetales en las comidas escolares.*

(*Requisito de Programa Nacional de Almuerzos Escolares para los grados del pre-escolar al octavo)



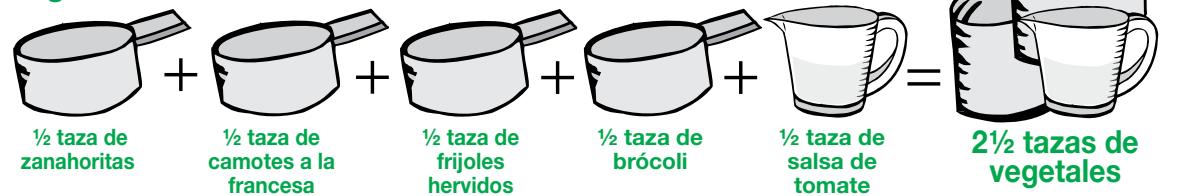
¿Cómo se suman las frutas y vegetales en los alimentos?

Recuerde que la mayoría de los niños activos de 10 años de edad necesitan $1\frac{1}{2}$ tazas de frutas y $2\frac{1}{2}$ tazas de vegetales todos los días. Su hijo(a) puede necesitar más o menos.

Frutas:



Vegetales:



Planificador de menú MiPlato

Use esta página para crear comidas para su familia. Visite <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html> para aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio.

Noche de aventuras. Haga que su hijo(a) escoja una nueva fruta o vegetal para que toda la familia lo pruebe. Pídale a su hijo(a) que le ayude a prepararlo y será más probable que lo pruebe.

Cada quien prepara su porción. Ponga la comida en tazones para que todos se preparen su propia ensalada o tacos.

Para llevar. Guarde sándwiches, frutas y vegetales crudos en una hielera y disfruten de una cena estilo “día de campo” después de que su hijo(a) salga de la escuela, evento deportivo o reunión en un club.

Desayuno para la cena. Disfruten de tortillas de huevo llenas de vegetales o “bagels” integrales con queso bajo en grasa, rebanadas de tomate y lechuga. ¡Incluso pueden comer en pijamas!



MiPlato	COMIDA/ TEMA	Frutas	Vegetales	Granos	Alimentos con proteína*	Lácteos
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

* Los frijoles, arvejas y frijoles pinto pueden contar para el grupo de alimentos con proteína o el grupo de vegetales.



Comentarios acerca de estas recetas...

Haga de sus comidas ocasiones memorables. Es una lección para el resto de su vida. Los niños aprenden acerca de las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y todas esas mezclas, purés y mediciones les hacen querer probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su niño “remilgoso” pruebe las frutas y las verduras. Busque el símbolo de la mano en las recetas para ver qué pasos de la preparación puede hacer su hijo(a). 

Cultive algo de sazón. Trate de cultivar algunas de las hierbas, frutas o vegetales utilizados en estas recetas. Las hierbas como la albahaca y el romero son fáciles de cultivar en una maceta en una repisa de ventana soleada. Usar hierbas para condimentar los alimentos en vez de sal, azúcares o grasas sólidas también es mejor para su salud. Busque el símbolo de la hoja  en las recetas para ver hierbas que son fáciles de cultivar en una maceta o un huerto pequeño.

Sustituya. Si no tiene algunos de los elementos necesarios para preparar las recetas en este folleto, trate con estos sustitutos:

- En vez de aceite de oliva, use la misma cantidad de aceite vegetal.
- En vez de frijoles de lata, use frijoles secos cocidos ($\frac{1}{2}$ a $\frac{2}{3}$ de taza de frijoles secos equivalen a $1\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos, que es lo mismo que una lata de 15 oz).
- En vez de hierbas frescas, puede usar hierbas secas. La regla general es que una cucharada de hierbas frescas picadas equivale a una cucharadita de hierbas secas.
- En vez de vinagre balsámico puede usar vinagre de manzana o vinagre de vino tinto y algo de azúcar. Use una cucharada de vinagre de manzana o vinagre de vino tinto más $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar, lo que equivale a 1 cucharada de vinagre balsámico.

