

COCINANDO

CON NIÑOS



**Recetas fáciles
para pequeños
cocineros**



¿LISTOS PARA EMPEZAR A COCINAR?

Las 13 recetas de esta guía son sabrosas y divertidas de preparar. Además, están pensadas para los niños. ¡Así que agarra otro gorro de cocinero, desempolva ese delantal y elige una receta!

Desayunos Riquísimos

Arepas Verdes con Aguacate	6
Tostada Francesa	8

Refrigerios Sabrosos

Batido de Manzana, Coco y Avena	9
Ensalada de Jícama, Pepino, Zanahoria y Aguacate	10
Batido de Fresa, Banana y Coco	11

Almuerzos o Cenas para Chuparse los Dedos

Sándwich Crujiente de Carne y Platanito	12
Pollo con Salsa Cremosa de Chipotle	14
Pollo Empanizado al Horno	16
Quesadilla de Pollo	18

Postres Deliciosos

Torta Congelada de Lima	19
Mousse de Chocolate y Aguacate	20

Delicias para Llevar

Copas de Fruta y Yogur	21
Parfait de Fresa y Banana	22

El tamaño de las porciones que se muestran en el libro de cocina puede variar en función de tu hijo y de la edad que tenga. Habla con el nutricionista o proveedor de atención médica de tu hijo para determinar el tamaño adecuado de la porción.

5

Razones para Involucrar a los Niños en la Cocina



- 1 Puede ayudarles a convertirse en comensales más aventureros.**
Esto puede ser útil si estás intentando incorporar alimentos más nutritivos en su dieta.
- 2 Aprender desde una edad temprana puede ayudarles a adquirir independencia culinaria más adelante.**
Enseñarle a tu hijo habilidades culinarias importantes hoy puede ayudarle a estar listo para cuando lo necesite en el futuro.
- 3 Cocinar puede mejorar la confianza en uno mismo.**
A los niños les encanta mostrar sus creaciones y esto también puede aplicarse a las comidas que preparen.
- 4 Participar en la cocina puede ayudar a mejorar otras habilidades.**
Medir los ingredientes, contar los pasos y repasar las recetas, son solo algunas maneras en que los niños pueden practicar habilidades como las matemáticas y la lectura.
- 5 Es una gran oportunidad para forjar lazos.**
Cocinar juntos les da a ambos la oportunidad de relajarse después de un día agitado y compartir el tan necesario tiempo de calidad.

¡Hay un
UTENSILIO
para cada tarea!

Mira todos los utensilios que necesitarás para cocinar las recetas de este libro. No te preocupes por buscarlos todos ahora. Cada receta tiene una lista específica.



¿Listo para comenzar tu próxima obra maestra? Asegúrate de que un adulto se ponga un delantal y te ayude a cocinar.



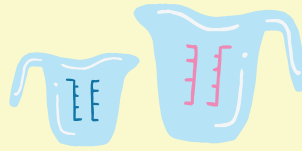
Bol para mezclar



Cuchara



Tenedor



Tazas medidoras



Cucharas medidoras

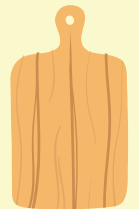
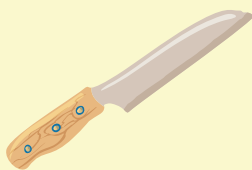
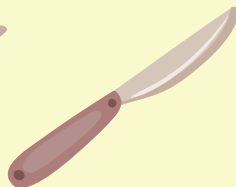


Tabla para cortar



Cuchillo para cortar



Cuchillo para untar



Cuchillo tipo sierra



Cuchara de madera



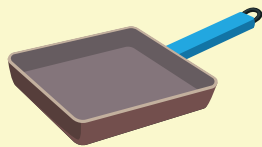
Frasco de conserva



Olla



Licuada/Batidora manual



Plancha



Abrelatas



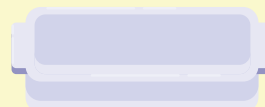
Exprimidor de cítricos



Pelador



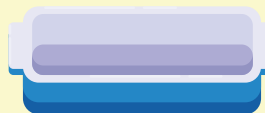
Sartén



Fuente de vidrio para hornear



Plato



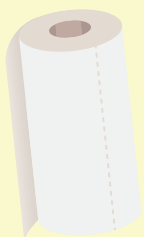
Bandeja para hornear



Espátula



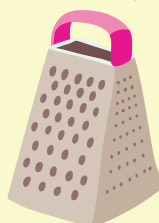
Bol de poca profundidad



Toalla de papel



Pinzas



Rallador de queso



Olla grande



Cacerola

¿Cuándo está preparado un niño para picar, rallar o freír? ¡Eso depende de ti! Usa tu mejor criterio para decidir qué tareas de la cocina son adecuadas para tu pequeño asistente.

