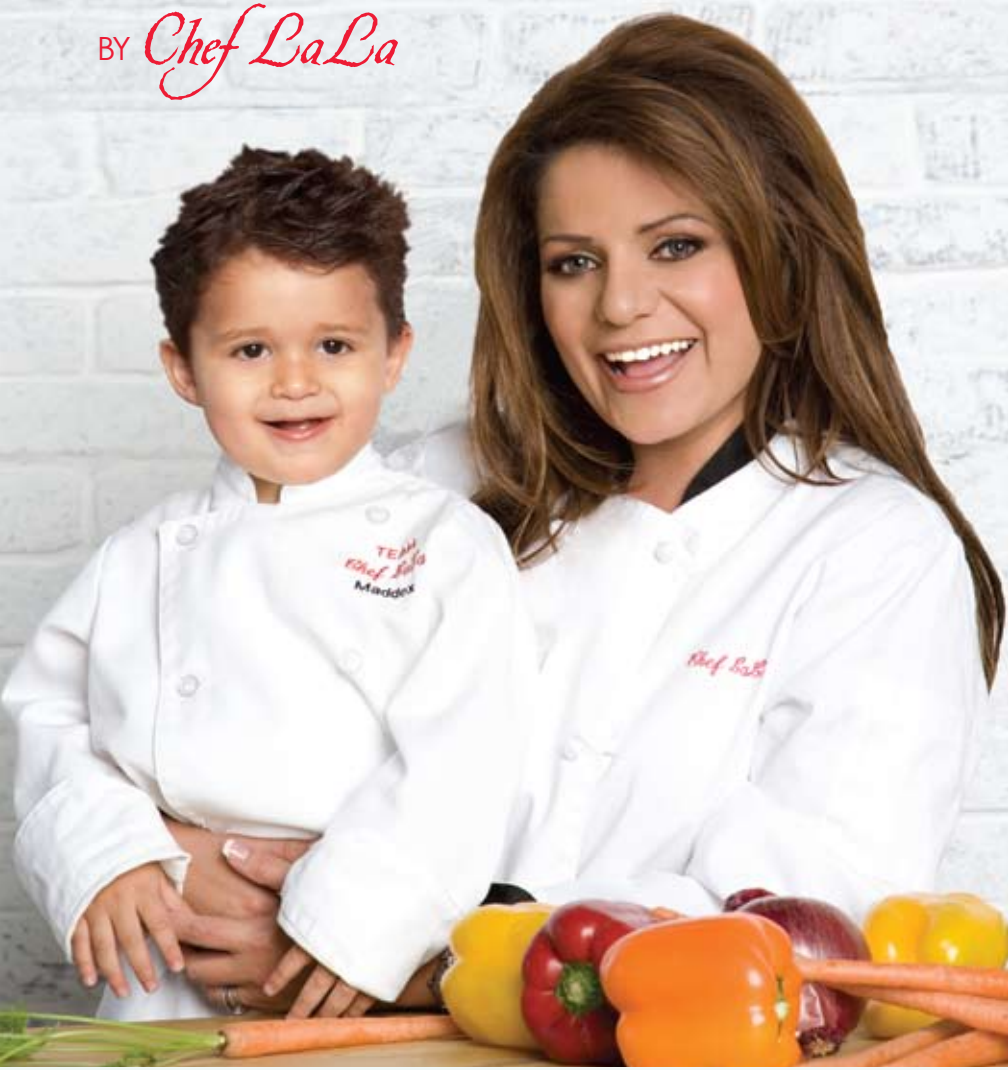
# Yummy FOR YOUR Tummy

Fun, Easy & Healthy Recipes

BY *Chef LaLa*



FIRST5 CALIFORNIA™

# Message from FIRST5 CALIFORNIA

Since its inception, First 5 California has sought to improve the lives of California's youngest children and their families. We are pleased to partner with respected certified nutritionist, mother and TV personality, Chef LaLa, in addressing a leading health problem in our state – childhood obesity.

Currently 1 in 3 children in California is overweight or at risk of becoming overweight. Together with Chef LaLa, we are proud to present this recipe booklet as a fun and easy tool to empower families to make better food choices for their children and develop healthy habits that will last a lifetime.

¡Buen provecho!
Kris Perry, Executive Director, First 5 California

## *Message from Chef LaLa*

Photography: Steven Anderson

We all want our little ones to have a healthy start and making sure they learn good eating habits early will help. It's easy to promote healthy eating if these foods are available in the home. Children need structure, predictability, and parent-set limits for both eating and behavior. This helps create a sense of security. So instead of simply forbidding certain foods, I like to provide meals and snacks that are nourishing and will help children grow healthy and strong. Also, I pay close attention to flavors and textures that will be enjoyable to the entire family. As a wife and mother, I've learned that putting nutrient-rich foods on the table and modeling healthy choices aren't just about staying fit – they are lessons for life – lessons that can, and will, affect the overall health and well-being of our children.