Mantenga la limpieza. Todos deben lavarse sus manos antes y después de preparar alimentos y antes de comer. Ayude a su hijo(a) siguiendo estos pasos para lavarse las manos:



- Humedecerse las manos con agua limpia y corriente. Usar agua tibia si está disponible.
- Aplicarse jabón.
- Frotarse las manos para enjabonarse y restregarse todas las partes de las manos durante 20 segundos. Muestre a su hijo(a) cómo lavarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Enjuagarse las manos bien bajo agua corriente.
- Secarse las manos usando una toalla de papel limpia. Si es posible, use una toalla de papel para cerrar la llave.

Enjuague las frutas y vegetales. Enjuague las frutas y verduras bajo agua corriente justo antes de comerlas, cortarlas, pelarlas o cocinarlas. No use jabón o detergente. Los artículos que están preempacados/precortados (como las zanahoritas) y etiquetados como “prelavados” o “listos para comer” no necesitan más enjuague.

 Yo agrego zanahorias y calabacín rallados a prácticamente todo – rollo de carne, guisados, sopas, salsas, “muffins”, panes rápidos – ¡lo que sea! 

Receta

Ensalada de partes de plantas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones: 8

Tamaño de la porción: 1½ tazas

Ingredientes:

Semilla: 1 lata de 15 oz de garbanzos (sin sal añadida), escurridos y enjuagados 

Flor: 1 cabeza pequeña de brócoli, cortada en ramitas tamaño bocado (que rinda alrededor de 2 tazas) 

Fruta: 1 calabacín mediano, cortado en medias lunas 

Tallo: 2 tallos de apio, con las cabezas y rabos recortados, cortados a la mitad verticalmente y después picados en pedazos de ½ pulgada

Hoja: 1 cabeza pequeña de lechuga, dividida en pedazos de tamaño bocado  

Raíz: 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de ½ pulgada de grueso 

Aderezo:

- ½ taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

opcional: 1 cucharada de hierbas frescas, picadas (albahaca, menta, orégano o tomillo) 

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande. 

2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, vinagre, sal, pimienta y hierbas. (Puede usar 1 taza del aderezo de vinagreta favorito de su familia [aproximadamente 2 cucharadas de aderezo por porción de ensalada].) 

3. Rocíe el aderezo sobre la ensalada. Mezcle la ensalada suavemente y sirva.


Su hijo(a) aprendió que las frutas y vegetales que comemos son partes de las plantas. Son semillas, hojas, frutas, tallos, raíces o flores. Al preparar esta ensalada con su hijo(a) pregúntele qué parte de la planta es cada ingrediente.

Ahorre tiempo

Use vegetales y frutas frescas de temporada. Son fáciles de obtener, tienen más sabor y, por lo general, son menos caros. El mercado de agricultores locales es una gran fuente de frutas y verduras de temporada.



Pregunte

- ¿Qué aprendiste acerca de los alimentos que vienen de las plantas?
- ¿Probaste frutas y vegetales nuevos en la escuela? ¿Cuáles?



 Siempre tengo una bolsa de espinaca en el refrigerador y tomo un puñado, lo rebano muy rápido y lo agrego a sopas, en la pasta, en la pizza o en los tacos. ¡Muchas veces los niños ni se dan cuenta! 

Receta



Ahorre dinero

Las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados son todas opciones inteligentes. Compre lo suficiente para que le duren hasta su próxima salida de compras. Compare las frutas y vegetales enlatados y congelados y seleccione las que tengan menos sal, azúcar y grasa agregadas. Busque frutas enlatadas en "100% jugo de fruta" o agua.



Pregunte

- ¿Cuáles son los pasos por los que los alimentos pasan para llegar de la granja al plato?
- ¿Probaste algún vegetal de hoja verde oscura en la escuela?

¿Quiere que sus hijos coman un refrigerio saludable? Ponga estas sabrosas coles crujientes a su alcance.



Pedacitos crujientes de col rizada

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6-8

Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes:

- Una col rizada de 1 libra (1-2 racimos) 
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Enjuague las hojas de col y seque con una toalla limpia. 
3. Quite el tallo de la col.
4. Rompa las hojas en partes más pequeñas (de 1½ a 2 pulgadas) y coloque en la bandeja del horno. 
5. Revuelva las hojas con aceite y esparza la sal. 
6. Extienda las hojas en una sola capa y coloque la bandeja en el horno durante 5 minutos.
7. Retire la bandeja del horno, voltee las hojas y cocine durante otros 5 minutos. Vigile con cuidado.
8. Retire del horno y deje enfriar.