Cocina a **TU MANERA**

En la cocina se trata de crear comidas que te gusten. Algunas veces, esto significa hacer pequeños cambios a una receta. Es posible que prefieras un ingrediente en lugar de otro, que no tengas algún ingrediente a mano o que simplemente quieras que tu comida sea un poco más saludable.

Estos son algunos reemplazos para considerar, a partir de las recetas de este libro.



Aceite de canola

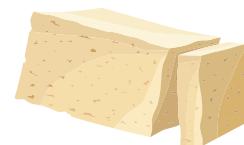


Aceite de oliva extra virgen

Pollo



Pavo o tofu



Mayonesa

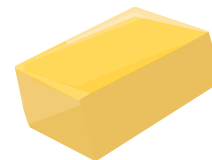


Yogur griego

Margarina



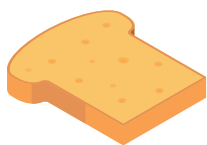
Mantequilla



Tortilla de maíz



Tortillas de espinaca



Pan blanco



Pan de trigo integral

Harina de maíz para arepa



Semillas de linaza molidas

Jarabe



Fruta



Hay que tener en cuenta que cada vez que se cambian los ingredientes de una receta, podría cambiar el contenido nutricional.

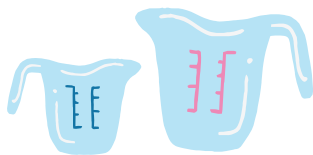
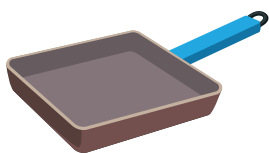
Arepas Verdes con Aguacate



4 PORCIONES
267 CALORÍAS
POR PORCIÓN
14 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

8 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN
32 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN
1 GRAMO DE AZÚCAR
POR PORCIÓN

UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 puñado generoso de espinaca
- 1 ramo pequeño de hojas de cilantro
- 1 ¼ taza de agua
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de harina de maíz precocida
- 3 cucharadas de semillas de linaza molidas
- Sal al gusto
- 1 aguacate



¡No dejes de cocinar! Hay más consejos para esta receta en la próxima página.



INSTRUCCIONES

- 1** En una licuadora, coloca la espinaca, el cilantro y el agua. Lícua hasta obtener una mezcla uniforme.
- 2** En un bol, mezcla la harina de maíz, las semillas de linaza, el queso y una pizca de sal. Incorpora la mezcla de la licuadora de a poco y amasa hasta que se forme una masa elástica y lisa.
- 3** Divide la masa en 4 porciones iguales. Da forma de disco a cada porción, de aproximadamente 4 pulgadas de diámetro y 1 pulgada de grosor.
- 4** Pídele a un adulto que cocine las arepas en una plancha a fuego medio, hasta que estén crujientes y doradas.
- 5** Pídele que coloque las arepas verdes en el horno durante 10 minutos a 350 °F.
- 6** Sirve las arepas verdes en un plato con un aguacate para acompañar, ¡y disfruta!



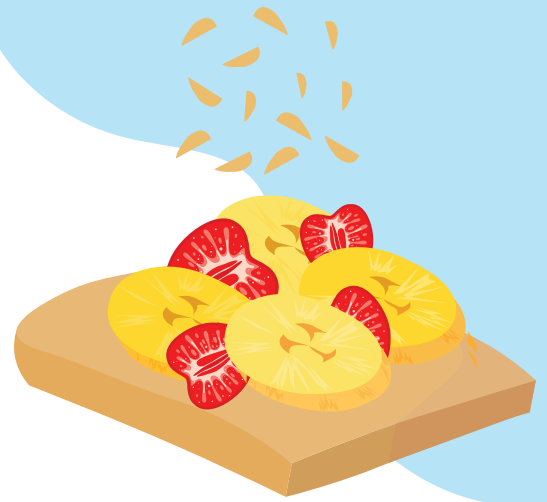
¿Sabías que aunque la espinaca es una verdura muy saludable, casi no tiene sabor?

