

Recetas, lista de compras y plan de comidas Sesame

Estas ideas y recetas fáciles, además de saludables les gustarán a los niños y le ayudarán a usted a ahorrar dinero.



Pollo a la parrilla de Marianne

- UN POLLO ENTERO DE 6 LIBRAS
- 4 CABEZAS DE AJO FRESCO
- ¼ TAZA DE MOSTAZA DE DIJON
- JUGO DE 1 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Lave el pollo y remueva la columna con unas tijeras de cocina. Séquelo, frótelo con el ajo y cúbralo con la mostaza y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta.

Deje marinar en la nevera por unos 30 minutos. Ase el pollo a temperatura media-alta (12 minutos por lado). Cuando esté cocido, el pollo debe tener una temperatura interna de 165°F.

Sírvalo con una ensalada verde. Guarde los huesos y carne que sobren para preparar otros platos.

Desarrollado para Sesame Workshop por el Chef Art Smith
©/TM 2016 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.



Sopa de pollo de la mamá del Chef Art

- HUESOS DE UN POLLO ENTERO COCIDO
- 1 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 1 TAZA DE APIO PICADO
- 1 TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- 6 TAZAS DE CALDO DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL SECO
- SAL Y PIMIENTA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Ponga todos los ingredientes en una olla. Hierva a temperatura media de 25 a 30 minutos hasta que las verduras estén blandas. Quite los huesos, añada el pollo cocido y pasta cocida, si lo desea.

Rinde 4 porciones.

Desarrollado para Sesame Workshop por el Chef Art Smith
©/TM 2016 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.

Pollo a la parrilla, pasta multigrano y verduras frescas

- 2 TAZAS DE POLLO A LA PARRILLA, DESMENUZADO
- 4 TAZAS DE PASTA MULTIGRANO COCIDA
- 4 TAZAS DE BRÓCOLI COCIDO
- 4 TOMATES MEDIANOS, CORTADOS
- 1 CUCHARADAS DE ALBAHACA SECA
- 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- 1/4 TAZA DE QUESO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA RECIÉN MOLIDA, AL GUSTO

Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Rinde 4 porciones.

Desarrollado para Sesame Workshop por el Chef Art Smith
©/TM 2016 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.

Desayuno a la carrera

Aunque esté apurada, Ud. puede empezar el día en forma saludable. Pruebe estas opciones en vez de comer donas o bizcochos:

Emparedado de queso crema y frutas

Unte con queso crema, bajo en grasa, una rebanada de pan integral, ½ bagel o English muffin y póngale fruta rebanada encima.

Taco al desayuno

Espolvoree una tortilla de harina integral con queso rallado, bajo en grasa. Caliéntela en el microondas durante 20 segundos y sírvala con una cucharada de salsa, si lo desea.



Recetas, lista de compras y plan de comidas Sesame



Pizza de verduras (para la merienda)

- 2 TORTILLAS DE HARINA INTEGRAL
- 2 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE
- ¼ CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- ¼ CUCHARADITA DE ALBAHACA SECA
- 1 PIMIENTO VERDE, REBANADO
- 1 TOMATE, PICADO
- 2 CUCHARADAS DE QUESO MOZZARELLA, DESMENUZADO



Pre caliente el horno a 425° F. Pinche las tortillas con un tenedor y hornéelas en una bandeja para hornear hasta que estén crujientes.

Saque las tortillas del horno y úntelas con la pasta de tomate. Espolvoréelas con el orégano y la albahaca secos. Ponga encima una capa de pimiento verde rebanado y otra de tomate picado. Cubra esto con el queso desmenuzado y hornéelas hasta que el queso se derrita.

Corte cada pizza por la mitad y síralas inmediatamente.

Cada porción proporciona 75 calorías, 3g de proteínas, 15g de carbohidratos, 15g de grasa, 95mg de sodio y 2g de fibra.

Receta cedida por The National WIC Association
©/TM 2016 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.



Meriendas para fiestas saludables

Las celebraciones pueden estar llenas de opciones saludables. Pruebe las siguientes en vez de papitas, chips o dulces:

1, 2, 3 Salsa Sesame

Mezcle partes iguales de habichuelas negras (enjuagadas), maíz y salsa no muy picante. Sirva la mezcla con tortillas pequeñas horneadas.

Su propia ensalada de frutas

Prepare una variedad colorida de fruta picada en diferentes tazones. Dé a su niño un tazón pequeño e invítelo ¡a crear su propia merienda!

Súper formas

Sirva meriendas con formas divertidas. Corte un sándwich en cuatro cuadrados. Corte en triángulos un pan pita integral.

Saludable lista de compras Sesame

Esta lista contiene los ingredientes para las recetas y meriendas Sesame. Añada o elimine ingredientes para crear su propia lista.

Verduras

- 1 bolsa de maíz congelado
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 2 cabezas de brócoli
- 3 zanahorias grandes
- 3 tallos de apio
- 4 cabezas de ajo
- 5 tomates medianos

Frutas

- bananas
- arándanos
- kiwi
- limón
- duraznos/melocotones
- fresas

Granos, panes y cereales integrales

- galletas graham
- pasta multigrano
- pan de granos integrales
- tortillas de harina de trigo integral

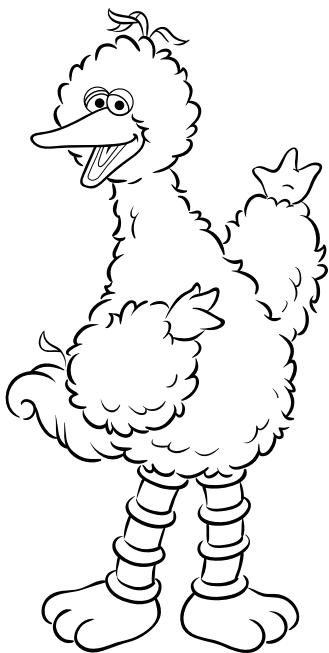
Proteínas

- 1 pollo entero de 6 libras
- habichuelas/frijoles negros

Otros

- totopos (tortilla chips) horneados
- mostaza Dijon
- albahaca, orégano y perejil secos
- caldo de pollo bajo en sodio
- salsa no muy picante
- sal y pimienta
- pasta de tomate
- queso crema bajo en grasa
- queso mozzarella bajo en grasa
- yogur bajo en grasa

Recetas, lista de compras y plan de comidas Sesame



Postres helados de arcoíris

Esta colorida merienda ¡es un buen postre! Lo que se necesita:

- YOGUR NATURAL O CON SABOR A VAINILLA, BAJO EN GRASA
- COLORIDAS FRUTAS PICADAS (FRESAS, DURAZNOS/MELOCOTONES, KIWI, ARÁNDANOS, BANANAS, ETC.)
- GALLETAS GRAHAM TRITURADAS
- VASOS DE PLÁSTICO TRANSPARENTES

Acomode el yogur, las frutas y las galletas trituradas formando capas en los vasos.

Receta cedida por The National WIC Association
©/TM 2016 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.



Nuestro plan de comida para la semana

Armen un plan rápido de comidas saludables aptas para los niños.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Sorprenda a su niño

Anime a su niño a elegir meriendas saludables con estas ingeniosas combinaciones:

- Queso crema bajo en grasa con duraznos/melocotones
- Galletas graham de chocolate con fresas o bananas
- Floretes de coliflor y brócoli cocidos al vapor con ketchup
- Melones o uvas con rebanadas de queso cheddar o americano
- Verduras con aderezo ranchero bajo en grasa
- Tomate, queso mozzarella y albahaca