Salud,
*Chef LaLa*



# Introduction

This booklet contains recipes and cooking tips to help make your time in the kitchen fun, healthy and safe. A key to eating right is knowing how much food you and your children should eat at mealtimes. That's why we've included a picture of an ideal plate (below) to help you determine healthy portion sizes, which can be very simple. When sitting down to a meal, divide your plate into three sections. Fill half of your plate with fruits and/or vegetables. Then fill a quarter of your plate with healthy protein, and the last quarter of your plate with healthy carbohydrates. If you're still hungry, eat more fruits and vegetables.

For more information on these recipes, other nutrition resources or feeding chart information, visit www.first5california.com.


Daily physical activity is an important part of a child's healthy lifestyle. When parents exercise with their children, they become role models for them and get healthier, too!

Always consult your primary care provider for your child's individual dietary needs, including feeding charts and allergies.

# Fruity French Toast

**Per Serving (2 pieces):** 147 calories, 5g fat (2g saturated, 2g monounsaturated, .6g polyunsaturated), 80mg cholesterol, 192mg sodium, 17g carbohydrate (2g dietary fiber), 8g protein

Breakfast is a great way for kids to fuel up for the day and get the nutrients they need to grow and learn better, whether they're at home, school or in day care. Breakfast not only gives kids the energy they need, it also helps prevent overeating throughout the day, helping them maintain a healthy body weight. Keep in mind that young children also benefit from eating a mid-morning snack.



## Ingredients:

- 2 eggs
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoon milk
- 6 slices whole wheat bread
- 3 teaspoons thinly sliced fruit, berries or low-sugar fruit preserves
- 6 ounces skim milk cheese (queso fresco) or goat cheese, thinly sliced
- 1 cup fresh fruit, sliced or diced
- 1 cooking spray

## Preparation:

Makes: 6 servings

- In a bowl large enough to dip the bread, whisk the eggs, cinnamon and milk together.
- Cut each piece of bread into 4 pieces with a knife or cookie cutter.
- Dip the bread in the egg mixture, moistening both sides.
- Heat a non-stick pan and coat with cooking spray.
- Cook the bread for 2 – 3 minutes on each side until golden brown.
- Spread fruit on one side of each slice of bread.
- Place cheese on top of the fruit.
- Cover with a second piece of bread.
- Repeat with remaining bread, cheese and fruit.
- Serve with fruit.

## Cooking Tips

If you serve eggs to your kids, make sure the eggs are cooked until both the white and yolk are solid. Egg yolks are typically fine for a baby to eat at around 8 months old. The egg whites should not be fed to a baby before 1 year old.

Use a non-stick pan because it requires less oil. Try using cooking spray if you want a crisp finish on the bread.

Select fruit preserves that have all-natural ingredients: 100% fruit, no cane sugar added and no artificial sweeteners.

# Starry, Starry Lunch

**Per Serving (1 cup):** 255 calories, .5g fat (.1g saturated, .1g monounsaturated, .2g polyunsaturated), 0mg cholesterol, 273mg sodium, 50g carbohydrate (4g dietary fiber), 11g protein

When selecting lunch for your child, consider the following:

* Nutritional Value – Is this lunch nutritious?
* Size – Is it easy to eat (i.e., cut into small pieces)?
* Texture and Shape – Does it look appealing to eat?
* Safety – Is it safe to eat if not placed in a refrigerator immediately?
* Taste – Is it delicious?

A lunch with beans is healthy because beans are high in protein, iron, vitamins and carbohydrates, which provide long-lasting energy for kids – and adults too! Other healthy sources of protein include lean meat, poultry, fish, cheese, eggs, yogurt, nuts and milk.



## Ingredients:

- 3 cups water
- 1 cup star pasta
- 1 cup canned or freshly cooked kidney beans, drained
- 1 cup frozen peas and carrots mix, thawed
- ¼ cup roma tomatoes, diced
- 2 tablespoons cilantro, chopped
- 1 teaspoon chicken bouillon

## Preparation:

Makes: 4 servings

- In a stockpot, bring water to a boil.
- Add pasta, cook for 10 minutes.
- Drain the hot water, rinse with cold water.
- In a medium bowl, combine the cooked pasta, kidney beans, peas and carrots, tomatoes, cilantro and bouillon.
- Stir to combine.

## Cooking Tips

Do not add oil to the cooking water. It does not prevent the pasta from sticking and ends up wasted when the water is dumped.

Try rinsing cooked pasta with cold water, which will stop the cooking process. This will ensure that your pasta does not overcook.

Variation: add diced, low-sodium ham or turkey.

# Mmm Mami Soup

**Per Serving (1 cup):** 133 calories, 3.7g fat (.7g saturated, 2g monounsaturated, .6g polyunsaturated), 0mg cholesterol, 192mg sodium (without listed optional salt), 19g carbohydrate (5g dietary fiber), 6g protein

Children should eat at least five servings of fruits and vegetables a day. Soups are a great way to include a variety of vegetables such as frozen or canned carrots, squash, green beans, potatoes and tomatoes. Vegetables from the frozen section of your grocery store are just as nutritious as freshly prepared vegetables.