 Los frijoles enlatados son fantásticos para tenerlos a la mano para una comida rápida y económica. Uno no siempre los considera como del gusto de los niños, pero a mis hijos les encanta cuando comemos burritos de frijol o quesadillas.

El chili de vegetales también es un éxito en mi casa. 

Receta

Estofado español de garbanzos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Porciones: 6

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo fresco y picado finamente
- 2 tazas de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 2 cucharaditas de paprika (pimentón dulce)
- ½ cucharadita de comino molido
- 3 tazas de espinaca congelada, picada 
- 2 tazas de garbanzos enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados 
- ¾ de taza de pasas doradas
- 1 taza de tomates enlatados y rebanados bajos en sodio
- 1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Caliente el aceite a fuego medio en una cacerola grande.
2. Añada ajo y saltee durante 1 minuto. Añada las cebollas y continúe salteando durante 2 a 3 minutos hasta que las cebollas desprendan un aroma dulce y estén transparentes.
3. Mezcle la paprika y el comino.
4. Añada la espinaca y saltee durante 7 minutos.
5. Añada los garbanzos, pasas, tomates y el caldo de pollo. Caliente hasta hervir.
6. Reduzca la flama y hierva a fuego lento durante 7 a 10 minutos o hasta que las pasas estén gorditas.
7. Añada vinagre, sal y pimienta. Mezcle bien. Sirva caliente.



Ahorre dinero

Revise el periódico local, los sitios web y tiendas para encontrar rebajas, cupones y ofertas especiales que le ayudarán a ahorrar dinero en la comida.



Pregunte

- ¿En qué grupos alimenticios se encuentran los frijoles?
- ¿Por qué son buenos los frijoles para nosotros?



 Por lo menos una vez a la semana tenemos una noche de 'pasta de colores'. Consideramos al espagueti como un gran tazón de ensalada, ¿qué vegetales podemos añadirle? Legumbres, tomates frescos, brócoli, espárragos. ¡Todo funciona! 

Receta



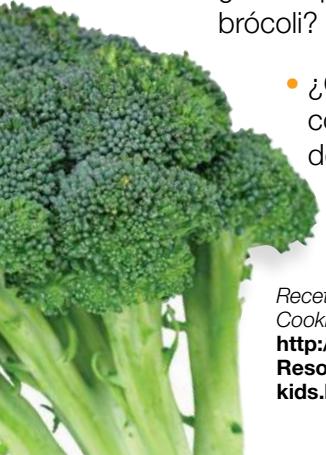
Ahorre tiempo

Para tener la cena en la mesa más rápido y con facilidad, haga algunas tareas a la hora del desayuno o en la noche después de que sus hijos se vayan a dormir. Lave y corte los vegetales, o prepare una ensalada de frutas. Cocine carne molida magra o pavo para hacer burritos o chili. Guarde todo en el refrigerador hasta que esté listo para usarse.

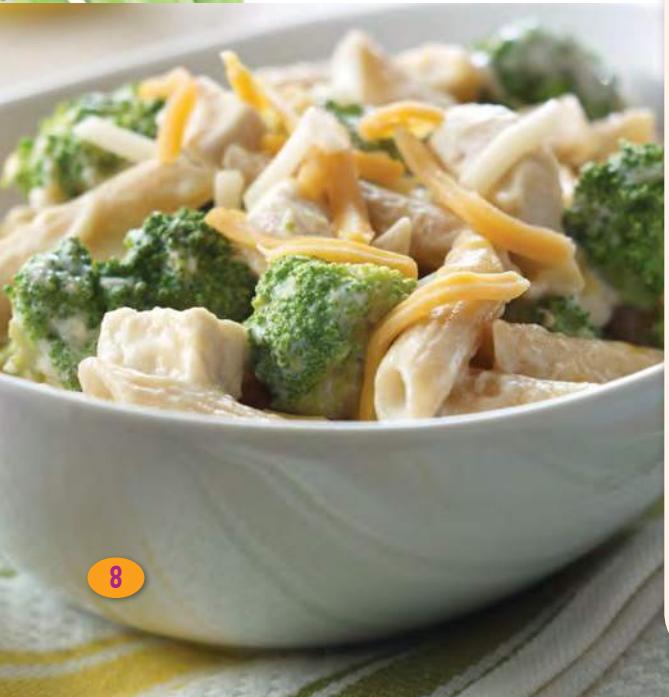


Pregunte

- ¿Qué opinas del brócoli?
- ¿Cómo podemos comer más brócoli?
- ¿Qué tipo de laberinto construiste para la planta de frijoles en la escuela?