Agrégalala a tus ensaladas, batidos e incluso sándwiches para obtener todos los nutrientes sin notar una diferencia en el sabor.

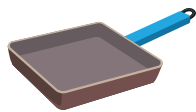
Tostada Francesa

4 PORCIONES
213 CALORÍAS
POR PORCIÓN
10 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

7 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN
25 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN
7 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ de taza de leche entera
- Canela en polvo, al gusto
- 4 rodajas de pan
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 banana (cortada en 4 trozos de ½ pulgada de grosor)
- ⅓ de taza de fresas
- ½ taza de almendras cortadas en rodajas

INSTRUCCIONES

- 1** En un bol, coloca el huevo, la vainilla, la leche y la canela. Mezcla bien.
- 2** Sumerge cada rodaja de pan en la mezcla de huevo y dale vuelta para que ambos lados queden parejos.
- 3** Pon una sartén o plancha a fuego medio. Pídele a un adulto que derrita mantequilla en la sartén. Luego, cocina las rodajas de pan aproximadamente 2 o 3 minutos de cada lado, hasta que estén doradas.
- 4** Sírvelas calientes y decóralas con rodajas de banana, fresas y almendras.



¿Sabías que en Francia a la tostada francesa se la conoce como “pain perdu” (pan perdú)? Esto se traduce como “pan perdido” o “pan dañado”, porque se dice que originalmente se preparaba con pan viejo.



Batido de Manzana, Coco y Avena

2 PORCIONES	6 GRAMOS DE PROTEÍNA POR PORCIÓN
295 CALORÍAS POR PORCIÓN	29 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN
19 GRAMOS DE GRASA POR PORCIÓN	23 GRAMOS DE AZÚCAR POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- ½ manzana cortada en rodajas
- 2 cucharadas de avena
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de leche de coco

INSTRUCCIONES

- 1** En una licuadora, coloca la manzana, la avena, la leche, la leche de coco y la miel.
- 2** Licúa hasta obtener una mezcla uniforme. ¡El batido de manzana y avena está listo para disfrutar!



¿Sabías que una abeja produce aproximadamente media cucharadita de miel en el transcurso de su vida?

¡Se necesitan muchas abejas para llenar un frasco de miel!



Ensalada de Jícama, Zanahoria y Aguacate

4 PORCIONES

157 CALORÍAS
POR PORCIÓN

10 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

2 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN

17 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN

4 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



INGREDIENTES*

- 1 jícama pequeña pelada y cortada en rodajas finas
- 1 pepino pelado y cortado en tiras finas
- 1 zanahoria pelada y cortada en tiras finas
- 1 aguacate cortado en cubos
- 3 cucharadas de jugo de lima
- Sal al gusto
- Rodajas de lima

** Algunos de estos ingredientes se suelen encontrar en los mercados de alimentos de América Latina.*

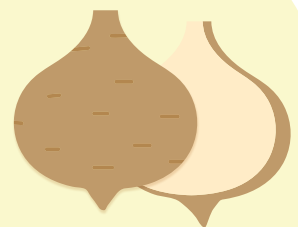
INSTRUCCIONES

- 1** En un bol, coloca la jícama, el pepino, la zanahoria, el aguacate, el jugo de lima fresco y mezcla.
- 2** Sazona con sal.
- 3** Sirve la ensalada de jícama, pepino, zanahoria y aguacate con rodajas de lima al costado.

UTENSILIOS



**CHIQUI
ZONA**



¿Sabías que la jícama también se llama nabo mexicano?

Batido de Fresa, Banana y Coco

2 PORCIONES
283 CALORÍAS
POR PORCIÓN
19 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

6 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN
28 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN
22 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- ½ taza de fresas cortadas
- ½ banana
- 1 taza de leche entera o suero de leche
- ½ taza de leche de coco
- 1 cucharada de miel

INSTRUCCIONES

- 1** En una licuadora, coloca las fresas, la banana, la leche, la leche de coco y la miel.
- 2** Licúa hasta obtener una mezcla uniforme. El batido de fresa y banana está listo para servir.