Whole grains like barley provide fiber, vitamin B, magnesium, vitamin E and protein. This recipe is an example of how families can cook meals that taste good and are economical.



## Ingredients:

- ½ cup barley
- 3 cups water
- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup onion, diced
- 1 cup carrot, diced
- 1 cup celery, diced
- 1 cup turnip, diced
- 1 tablespoon thyme
- 1 tablespoon parsley
- 4 cups low-sodium chicken or vegetable stock
- 1 teaspoon salt (optional)

## Preparation:

Makes: 6 servings

- Add water and barley to saucepan.
- Simmer, uncovered, over medium-low heat for 35 minutes (barley will be slightly undercooked).
- Drain water from cooked barley, set barley aside.
- Add olive oil to a large, hot saucepan.
- Add onion, carrot, celery, turnip, thyme and parsley to pan and cook over medium heat until soft, about 5 minutes.
- Add cooked barley and chicken stock to vegetables.
- Cover the saucepan and continue cooking for 15 minutes over low heat.
- Add salt if needed.
- Ladle soup into a bowl and enjoy.

### Cooking Tips

Most processed foods like canned soups and vegetables can contain high levels of added salt. If selecting canned vegetables, choose low-sodium products or rinse the vegetables thoroughly.

Toddlers and young children only need a small amount of salt in their diet, so when possible use low-sodium chicken stock.

# Baby Meatball Soup

**Per Serving (1 cup):** 208 calories, 8g fat (2g saturated, 3g monounsaturated, 2g polyunsaturated), 81mg cholesterol, 271mg sodium, 9g carbohydrate (1g dietary fiber), 25g protein

Soup is the perfect meal as it is both hearty and healthy. In a single bowl of soup you can get all of the nutrition your body needs – protein, carbohydrates, vitamins and minerals – while avoiding excess fat and calories. Boiling is a healthy cooking method.

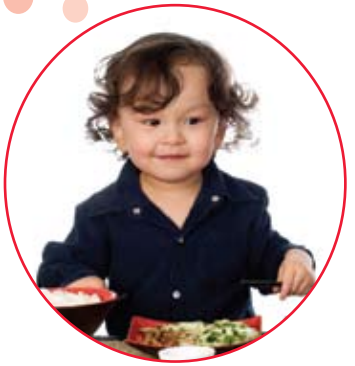
Soups have other benefits as well. Soup ingredients tend to be inexpensive. But if you're pressed for time, you can always splurge on pre-cut meats and vegetables.

Soups can be frozen in small batches and reheated days or weeks later for snacks and meals. And the more you reheat them, the better they taste!

You can make tostadas, enchiladas and taquitos (see page 17) out of leftovers, which saves time and money.



## Ingredients:



- 1 pound ground chicken
- 2 tablespoons onion, minced
- 1 egg
- ¼ cup bread crumbs
- ½ teaspoon salt
- 4 tablespoons parsley
- 1 pinch black pepper
- 4 cups low-sodium chicken stock
- 2 cups potatoes, peeled, diced
- 1 cup spinach

## Preparation:

Makes: 8 servings

- Place ground chicken, onion, egg, bread crumbs, salt, parsley and black pepper in a large bowl.
- Stir to combine thoroughly.
- In a large stockpot over medium-high heat, add chicken stock and potatoes, and bring to a boil.
- Roll and shape the meat mixture into 1-inch meatballs.
- Gently drop them into the boiling broth.
- Lower heat to medium, cook for 15 minutes.
- Meanwhile clean the spinach by placing it in a bowl of water allowing any debris to fall to the bottom of the bowl.
- Drain water and remove the stems.
- Slice spinach into medium-sized strips.
- Add spinach to meatball broth and cook for an additional 5 minutes.
- Spoon into bowls and serve.

### Cooking Tip

Babies' mouths are extra sensitive to both hot and cold food. Allow the soup to cool before feeding your child and use a plastic baby spoon, which won't get hot from the soup.

# Veggie Dippers

**Per Serving (1 tablespoon):** 62 calories, 4g fat (.6g saturated, 2g monounsaturated, .5g polyunsaturated), 0mg cholesterol, 97mg sodium, 7g carbohydrate (3g dietary fiber), 1g protein

Kids love dipping. Colorful fruits and vegetables can be fun "dippers" for kids, and they provide powerful nutrients that will help your children stay healthy.

Veggie Dippers are a great snack to keep on a low shelf in the refrigerator so your children can reach them on their own. This will encourage your children to make healthier eating choices.

Many dips can be high in saturated fat and calories, but because Veggie Dippers are made with pureed vegetables and herbs instead of creamy fat-filled ingredients, they make a nutritious snack for kids – and grown-ups too.