Receta de: "Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes" en
[http://teamnutrition.usda.gov/
Resources/recipes_for_healthy_kids.html](http://teamnutrition.usda.gov/Resources/recipes_for_healthy_kids.html)



Pasta a la moda

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 6

Tamaño de

la porción: 1½ tazas

Ingredientes:

- 3 tazas de pasta, integral, seca (12 oz)
- 1 cucharadita de ajo granulado, dividida*
- 2 tazas de ramitas de brócoli fresco
- 1 taza de pollo cocido y cortado en cubos de ½ pulgada (4 oz)**
- 1½ tazas de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada
- 1 cucharada de harina de trigo enriquecida
- ¼ de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado (2 oz)
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, de baja humedad, semidescremado, rallado (2 oz)

Este plato de pasta incluye casi todos los grupos alimenticios. Sólo sirva fruta como postre y tendrá una comida de MiPlato.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En una cacerola grande, caliente 2 litros de agua hasta hervir. Revuelva la pasta gradualmente y vuelva a hervir. Cocine sin tapa de 8 a 10 minutos o hasta que esté al diente. Que no se cocine de más. Escurra bien.
3. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo granulado.
4. Llene una cacerola mediana con agua y póngala a hervir. Añada ramitas de brócoli y hierva por 5 minutos. Escurra bien. Espanza el resto del ajo granulado.
5. Pase la pasta y el brócoli a una cazuela mediana (de 8 x 11 pulgadas) cubierta con aerosol para cocinar antiadherente. Añada el pollo. Mezcle bien.
6. En un tazón pequeño, mezcle ½ taza de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada con harina. Bata para quitar los grumos. 
7. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, la sal, la pimienta y el resto de la mitad leche desnatada/mitad crema desnatada. Revuelva constantemente. Revuelva con la mezcla de mitad leche desnatada/mitad crema desnatada y harina. Revuelva constantemente y caliente hasta hervir.
8. Reduzca la flama a fuego lento. Revuelva con frecuencia durante 5 minutos. La salsa se espesará. Añada el queso y revuelva hasta que éste se derrita. Retire del fuego. Vierta la salsa sobre la mezcla de brócoli/pasta.
9. Cubra la cazuela con la tapa o papel aluminio. Cocine a 350 °F durante 8 minutos. Caliente hasta una temperatura interna de 165 °F o más alta durante por lo menos 15 segundos. Retire del horno. Sirva caliente.

* Si no tiene ajo granulado, en su lugar puede añadir ½ cucharadita de ajo en polvo durante el paso 7. Tome en cuenta que el ajo en polvo y el ajo granulado no son lo mismo que la sal de ajo.

**Para obtener información acerca de la preparación segura de la carne de res, aves de corral, mariscos y huevos crudos, visite <http://espanol.foodsafety.gov/>.

 Uno nunca espera que los pimientos sean dulces, pero lo son. A mi hija le encanta lo crujiente, así que tengo pimientos dulces rebanados en el refrigerador. Los sirvo con un poco de aderezo ranch... ¡son tan buenos y fáciles de preparar! 

Receta

Quesadillas de colores

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 8

Tamaño de la porción: 4 rebanadas o 1 quesadilla

Ingredientes:

- 8 oz de queso crema sin grasa
 - ¼ de cucharadita de ajo en polvo
 - 8 tortillas pequeñas de harina de trigo integral
 - 1 taza de pimientos rojos o verdes, picados 
 - 1 taza de queso rallado bajo en grasa
 - 2 tazas de hojas de espinaca fresca 
- o 10 oz de espinaca congelada, descongelada y seca exprimida

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo. 
2. Unte alrededor de 2 cucharadas de la mezcla de queso en cada tortilla. 
3. Esparza alrededor de 2 cucharadas de los pimientos y 2 cucharadas del queso rallado en una mitad de cada tortilla. 
4. Añada la espinaca: ¼ de taza si usa hojas frescas o 2 cucharadas si usa congelada. Doble las tortillas a la mitad. 
5. Caliente una sartén grande a fuego medio hasta que se caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente de 1 a 2 minutos en cada lado o hasta que se doren.
6. Retire las quesadillas de la sartén, coloque en el plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientes mientras cocina el resto.
7. Corte cada quesadilla en 4 rebanadas. Sirva caliente.