**CHIQUI
ZONA**

¡Añade 2 bolas de helado de fresa o vainilla y obtendrás un delicioso *milkshake*!



Sándwich Crujiente de Carne con Platanito

4 PORCIONES

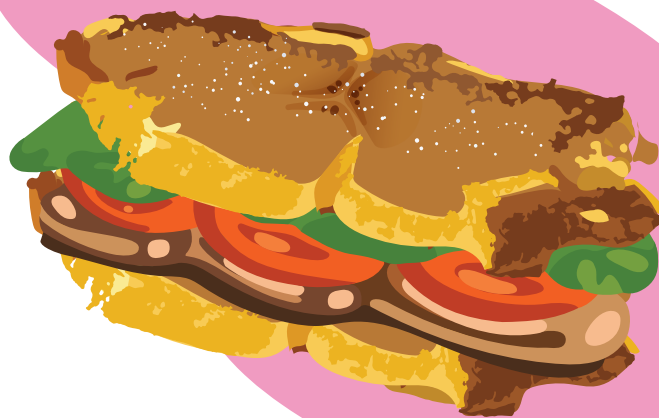
659 CALORÍAS
POR PORCIÓN

39 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

41 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN

40 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN

18 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 libra de carne magra cortada en tiras finas
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano deshidratado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo machacado
- 2 plátanos pelados y cortados por la mitad a lo largo
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de girasol o vegetal, para freír
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de ketchup
- 4 rebanadas de queso americano cortadas por la mitad
- 4 hojas de lechuga cortadas por la mitad
- ½ cebolla cortada en tiras finas
- 2 tomates cortados en rebanadas
- 1 aguacate cortado en rebanadas

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcla todas las especias con la carne magra y deja reposar (marinar) en el refrigerador durante al menos una hora.
- 2 Corta las puntas de los plátanos y haz pequeños cortes en las cáscaras para quitarlas.

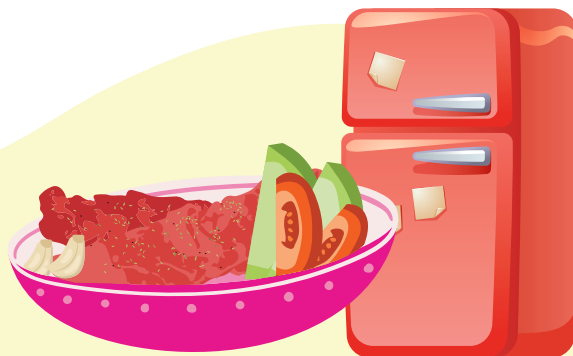


¡No dejes de cocinar! Hay más consejos para esta receta en la próxima página.



- 3 Corta los plátanos por la mitad y luego corta nuevamente cada trozo por la mitad a lo largo para hacer tiras largas y planas.
- 4 Pídele a un adulto que agregue 2 cucharadas de aceite de girasol o vegetal en una sartén y que la ponga a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, pídele que añada las tiras de plátano y las deje freír hasta que se doren.
- 5 Una vez que estén doradas, que las retire del aceite y presione entre dos platos o con un objeto pesado para que se aplanen. Luego, que coloque los plátanos aplanados en aceite bien caliente para freírlos nuevamente hasta que estén crujientes.
- 6 Que retire las tiras de plátano y las coloque sobre toallas de papel para quitar el exceso de aceite.
- 7 Que caliente otra sartén a fuego bajo, añada 2 cucharadas de aceite vegetal y cocine la carne durante 1 o 2 minutos o al punto deseado.
- 8 Mezcla la mayonesa y el ketchup, y unta la mezcla sobre las tapas de plátano.
- 9 Sobre una tapa, coloca carne, lechuga, tomate, queso, cebolla, aguacate y la otra tapa de plátano. Ahora ya puedes disfrutar de un crujiente y delicioso sándwich boricua.