## Ingredients:

- ½ pound eggplant
- 2 cloves garlic, peeled
- 1 avocado
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ lime, juiced
- 2 large carrots, peeled, cut into sticks
- 2 red bell peppers, cut into sticks
- 2 yellow squashes, cut into sticks
- ½ pound green beans, cleaned, tips cut off

## Preparation:

Makes: 12 servings

- Preheat oven to 350°F.
- Slice eggplant into ¼-inch rounds.
- Place eggplant and garlic on aluminum foil-lined pan.
- Drizzle with olive oil and place in oven.
- Roast for 30 – 40 minutes.
- Once cooled, remove and discard skin from eggplant.
- Cut avocado in half, remove pit and scoop out with a large spoon.
- Add eggplant, garlic, avocado, olive oil, salt and lime juice to food processor and puree until smooth.
- Serve with the fresh vegetable sticks.

### Cooking Tips

For green vegetables: submerge in boiling water with salt for 1 minute, then remove and place in ice water. This process sets the color of green vegetables and kills bacteria. The vegetables do not cook all the way through, so the crisp texture is preserved.

The avocado's smooth, creamy consistency makes it one of the first fresh fruits a baby can enjoy.

# MangOrange

**Per Serving (1 cup):** 136 calories, 3g fat (2g saturated, .8g monounsaturated, .1g polyunsaturated), 10mg cholesterol, 76mg sodium, 24g carbohydrate (2g dietary fiber), 6g protein

Calcium is found in many foods, but the most common sources are milk and other dairy products like yogurt and cheese. Kids need several servings of calcium-rich foods daily to build strong bones.

Milk is a child's most important food in the first year of life and is still very important in the next few years. For more information on what kind of milk to serve your child, refer to the table on the next page.

In general, encourage kids to drink water or milk with their meals instead of juice or soda, which are high in sugar. Kids can only consume a limited amout of calories per day, so make them count with nutritious beverages.



## Ingredients:

- 1 medium orange, peeled
- ½ cup mango, peeled, diced
- 3 tablespoons low-fat vanilla frozen yogurt
- 1 cup 2% milk – see age chart below

## Preparation:

Makes: 2 servings

- Place all ingredients into a blender.
- Blend for 1 – 2 minutes until smooth.
- Pour into a cup and enjoy.

## Cooking Tips

Be creative and use your kids' favorite fruits: strawberries, bananas, papaya, guava, apples and more. Combine flavors to discover your kids' favorite.

The fruit and yogurt provide plenty of sweetness, so adding sugar or honey is not needed. Do not give a baby honey before age 1.

What kind of milk do kids need?

| | |
|---|---|
| 0-1 year | Feed babies breast milk or formula. |
| 1-2 years | Feed babies whole milk. |
| 2-5 years | Gradually transition toddlers from whole milk to reduced fat milk if desired, but avoid excessive restriction of fat, such as skim milk (99.9% fat free). |

# Doyng Doyng Pasta

**Per Serving (3/4 cup):** 325 calories, 16g fat (6g saturated, 8g monounsaturated, 1g polyunsaturated), 49mg cholesterol, 496mg sodium, 27g carbohydrate (2g dietary fiber), 17g protein

Red meat is a great source of protein but often gets a bad rap because it has a higher fat content than certain poultry and fish. Learn how to make good choices for your entire family.

The 70% fat "economy pack" in your supermarket may seem like a better bargain than lean meat, but in reality the fat will end up as grease at the bottom of your pan when you brown the meat and it "shrinks" in volume. So choose leaner meat when you can.

| Type of Beef | % Fat | Calories |
|---|---|---|
| Ground beef patty (70% lean) | 23 | 243 |
| Ground beef patty (90% lean) | 9 | 169 |



## Ingredients:

- 2 cups small rotini pasta, uncooked
- 5 cups water
- 1 tablespoon olive oil
- ½ cup white onion, diced
- 1 tablespoon garlic, minced
- 1 pound lean ground beef (10% fat or less)
- 1 ½ cups butternut squash, diced
- 16 ounces canned tomato sauce
- 1 cup low-sodium chicken broth

## Preparation:

Makes: 7 servings

- Pour water into medium saucepan and bring to a boil.
- Add uncooked pasta and boil for 5 minutes. Pasta should be slightly undercooked – firm, not mushy.
- Drain water and rinse cooked pasta under cold water until pasta is cool.
- Add olive oil to large sauté pan and allow the pan to get hot.
- Add onion and garlic and cook over medium-low heat, stirring occasionally until clear, about 2 – 4 minutes.
- Add ground beef to the pan.
- Break up any large chunks with spatula.
- Cook uncovered for 5 minutes.
- Add butternut squash, tomato sauce, chicken stock and pasta to beef mixture.
- Reduce heat to low, and continue to cook for an additional 5 – 7 minutes.
- Serve immediately.

### Cooking Tips

Prepare a meal the entire family can enjoy! Keep the meal preparation simple and set the kids' servings aside. Then add the more complex flavors like chiles, peppers and spices for the adults.

For pasta recipes, select "whole wheat" when available.

# Chiquito Taquitos

**Per Serving (1 taquito):** 102 calories, 2g fat (.6g saturated, .7g monounsaturated, .6g polyunsaturated), 18mg cholesterol, 114mg sodium, 14g carbohydrate (2g dietary fiber), 7g protein

The Chiquito Taquitos recipe is a good example of using leftovers in order to make family meals easier to prepare on weekdays. Be creative and make new meals from leftovers.