Ahorre tiempo

Cocinar juntos no sólo es una gran experiencia de unidad, sino también les brinda a los niños habilidades que necesitarán para su vida. Aún mejor, ayuda a tener la cena en la mesa con más rapidez.

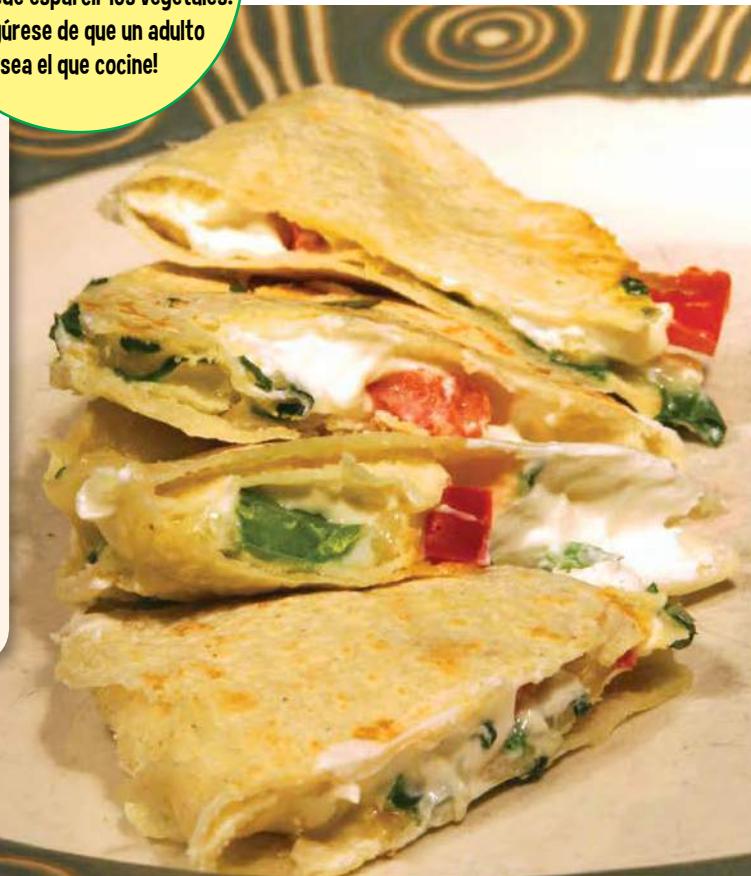


Pregunte

- ¿Cuáles son algunas maneras en las que podemos usar frutas y vegetales para darle color a nuestras comidas en casa?

- ¿Cuáles son algunos ejemplos de vegetales color verde oscuro, rojo y anaranjado?

Establezca una línea de producción y ponga a la familia a trabajar. Un hijo puede untar la mezcla de queso, otro puede esparcir los vegetales. ¡Asegúrese de que un adulto sea el que cocine!



 Siento que siempre estoy corriendo con tres hijos que practican tres deportes distintos. Quiero ofrecerles refrigerios saludables para llevar y lo que funciona es un poco de frutas secas mezcladas con nueces. Es dulce, de modo que los niños piensan que están comiendo un postre. Yo sé que obtienen los nutrientes que necesitan. 

Receta



Ahorre tiempo

Cocine vegetales frescos, congelados o enlatados en el horno de microondas para tener un plato de acompañamiento rápido y fácil para añadir a cualquier comida. Cocine al vapor los vegetales frescos o congelados en un tazón con una pequeña cantidad de agua.



Pregunte

- ¿Qué región de los Estados Unidos o del mundo investigaste?
- ¿Qué fruta o vegetal se come en esa región?
- ¿Aprendiste formas nuevas de preparar frutas y vegetales que te gustarían intentar en casa?