**CHIQUI
ZONA**



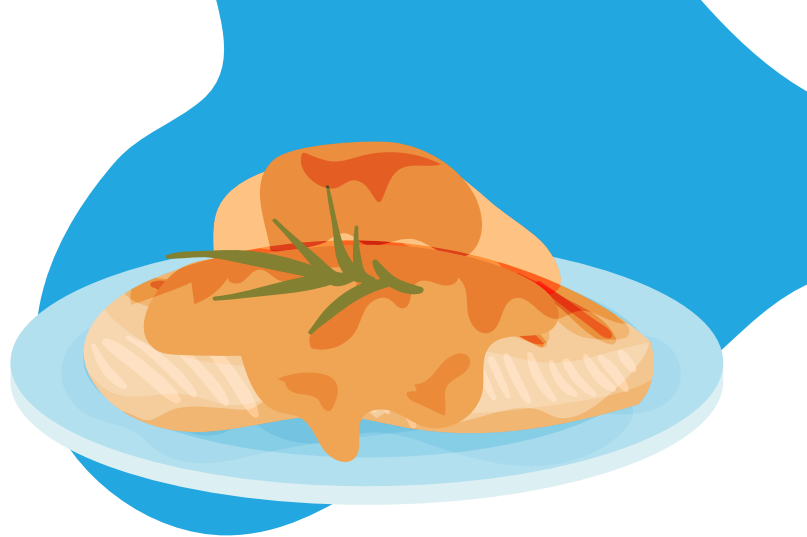
¿Sabías que el proceso en el cual dejas un ingrediente como la carne reposar y absorber otros condimentos y sabores se llama “marinar”?

Proviene del francés “mariner” y significa encurtir en agua salada (de mar).

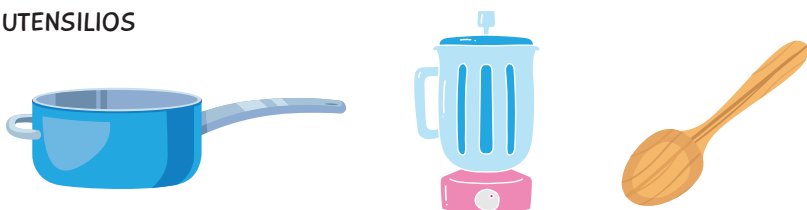
Pollo con Salsa Cremosa de Chipotle

6 PORCIONES
355 CALORÍAS
POR PORCIÓN
19 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

29 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN
17 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN
8 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

POLLO

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 muslos de pollo deshuesados y sin piel
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de tomillo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1/3 de cebolla cortada en tiras finas

SALSA CREMOSA DE CHIPOTLE

- 3 chiles chipotle
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tomates medianos
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharada de paprika
- ½ cucharada de pimienta negra
- ½ cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 32 onzas de yogur griego de leche entera
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de caldo de hueso de pollo (o caldo de pollo común)
- 9 almendras blanqueadas
- 1/3 de taza de arándanos



¡No dejes de cocinar! Hay más consejos para esta receta en la próxima página.



INSTRUCCIONES

- 1 Sumerge los chiles chipotle y los tomates en agua caliente y reservalos.
- 2 Pídele a un adulto que te ayude a hervir el pollo durante 20 minutos.
- 3 Condimenta con sal, pimienta, paprika, ajo en polvo y tomillo en polvo. Deja reposar durante 15 minutos.
- 4 Pídele a un adulto que coloque aceite de oliva en una sartén caliente y agregue el ajo y la cebolla. Cocina a fuego medio durante un par de minutos, hasta que la cebolla se dore. Retira de la sartén y reserva.
- 5 Cocina dos trozos de pollo a la vez en una sartén a fuego medio, hasta que tengan un dorado uniforme; debes darles vuelta cada 4 minutos aprox. Asegúrate de que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Dejalo reposar.
- 6 Quita la piel y las semillas de los tomates y colócalos en una licuadora.
- 7 Agrega el resto de los ingredientes de la salsa en la licuadora y licúa hasta lograr una textura uniforme y cremosa.
- 8 Vierte la salsa sobre el pollo cocido en la sartén y déjalo cocinar a fuego bajo durante unos 5 minutos, hasta que haga burbujas. Ahora tu sabroso pollo con salsa cremosa de chipotle está listo para comer!