Factoid: Did you know that dietary fat fuels the body and helps it absorb vitamins? Fat is not the enemy, but you'll want to choose the right amount – and the right kind of fat. If you're getting most of your fat from protein-rich lean meats, nuts and heart-healthy oils, you're already making good choices.



## Ingredients:

- 8 baby meatballs (from baby meatball soup recipe on page 10)
- ½ cup cooked potatoes (from soup)
- ¼ cup reduced fat cheese (Cheddar/Monterey Jack), grated
- 8 corn tortillas
- 1 cooking spray

## Preparation:

Makes: 8 taquitos

- In a medium bowl, mash the meatballs and potatoes.
- Add cheese and stir to combine.
- Spray the corn tortilla on one side with non-stick spray.
- Place tortilla sprayed side down.
- Place 1 tablespoon filling in a narrow strip at one end of each tortilla.
- Roll up tightly; place taquito seam side down, and set aside.
- Make additional taquitos with remaining tortillas.
- Transfer taquito, seam side down, onto a hot non-stick skillet.
- Rotate taquitos one at a time until crisp.
- Serve with beans and tomatoes or salsa.

## Cooking Tips

Ground lean meat can be drier than fatty meat, so by adding potatoes to the taquitos you keep the ground chicken soft and moist.

For safe storage times of ground poultry, see the following chart:

| Poultry | Refrigerator (40°F or below) | Freezer (0°F or below) |
|---|---|---|
| Uncooked ground poultry | 1 to 2 days | 3 to 4 months |
| Cooked ground poultry | 3 to 4 days | 2 to 3 months |

# Banana Bites

**Per Serving (per piece):** 42 calories, 1g fat (.3g saturated, .3g monounsaturated, .4g polyunsaturated), 1mg cholesterol, 3mg sodium, 8g carbohydrate (1g dietary fiber), .8g protein

Because kids can't eat large quantities of food all at once, they need to eat smaller meals and nutritious snacks, like Banana Bites, throughout the day to keep their growing bodies strong.

The majority of snacks served to children should be fruits and vegetables, since most kids do not eat the recommended minimum of five servings of fruits and vegetables each day. Eating fruits and vegetables provides kids with important nutrients like vitamins A and C, as well as fiber.



## Ingredients:

1 ripe firm banana
4 teaspoons yogurt
4 teaspoons granola, crumbled
2 straws, cut in half

## Preparation:

Makes: 4 snacks

- Peel the banana and cut off the ends.
- Cut banana into 8 slices.
- Place banana slices on parchment paper or baking sheet.
- Skew on 2 pieces of banana per straw.
- Spoon 1 teaspoon of yogurt over each banana slice and sprinkle with 1 teaspoon of granola.
- Serve immediately or refrigerate to chill.

## Cooking Tips

Try different fruits and vegetables and prepare them in various ways to find out what your kids like best. Or try freezing Banana Bites for the older kids. Serving fresh fruits and vegetables can seem challenging. However, good planning and encouraging kids to taste many different fruits and vegetables makes it easier.

Make sure to use skewers that are not sharp. Be cautious when young children are using straws.

# Oatmeal Nibbles

**Per Serving (1 nibble):** 51 calories, 3g fat (.3g saturated, 2g monounsaturated, .8g polyunsaturated), 5mg cholesterol, 36mg sodium, 6g carbohydrate (.4g dietary fiber), 1g protein

Baking allows you to control the amount of sugar, as well as the quality of products and type of fat used in your desserts. When buying baking ingredients be sure to read food labels to avoid hidden sugar disguised under these names: sucrose, fructose, glucose syrup, honey, golden syrup, fruit juice concentrate and dextrose.

Avoid artificial sweeteners for kids under age 5, including: saccharin, sorbitol, aspartame and acesulfame k.



## Ingredients:

- 1 cup whole wheat flour
- 1 cup oats
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon baking soda
- ½ cup canola oil
- 3 tablespoons dulce de leche or cajeta
- 1 egg
- 3 tablespoons milk (2%)
- 1 teaspoon vanilla
- ½ cup raisins

## Preparation:

Makes: 48 nibbles

- Preheat oven to 350°F.
- In a large bowl, add whole wheat flour, oats, cinnamon, salt, baking powder and baking soda, stir to combine.
- Add oil, dulce de leche or cajeta, egg, milk, vanilla and raisins.
- Stir thoroughly until all ingredients are combined.
- Line a cookie sheet with aluminum foil.
- Lightly coat with non-stick cooking spray.
- Shape 1 teaspoon of dough into a little ball.
- Drop balls 2 inches apart on aluminum sheet.
- Transfer baking sheet to oven and bake for 15 minutes.
- Cool for 10 minutes and serve.

### Cooking Tips

Be careful not to overbake. Nibbles should be soft, making them easier for kids to eat.

To lower the fat in baked goods, use fruit purees, applesauce or plain non-fat yogurt instead of oil.