Humus feliz

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones: 24

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Este es un refrigerio perfecto para llevar. Sirva con pan pita integral o zanahorias.

Ingredientes:

- 2 tazas de 15 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados 
- ½ taza de agua
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ de taza de tahini (pasta de semillas de ajonjolí)
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 3 a 4 cucharadas de jugo de limón
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de paprika (pimentón dulce) 
- 3 cucharadas de perejil picado 

Instrucciones:

1. Coloque los garbanzos, el agua, ajo, tahini, aceite, jugo de limón, sal y pimienta en un procesador de alimentos o licuadora. Procese o licúe hasta que se forme una pasta cremosa.
2. Ponga el humus en un tazón con una cuchara y espolvóreel con paprika y perejil. 
3. Sirva con pan pita integral o con vegetales rebanados.



 A mis hijos les encantan las zanahoritas, así que siempre puedes encontrarlas en nuestro refrigerador. Son un excelente refrigerio o un acompañante sencillo con la cena. 

Receta

Chili energizante

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora, 25 minutos

Porciones: 6

Tamaño de la porción: 1 taza de chili y 1/4 de taza de quinua

Ingredientes:

- ½ de taza de quinua seca (o 1½ tazas de arroz integral cocido)
- 1 taza de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 2 cucharaditas de ajo fresco y molido
- ¾ de taza de caldo vegetal bajo en sodio
- 1½ tazas de zanahorias frescas, peladas y en rebanadas de ½ pulgada 
- ½ taza de pimientos rojos, frescos, sin semillas y rebanados 
- ½ cucharadita de chile chipotle molido (opcional)
- 1 taza de camotes frescos, pelados y en rebanadas de ½ pulgada
- 1¾ tazas de tomates picados enlatados bajos en sodio
- 1 taza de salsa de tomate enlatada baja en sodio
- ¼ de taza de cilantro fresco y picado 
- 2½ cucharaditas de chile en polvo
- 2½ cucharaditas de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 tazas de frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados 
- ½ taza de maíz congelado



Puede hacer chili adicional (sin la quinua) y congelarlo para después.

Instrucciones:

1. Para preparar la quinua (omita este paso si usa arroz integral):
 - a. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua escurra clara y no turbia. 
 - b. Mezcle la quinua con 1 ⅓ tazas de agua en una olla pequeña. Tape y caliente hasta hervir. Baje la flama y hierva a fuego lento sin tapar hasta que se absorba completamente el agua, en alrededor de 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un anillo blanco saldrá del grano. El anillo blanco aparecerá sólo cuando esté completamente cocida. Revuelva con un tenedor y deje a un lado.
2. En una olla grande cubierta con aerosol para cocinar antiadherente, cocine las cebollas y el ajo a fuego medio-bajo durante 2 minutos. Añada la mitad del caldo vegetal y caliente hasta hervir.



Ahorre tiempo

Invite a un amigo a una “reunión de cocina”. Prepare una gran cantidad de su comida favorita, el doble o triple de lo que indica la receta. Congele en contenedores para una comida familiar. Coma durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comida para llevar.



Pregunte

- ¿Qué aprendiste acerca de cocinar y leer recetas?
- ¿Qué tipo de comida desearías que cocináramos juntos?
- ¿Qué frutas o vegetales podemos añadirle?



3. Añada las zanahorias, el pimiento dulce rojo y el chile chipotle molido opcional. Cocine sin tapar a fuego medio durante 10 minutos.
4. Cocine los camotes al vapor a fuego alto durante 15 minutos o hasta que estén tiernos.
5. Añada el resto del caldo vegetal a la olla junto con los tomates rebanados, la salsa de tomate, el cilantro, chile en polvo, comino y sal. Cocine sin tapar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, permitiendo que la mezcla espese y los sabores se combinen durante alrededor de 15 minutos.
6. Añada los frijoles negros, el maíz y los camotes cocidos al vapor. Tape y siga cocinando a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
7. Sirva ¼ de taza de quinua o arroz integral con 1 taza de chili.

Algunas familias comen panqueques los fines de semana. Nosotros celebramos los 'domingos de "smoothies". Ponemos cualquier fruta que quede en la casa (congelada y fresca) en una licuadora junto con 1½ tazas de yogur sin grasa y ½ taza de jugo de frutas 100% natural. Es una forma perfecta y deliciosa para usar plátanos (guineo maduro) que se están poniendo muy maduros.