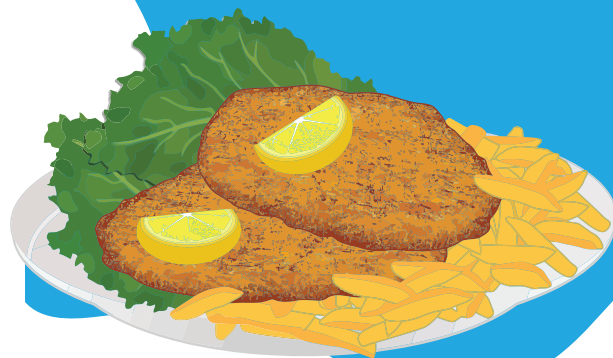
**CHIQUI
ZONA**



Si no estás acostumbrado a la comida picante, puedes pedirle a tu papá o tu mamá que usen $\frac{1}{4}$ de chile chipotle y que reemplacen el resto con pimientos.

Pollo Empanizado al Horno

4	PORCIONES	54	GRAMOS DE PROTEÍNA POR PORCIÓN
686	CALORÍAS POR PORCIÓN	5	GRAMOS DE CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN
49	GRAMOS DE GRASA POR PORCIÓN	1	GRAMO DE AZÚCAR POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 huevo
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (aproximadamente 6 onzas)
- 1/2 taza de pan rallado saborizado
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 6 onzas de queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita de perejil deshidratado
- 2/3 de taza de queso parmesano rallado
- 1 1/2 taza de crema espesa

INSTRUCCIONES

- 1 Calienta el horno a 350 °F.
- 2 Bate un huevo en un bol.
- 3 Coloca el pan rallado en un bol separado. Remoja el pollo en el huevo y luego pásalo por el pan rallado, teniendo cuidado de que quede parejo.



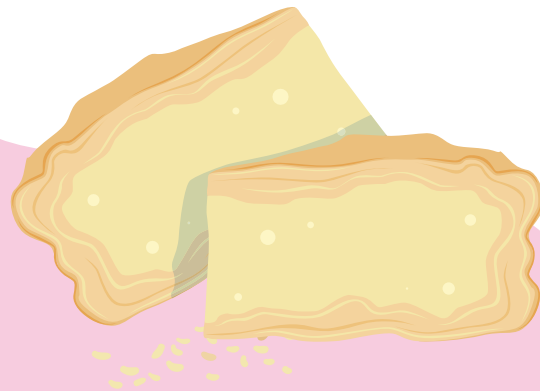
¡No dejes de cocinar! Hay más consejos para esta receta en la próxima página.



- 4 Pídele a un adulto que caliente aceite en una sartén a fuego medio y que dore el pollo hasta que ya no esté rosado en el medio.
- 5 Que coloque el pollo en una cacerola y recubra cada trozo con 1 onza y ½ de queso mozzarella.
- 6 Mezcla el perejil, el queso parmesano y la crema espesa; y vierte la mezcla sobre el pollo.
- 7 Pídele al adulto que lo lleve al horno durante 25 minutos.

TIP Trabajar con pollo crudo es un buen momento para enseñar a los niños sobre la higiene en la cocina. Asegúrate de lavarte las manos con frecuencia. Mientras el pollo se cocina, lava todos los boles, las tablas para cortar, los cuchillos y limpia las superficies que hayan estado en contacto con el pollo crudo.

**CHIQUI
ZONA**



**¿Quieres que tu pollo tenga más queso?
Agrega un poco más de mozzarella o parmesano.**

Quesadilla de Pollo

2 PORCIONES

72 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN

581 CALORÍAS
POR PORCIÓN

32 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN

17 GRAMOS DE GRASA
POR PORCIÓN

5 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 tortillas
- 1/4 de taza de queso mexicano rallado
- 1 onza de pollo precocido
- 1 cebolla blanca picada
- 1 pimiento verde picado
- Cucharada de salsa mexicana (opcional)

INSTRUCCIONES

- 1 Pídele a un adulto que caliente una sartén a fuego medio.
- 2 Unta mantequilla de un lado de una tortilla.
- 3 Pídele al adulto que coloque la tortilla boca abajo en la sartén.
- 4 Que desparrame el queso rallado de manera pareja en un lado de la tortilla en la sartén.
- 5 Y que agregue un poco de pollo, cebolla y pimiento verde a la tortilla sobre el queso.
- 6 Una vez que la parte inferior de la tortilla esté dorada y el queso derretido, pídele al adulto que la doble.
- 7 Que coloque la quesadilla en un plato y la corte en varias partes.
- 8 Repite los mismos pasos con la otra tortilla.
- 9 Disfrútalas con salsa mexicana u otro de tus aderezos preferidos.