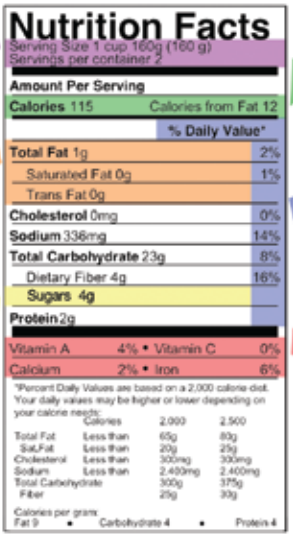
# Reading Food Labels

All packaged foods have "Nutrition Facts." But what do they mean?
Understanding these labels can help you make healthier choices for your children.

Serving size is the amount of food to be eaten at one time by an adult. In the information below, the serving size is based on the individual serving, not the entire box or can of food. Be sure to look at the servings per container to find the total number of servings found in a food package.

Eating more calories than a child needs can lead to obesity and related health problems. It is recommended that 1-year-olds consume and estimated 900 calories a day, while 5-year-olds consume approximately 1,400 calories a day to maintain a healthy diet.

Fat, especially saturated fat and trans fat, should be removed whenever possible since they are linked to obesity. Fried foods, whole-milk dairy products, fatty meats and vegetable oil are among those high-fat products to be limited.




The % daily value tells you what percentage of the total recommended daily amount of each nutrient is in each serving for an adult (based on a 2,000 calorie per day diet). Keep in mind the recommended number of calories a child should consume is far lower.

Sugar can lead to childhood obesity and increase your child's risk of dental disease. Sugar should always be eaten in moderation and artificial sweeteners should be avoided, as they are not recommended for children under age 5.

Vitamins help build strong bones, give your child energy and can help prevent illness. Buy and serve foods high in vitamins, including vitamins A and C, plus minerals iron and calcium.

FIRST5 CALIFORNIA

## Doyng Doyng Pasta

### Ingredients:

Makes: 7 servings

2 cups small rotini pasta, uncooked
5 cups water
1 tablespoon olive oil
½ cup white onion, diced
1 tablespoon garlic, minced
1 pound lean ground beef (10% fat or less)
1 ½ cups butternut squash, diced
16 ounces canned tomato sauce
1 cup low-sodium chicken broth

### Preparation:

* Pour water into medium saucepan and bring to a boil.
* Add uncooked pasta and boil for 5 minutes. Pasta should be slightly undercooked – firm, not mushy.
* Drain water and rinse cooked pasta under cold water until pasta is cool.
* Add olive oil to large sauté pan and allow the pan to get hot.
* Add onion and garlic and cook over medium-low heat, stirring occasionally until clear, about 2 – 4 minutes.
* Add ground beef to the pan.
* Break up any large chunks with spatula.
* Cook uncovered for 5 minutes.
* Add butternut squash, tomato sauce, chicken stock and pasta to beef mixture.
* Reduce heat to low, and continue to cook for an additional 5 – 7 minutes.
* Serve immediately.

**Per Serving (3/4 cup):** 325 calories, 16g fat (6g saturated, 8g monounsaturated, 1g polyunsaturated), 49mg cholesterol, 496mg sodium, 27g carbohydrate (2g dietary fiber), 17g protein




## Fruity French Toast

### Ingredients:

Makes: 6 servings

2 eggs
¼ teaspoon ground cinnamon
1 tablespoon milk
6 slices whole wheat bread
3 teaspoons thinly sliced fruit, berries or low-sugar fruit preserves
6 ounces skim milk cheese (queso fresco) or goat cheese, thinly sliced
1 cup fresh fruit, sliced or diced
1 cooking spray

### Preparation:

* In a bowl large enough to dip the bread, whisk the eggs, cinnamon and milk together.
* Cut each piece of bread into 4 pieces with a knife or cookie cutter.
* Dip the bread in the egg mixture, moistening both sides.
* Heat a non-stick pan and coat with cooking spray.
* Cook the bread for 2 – 3 minutes on each side until golden brown.
* Spread fruit on one side of each slice of bread.
* Place cheese on top of the fruit.
* Cover with a second piece of bread.
* Repeat with remaining bread, cheese and fruit.
* Serve with fruit.