Ahorre dinero

Las golosinas congeladas son las favoritas de los niños en los meses calurosos. Sólo ponga uvas enjuagadas o trozos de melón en el congelador. O haga "paletas de hielo" insertando palitos en plátanos (guineo maduro) pelados y congélelos. ¡Qué refrescante!



Pregunte

- ¿Qué frutas has probado en clase?
- ¿Qué tipos de frutas están creciendo en el huerto de la escuela?



Receta

Vasitos de fruta congelada

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para servir: 3 horas (para congelarse)

Porciones: 18

Tamaño de la porción: 1 molde de hornear para muffin

Este es un postre que le dará gusto servir después de cada comida.

Ingredientes:

- 3 plátanos (guineo maduro)
- 24 oz de yogur de fresa sin grasa
- 10 oz de fresas congeladas, descongeladas, con el jugo
- 8 oz de piña triturada en lata con el jugo

Instrucciones:

1. Cubra 18 moldes de hornear para muffin con vasitos de papel para hornear.
2. Rebane o haga puré de plátanos (guineo maduro) y colóquelos en el tazón grande para mezclar.
3. Mezcle los ingredientes restantes.
4. Ponga en los moldes de hornear para muffins y congele durante al menos 3 horas o hasta que esté firme. Retire los vasitos congelados y guarde en una bolsa de plástico en el congelador.
5. Antes de servir, retire los vasitos de papel y deje reposar por 10 minutos.



 Cada fin de semana, les pido a mis hijos que elijan una cena para la próxima semana. Pienso que si participan en la planificación del menú, hay mayor probabilidad de que se coman lo que yo cocine. Y cada cena debe incluir un vegetal. A veces piden una comida de cierto color. Eso siempre es divertido. 

Receta

Pizza águila

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6

Tamaño de la porción: 1 pizza en tostada



Ingredientes:

- ½ taza de espinaca fresca, cortada a la juliana (en tiritas) 
- ½ taza de lechuga romana fresca, cortada a la juliana (en tiritas) 
- 2½ cucharaditas de mezcla sazonadora de chile y limón sin sal*
- 1¾ tazas de frijoles refritos en lata bajos en sodio, sin grasa
- ¾ de taza de pimientos verdes frescos, sin semillas, rebanados 
- ¾ de taza de cebollas frescas, peladas y rebanadas
- 1¼ tazas de maíz en lata bajo en sodio, escurrido y enjuagado
- 6 tostadas de maíz integrales
- 6 cucharadas de mezcla de queso mexicano bajo en grasa, rallado (1½ oz)
- 1 taza de zanahorias frescas, peladas y ralladas 
- ½ taza de salsa baja en sodio, sin picante
- ½ taza de crema agria sin grasa

¡Disfrute esta pizza saludable para cenar!

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine la espinaca y la lechuga en un tazón y ponga al lado. 
3. En un tazón para mezclar mediano, combine la mezcla sazonadora sin sal y los frijoles refritos. Ponga al lado. 
4. En una sartén pequeña cubierta de aerosol antiadherente para cocinar, cocine los pimientos verdes, cebollas y el maíz durante 3 a 4 minutos. Ponga al lado.
5. Para cada pizza, coloque ¼ de taza del relleno de frijoles en la tostada de maíz. Extienda la mezcla de forma uniforme usando el reverso de una cuchara. Cubra con ⅓ de taza de la mezcla de vegetales salteados. Esparza ligeramente 1 cucharada de queso arriba de todo. 
6. Coloque las tostadas en una bandeja para hornear grande cubierta de aerosol antiadherente para cocinar. Hornee hasta que se derrita el queso, en alrededor de 2 minutos.
7. Retire las tostadas del horno. Cubra cada tostada con: 
 - Alrededor de 1 cucharada de la mezcla de espinaca/lechuga.
 - Alrededor de 2½ cucharadas de zanahorias.
 - Alrededor de 1 cucharada de salsa.
 - Alrededor de 1 cucharada de crema agria.

*Si lo desea, use 2½ cucharaditas de mezcla sazonadora para tacos sin sal en vez de la mezcla sazonadora de chile con limón sin sal.