¡Las cebollas no son motivo para llorar!
Adentro tienen una sustancia química que hace que tus ojos lagrimeen. Prueba colocándolas en el refrigerador durante 30 minutos antes de picarlas, para llorar menos.



Torta Congelada de Lima

4 PORCIONES

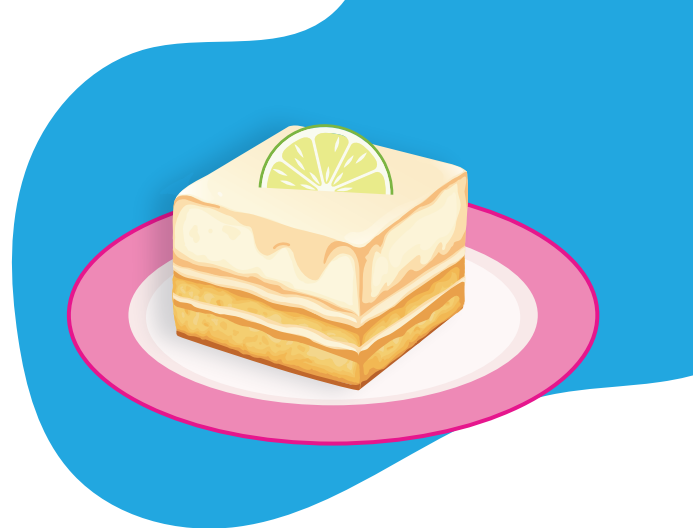
510 CALORÍAS
POR PORCIÓN

12 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

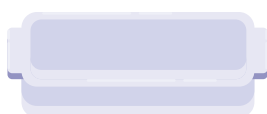
14 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN

89 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN

32 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN



UTENSILIOS

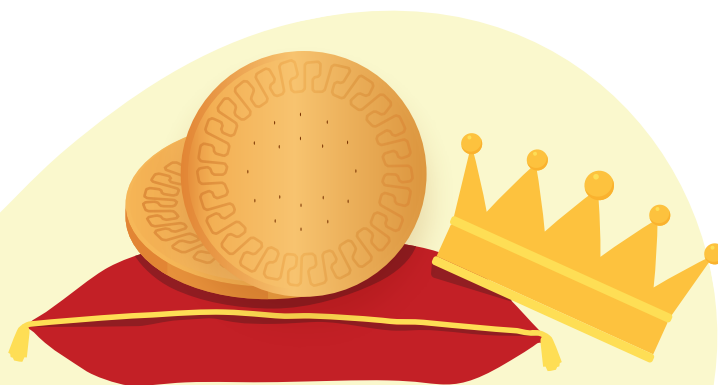


INGREDIENTES

- ¼ de taza de jugo de lima
- 8 onzas de yogur griego
- 3 onzas de leche condensada
- 1 paquete de galletas maría (12-16 galletas)
- 1 lima cortada en rodajas
- Ralladura de lima

INSTRUCCIONES

- 1 En un bol, mezcla el jugo de lima, el yogur griego y la leche condensada.
- 2 Desparrama una capa de la mezcla de lima en una fuente de vidrio para hornear y cúbrela con una capa de galletas maría.
- 3 Repite el proceso hasta que la fuente de hornear esté llena.
- 4 Coloca la torta congelada de lima en el refrigerador y déjala reposar.
- 5 Adórnala con rodajas y ralladura de lima.



**CHIQUI
ZONA**

¿Sabías que la galleta maría se creó en 1874 en honor a la boda de María, la hija del emperador de Rusia, con Alfredo, el segundo hijo de la reina Victoria?

Mousse de Chocolate y Aguacate

4 PORCIONES **6** GRAMOS DE PROTEÍNA POR PORCIÓN
348 CALORÍAS POR PORCIÓN **29** GRAMOS DE CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN
27 GRAMOS DE GRASA POR PORCIÓN **14** GRAMOS DE AZÚCAR POR PORCIÓN

UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 4 onzas de chocolate semiamargo picado (o $\frac{1}{2}$ taza más 2 cucharadas de chispas de chocolate al menos 60% amargo)
- 2 aguacates grandes maduros de aproximadamente 8 onzas cada uno
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla pura
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal kósher
- 1-3 cucharaditas de sirope de agave claro o maple (opcional)
- Para servir: frambuesas frescas, fresas en rodajas, crema batida (o crema de coco batida para una versión vegana) y virutas de chocolate