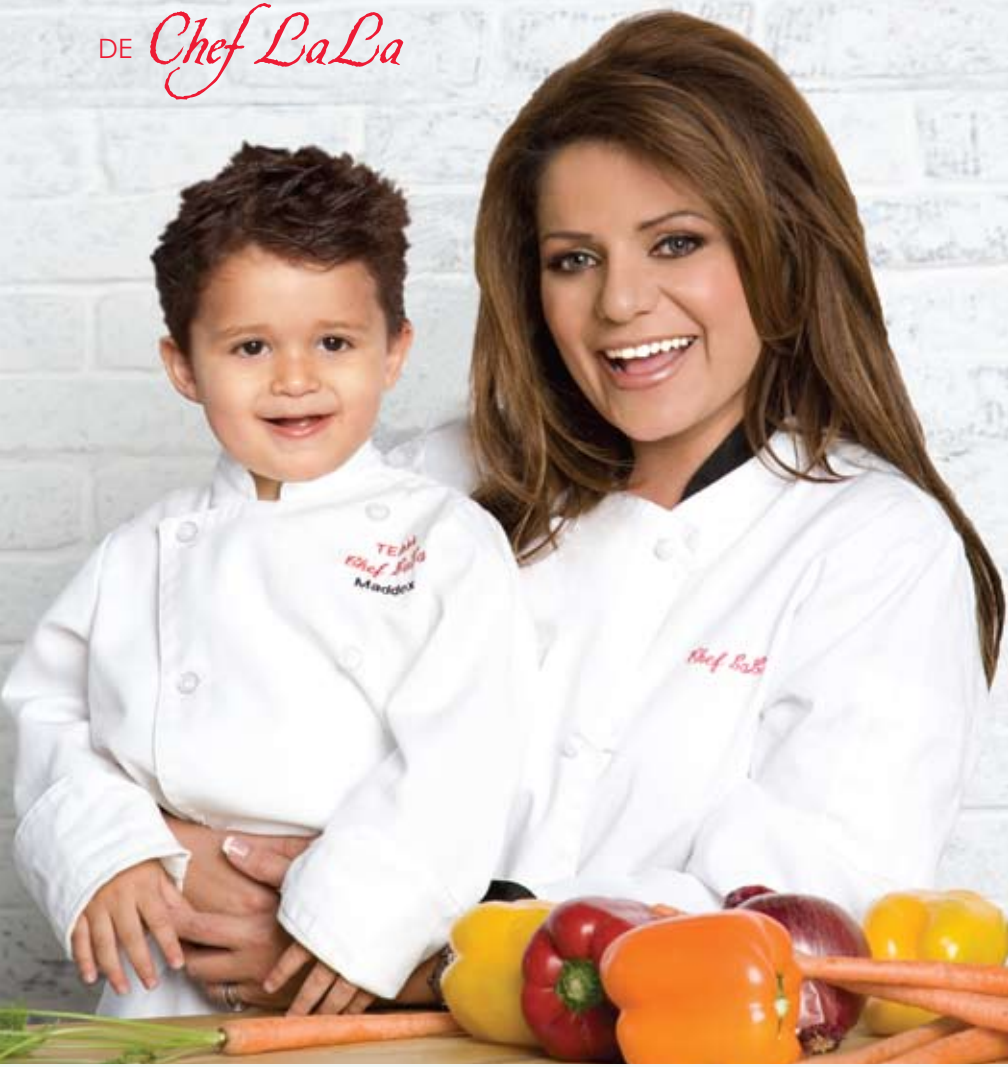
**Per Serving (2 pieces):** 147 calories, 5g fat (2g saturated, 2g monounsaturated, .6g polyunsaturated), 80mg cholesterol, 192mg sodium, 17g carbohydrate (2g dietary fiber), 8g protein

# Yummy Pancita

## PARA TU

Recetas Divertidas, Fáciles y Saludables

DE *Chef LaLa*



PRIMEROS 5 CALIFORNIA

# Mensaje de PRIMEROS 5 CALIFORNIA

Desde sus comienzos, Primeros 5 California se ha dedicado a mejorar la vida de los niños en California y sus familias. Estamos orgullosos de unirnos con una respetada nutricionista certificada, madre y personalidad de la televisión como Chef LaLa para combatir uno de los problemas más grandes en nuestro estado – la obesidad infantil.

En la actualidad, 1 de cada 3 niños en California tiene sobrepreso o está en riesgo de tener sobrepeso. Juntos con Chef LaLa, estamos orgullosos de presentarles estas recetas fáciles y divertidas para ayudar a las familias a tomar decisiones más saludables para sus niños y fomentar hábitos alimenticios saludables para el resto de sus vidas.

¡Buen provecho!

Kris Perry, Directora Ejecutiva de Primeros 5 California

## *Mensaje de Chef LaLa*

Fotografía: Steven Anderson

Todos nosotros deseamos que nuestros pequeños tengan un comienzo saludable y el aprendizaje acerca de hábitos de comidas saludables a edades tempranas va a contribuir a su desarrollo. Es fácil promover hábitos de alimentación saludables si estas comidas se encuentran disponibles en su casa. Los niños necesitan estructura y límites tanto de conducta como de alimentación. Esto ayuda a crear un sentido de seguridad. En vez de prohibir ciertas comidas, me gusta proveer comidas y bocadillos que son deliciosos y a la vez van a ayudar al crecimiento saludable y fuerte de su niño. También, presto mucha atención a los gustos y sabores que la familia entera va a disfrutar. Como esposa y madre, aprendí que poniendo comidas nutritivas en la mesa y moldeando decisiones saludables no solo se trata de mantenerse en forma – son lecciones para la vida que van a afectar la salud y el bienestar general de sus hijos.