Ahorre tiempo y dinero

Planee sus comidas con anticipación y elabore una lista de compras. Ahorará dinero al comprar sólo lo que necesita. Trate de hacer compras cuando no tenga hambre, es más fácil hacer elecciones más saludables. Eso conservará su presupuesto de alimentos para poder comprar vegetales y frutas.



Pregunte

- ¿Qué te enseñó la actividad del Impostor de Frutas en la escuela acerca de leer las etiquetas de Información Nutricional?
- ¿Cómo podemos hacer elecciones más saludables en el supermercado?



Mezcla sazonadora para tacos sin sal

- 1 cucharadita de cebolla seca en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimiento rojo triturado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de maicena

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes. Si lo usa de inmediato, no añada la maicena. Almacene en un contenedor hermético.

Recursos adicionales de horticultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés):

- Healthy Meals and School Gardens – Team Nutrition:
<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/school-gardens>
- The People's Garden:
<http://www.usda.gov/peoplesgarden>
- U.S. Plant Hardiness Zone:
<http://www.usna.usda.gov/Hardzone/>
- U.S. National Arboretum Gardening Tips:
<http://www.usna.usda.gov/Gardens/gardeningr.html>



¿Por qué un huerto?

La unidad de **Dig In!** utiliza la horticultura para que los niños se interesen en las frutas y vegetales. Aprenderán de dónde viene su comida y cómo integrar un plato saludable a la hora de comer. Cuando los niños crecen y preparan frutas y vegetales, es más probable que los prueben. El huerto también añade un elemento divertido y práctico a las lecciones de matemáticas, ciencia y del idioma inglés. La horticultura puede ser una gran forma para que su familia disfrute del aire libre, tenga actividad física y cultive frutas, vegetales y hierbas frescas.

¿Le interesa comenzar un huerto? Primero, piense en el tipo de huerto que es mejor para usted y el espacio que tiene. Los huertos pueden ser al aire libre en la tierra, en lechos elevados, en contenedores, o bajo techo en pequeñas macetas en las repisas de las ventanas.

A continuación le mostramos una lista de algunas de las frutas y vegetales que son fáciles de cultivar. Para obtener más información sobre el cultivo de estas frutas y vegetales, consulte al **Gardening Guide** en el sitio web del Equipo de Nutrición en http://teamnutrition.usda.gov/Resources/dig_in.html.

Remolachas	Habichuelas	Pimientos	Fresas
Brócoli	Guisantes	Papas	Acelga
Repollo	Col rizada	Rábanos	Tomates
Zanahorias	Lechuga	Lechuga romana	Calabaza de invierno
Col silvestre	Melón	Espinaca	Calabacín
Pepinos	Hojas de mostaza		

Planten juntos un huerto de hierbas en la repisa de la ventana

La albahaca, el eneldo, cilantro, orégano, salvia y el tomillo son hierbas deliciosas y fáciles de cultivar en una repisa de ventana soleada. Sólo necesita la cantidad justa de luz, agua y fertilizante.

Estos son algunos breves consejos para comenzar.

1. Seleccione qué hierbas quiere cultivar.
2. Obtenga una maceta para cada hierba. Asegúrese de que la maceta tenga agujeros en el fondo para drenar el agua. Coloque un plato debajo cada maceta para que capte el agua sobrante.
3. Plante las semillas en tierra para maceta o una mezcla inicial de semillas. Revise el paquete de semillas para saber qué tan profundo plantar las semillas. No use tierra de jardín ya que puede ser muy pesada.
4. Mantenga la tierra húmeda, pero no empapada. Riegue cuando la tierra se sienta seca al tocarla. Añada agua hasta que salga del fondo de la maceta. Vacíe el agua sobrante de los platos bajo las macetas después de regar.
5. Ponga el contenedor en una ventana soleada. La mayoría de las hierbas necesitan de 5 a 6 horas de luz solar directa todos los días.
6. Disponga sus macetas de modo que no se toquen entre sí. No deje que las hierbas en crecimiento toquen las ventanas frías.
7. Fertilice cada 2 semanas con una solución diluida a la mitad de fertilizador de plantas de uso general. Sólo fertilice cuando la tierra esté húmeda. No use pesticidas.

