



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Platillos Saludables y Fáciles

¡Combine sus comidas familiares con platillos llenos de frutas y verduras del Foodhero.org/es!

Sofrito de Col Rizada y Arándano Roja: Sofría cebolla, ajo y arándanos secos con col rizada para darle más color verde oscuro a un platillo caliente. Vea la receta al reverso.

Ensalada Tipo Waldorf: Combine manzanas cortadas, apio y yogur sin grasa ni sabor y corone con pasas y nueces. ¡Hasta pueden agrégale pollo desmenuzado!

Ensalada de Elote (maíz) y

Tomate: Combine elote ya cocinado, tomates, albahaca y aderezo italiano bajo en grasa para un platillo que pueda servirse inmediatamente o también puede ser frío! Use elote fresco, enlatado o congelado.



Deje que los Niños se Sirvan Ellos Mismos

Enseñe a sus hijos a servirse porciones pequeñas y luego un poco más si tienen más hambre. Sus hijos podrán:

- Aprender las porciones correctas que su cuerpo necesita.
- Llegar a ser conscientes de cuando tienen hambre y cuando ya están llenos.
- Practicar la coordinación de las manos y la vista preparando los alimentos.
- Aprender a compartir y a esperar su turno.

Mensaje traído a usted por el Consejo de Nutrición de Oregon.

Manténgase Conectado   



Los Niños Pueden....

- ❁ ayudar a lavar y secar la col rizada para después hacer el **Sofrito de Col Rizada y Arándano Roja**.
- ❁ mezclar los ingredientes de la **Ensalada Tipo Waldorf**.



¡Sean Activos!

Vayan a caminar al aire libre como paseo familiar o pongan música y bailen en el interior de su casa.

Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Deje que los niños se sirvan ellos mismos.
- Haga un platillo familiar saludable para la comida.
- Ir en un paseo en familia.
- _____



FoodHero.org/es

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Sofrito de Col Rizada y Arándano Roja



Ingredientes

- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1/4 de taza de **cebolla** picada
- 1/4 de taza **arándanos rojos** (cranberries)
- 1 **diente de ajo**, finamente picado
- 6 tazas de **col rizada** (kale) picada (solo la hoja, no los tallos)
- El **jugo de 1/2 naranja** (aproximadamente 1/4 de taza)

Porciones: 3/4 de taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 5 minutos



Preparación

1. En un sartén grande ponga el aceite y la cebolla. Sofría a temperatura media hasta que la cebolla este transparente.
2. Agregue los arándanos rojos y el ajo; continúe sofríendolos de 2 a 3 minutos.
3. Agregue la col rizada. Ponga el jugo de naranja o exprima la naranja sobre la col rizada. Continúe sofríendola por otros 5 minutos aproximadamente o hasta que la col rizada este blanda y caliente.
4. Sirva inmediatamente.
5. Refrigere los sobrantes dentro de las 2 horas.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 3/4 de taza (90g)

Porciones por Envase 6

Cantidad Por Porción

Calorías 60 **Calorías de Grasa** 15

% Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0 **0%**

Sodio 25mg **1%**

Carbohidratos Total 12g **4%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 4g

Proteínas 3g

Vitamina A 130% • Vitamina C 140%

Calcio 10% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.