INSTRUCCIONES

- 1** Coloca el chocolate picado o las chispas de chocolate en un bol que sea apto para microondas y cocina en intervalos de 15 segundos. Revuelve entre cada intervalo.
- 2** Vigila atentamente para que el chocolate no se queme. Cuando el chocolate esté casi derretido por completo, retíralo del microondas y revuelve hasta que quede uniforme. Resérvalo y déjalo enfriar.
- 3** Corta los aguacates por la mitad y retira las semillas.
- 4** Retira el interior de los aguacates y colócalos en una procesadora de alimentos o una licuadora.
- 5** Agrega el chocolate derretido, el cacao en polvo, la leche de almendras, la esencia de vainilla y la sal.
- 6** Procesa hasta obtener una mezcla uniforme y cremosa. Pasa la cuchara por el fondo de la procesadora o la licuadora si es necesario.
- 7** Prueba la mezcla y agrega unas cucharaditas de sirope de agave o maple si quieres endulzar más.
- 8** Usa la cuchara para poner la mezcla en las copas.
- 9** Sirve acompañado de frambuesas, fresas, crema y virutas de chocolate.



Copas de Fruta y Yogur

4 PORCIONES	8 GRAMOS DE PROTEÍNA POR PORCIÓN
228 CALORÍAS POR PORCIÓN	27 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN
11 GRAMOS DE GRASA POR PORCIÓN	22 GRAMOS DE AZÚCAR POR PORCIÓN



UTENSILIOS



INGREDIENTES

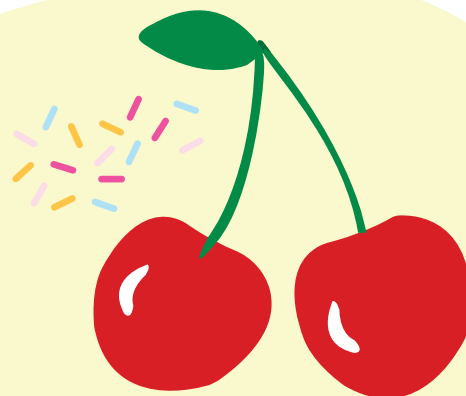
- 1 taza de sandía pelada y cortada en cubos
- 1 taza de piña pelada y cortada en triángulos
- 1 taza de mango pelado y cortado en cubos
- 1 taza de melón pelado y cortado en triángulos
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 2 tazas de yogur griego de leche entera
- ½ taza de almendras cortadas en rodajas

INSTRUCCIONES

- 1** En un bol, coloca la sandía, la piña, el mango, el melón y el jugo de naranja fresco y mezcla.
- 2** Distribuye uniformemente la fruta en 4 copas para postre.
- 3** Agrega ½ taza de yogur a cada copa.
- 4** Agrega las almendras por encima. ¡El postre está listo para disfrutar!

CHIQUI ZONA

Puedes terminar tu obra de arte con una cereza o con *sprinkles* en la parte superior de cada copa.



Parfait de Fresa y Banana

2 PORCIONES

151 CALORÍAS
POR PORCIÓN

11 GRAMOS DE
GRASA POR
PORCIÓN

12 GRAMOS DE PROTEÍNA
POR PORCIÓN

39 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS
POR PORCIÓN

20 GRAMOS DE AZÚCAR
POR PORCIÓN

UTENSILIOS



INGREDIENTES

- 1 vaso de yogur natural (aproximadamente 6 onzas)
- $\frac{3}{4}$ de taza de fresas
- $\frac{1}{3}$ de taza de granola
- $\frac{1}{2}$ banana cortada en rodajas



INSTRUCCIONES

- 1** Haz capas con $\frac{1}{4}$ de taza de fresas, $\frac{1}{3}$ del yogur, $\frac{1}{3}$ de la banana cortada y aproximadamente 2 cucharadas de granola, en un frasco de conserva.
- 2** Repite hasta haber usado todos los ingredientes.

**CHIQUI
ZONA**



¿Sabías que las fresas son la única fruta cuyas semillas se encuentran en su parte exterior?



Everyday **CF**

**VISITA CF KITCHEN EN EVERYDAY-CF.COM Y OBTÉN
MÁS RECETAS PARA COCINAR CON LOS NIÑOS**

