

¡Comidas que los Niños Disfrutan de Preparar y Comer!

Licudo Bajo en Grasa (smoothie)

- 2 cubos de hielo
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1/3 taza de yogurt bajo en grasa
- 2/3 taza de fruta fresa o congelada (fresas, duraznos o zarzamoras son una buena elección)
- 1 ½ cucharadas pequeñas de azúcar
- 1 cucharada pequeña de extracto de vainilla

Junte todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta que la mezcla esta suave (45-60 segundos). Vacíe el licuado en un vaso y a disfrutar! (Esta receta es para un licuado)

Mini Pizzas de Vegetales

- 1 “bagel” partido a la mitad
- Salsa de Tomate
- Queso mozzarella bajo en grasa, partido en rajas
- Vegetales partidos en pedazos pequeños (pimiento verde, cebolla, tomate)
- Condimentos (como orégano, pimiento, albahaca)

Asegurase de tener el horno a fuego bajo. Extienda la salsa de tomate en cada mitad del bagel. Ponga el queso encima de la salsa de tomate. Con cuidado presione los vegetales encima del queso. Sazone ligeramente cada mitad con los condimentos. Ponga las dos mitades del bagel en un recipiente para hornear y hornee a fuego bajo por 5-8 minutos (o hasta que el queso empiece a derretirse). Remueva del horno y déjelo enfriar por 1 minuto. Disfrútelo! (Receta para 2 porciones)

¡Comidas que los Niños Disfrutan de Preparar y Comer!

Paletas de Yogurt Bajo en Grasa

- Un recipiente (8oz) de yogurt bajo en grasa (use su sabor favorito)

Eche el yogurt en vasitos chicos (Dixie cups), llenándolos casi hasta el tope. Cubra cada vasito con un pedazo pequeño de plástico para envolver. Con un palito de madera (Popsicle stick), haga un agujero en el plástico y encaje el palito en el centro de cada vasito. Ponga los vasitos en el congelador, déjelos ahí hasta que el yogurt se congele (1 a 2 horas). Remueva el plástico, quite el papel de cada paleta y a disfrutar!

Deditos de Pollo Horneados con Salsa de Miel

Deditos de Pollo:

- 12 onzas de pechuga de pollo- sin piel y sin hueso
- 2 claras de huevo batidas
- 1 cucharada de miel
- 2 tazas de “cornflakes” molidos
- ¼ cucharadita de pimienta

Salsa:

- ¼ taza de miel
- 4 cucharaditas de mostaza estilo “Dijon”
- ¼ cucharadita de polvo de ajo

Corte el pollo en tiritas, aproximadamente 3” de largo y ¾” ancho. En un recipiente pequeño para batir, combine las claras de huevo y 1 cucharada de miel. En otro recipiente para batir, combine los “cornflakes” molidos y la pimienta. Empape cada tirita de pollo en la mezcla de huevo y luego páselo por la mezcla de los “cornflakes”. Ponga los deditos de pollo en una hoja para hornear, no es necesario engrasar. Hornee los deditos a 450° hasta que lo rosa del centro desaparezca (11 a 13 minutos). Mientras el pollo se cocina, ponga los ingredientes de la salsa en un recipiente y revuelva hasta que se mezclen bien. (Receta para 4 porciones).