Salud,

*Chef LaLa*



# Introducción

Este librito de cocina contiene recetas y sugerencias para ayudar a que su tiempo en la cocina sea divertido, saludable y seguro. Una clave para comer correctamente es saber la cantidad de comida que usted y sus niños deben consumir. Por esta razón, incluimos un gráfico de un plato ideal (abajo) para ayudarlos a determinar el tamaño de las porciones saludables. El tamaño de la porción puede ser muy simple. Cuando se sienta en la mesa, divida el plato en tres secciones. Llene la mitad de su plato con frutas y/o verduras. Después llene un cuarto del plato con proteínas saludables, y el otro cuarto de su plato con carbohidratos saludables. Si todavía se encuentra hambriento, coma frutas y verduras.

Para más información de estas recetas, otros recursos nutritivos o información acerca de la alimentación de su niño, visite www.first5california.com.


La actividad física diaria es una parte muy importante de la vida saludable de su hijo. Cuando los padres hacen ejercicio con sus hijos, se convierten en modelos para ellos y también se benefician del ejercicio saludable.

Siempre consulte con su médico acerca de las necesidades de alimentación individuales de sus niños, incluyendo recomendaciones de alimentación e información acerca de alergias.

# Panes Fruty

**Por porción (2 pedazos):** 147 calorías, 5g grasa (2g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 80mg colesterol, 192mg sodio, 17g carbohidrato (2g fibra), 8g proteína

El desayuno es una buena manera para que los niños se carguen de energía y obtengan todos los nutrientes necesarios para crecer y aprender mejor, ya sea en sus casas, escuelas o en la guardería. El desayuno no sólo les otorga a los niños la energía que necesitan, pero también los ayuda a evitar comer excesivamente durante el día, ayudándolos a mantener un peso saludable. Tome en cuenta que sus niños también se benefician de bocadillos saludables por la tarde o por la mañana.



## Ingredientes:

- 2 huevos
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de leche
- 6 rodajas de pan de trigo (pan de caja)
- 3 cucharaditas de fruta picada en trozos pequeños; fresas o mermelada de fruta baja en azúcar
- 6 onzas de queso fresco o queso de cabra, partido en rodajas finas
- 1 taza de fruta fresca, partida en rodajas finas o cubitos
- 1 rociador antiadherente para cocinar

## Preparación:

Da para: 6 porciones

- En un recipiente hondo, lo suficientemente grande como para mojar el pan, bata los huevos y añada la canela y la leche.
- Corte cada rodaja de pan en 4 pedazos con la ayuda de un cuchillo o un cortador de galletas.
- Moje el pan con la mezcla de huevo por ambos lados.
- Caliente un sartén antiadherente y cubra con el rociador para cocinar.
- Dore el pan de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que los trozos estén dorados.
- Unte la fruta fresca o la mermelada en uno de los lados de los trozos de pan.
- Coloque el queso encima de la fruta.
- Cubra con otro trozo de pan.
- Repita lo mismo con el resto del pan, la fruta y el queso.
- Sirva con fruta.

## Recomendaciones de cocina

Si usted les sirve huevos a sus niños, asegúrese que los huevos se encuentren cocidos hasta que la yema y clara estén sólidas. Los bebés pueden comer la yema cuando alcanzan aproximadamente los 8 meses de edad. Los bebés menores de 1 año no deben comer la clara.

Utilice un sartén antiadherente ya que requiere menos aceite. Trate de utilizar el rociador de aceite para cocinar si quiere que el pan le salga crujiente.

Seleccione preservativos de frutas que contengan ingredientes naturales: 100% frutas, azúcar no procesada y no utilice edulcorantes artificiales.

# Estrellitas

**Por porción (1 taza):** 255 calorías, .5g grasa (.1g saturada, .1g monoinsaturadas, .2g poliinsaturada) 0mg colesterol, 273mg sodio, 50g carbohidrato (4g fibra), 11g proteína

Cuando seleccione almuerzos para sus niños, considere lo siguiente:

* Valor nutritivo – ¿es este almuerzo nutritivo?
* Tamaño – ¿es fácil de comer (por ejemplo, se puede cortar en pedazos pequeños)?
* Textura y forma – ¿se ve bien para comer?
* Seguro – ¿es seguro de comer si no se guarda en el refrigerador inmediatamente?
* Gusto – ¿es delicioso?

Un almuerzo con frijoles es saludable porque los frijoles son altos en proteínas, hierro, vitaminas y carbohidratos, que otorgan energía intensa para niños y adultos también. Otras fuentes de proteína incluyen la carne magra, pollo, pescado, queso, huevos, yogur, nueces y leche.



## Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1 taza de pasta en forma de estrellitas
- 1 taza de habichuelas rojas, frescos y cocidos o de lata, escurridos
- 1 taza de chícharos y zanahorias mixtas, descongeladas
- ¼ taza de tomates roma, partidos en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de consomé de pollo

## Preparación:

Da para: 4 porciones

- En una olla honda, ponga a hervir el agua.
- Añada la pasta y cocine por 10 minutos.
- Escurra el agua caliente, enjuague la pasta y lave con agua fría.
- En un recipiente mediano, combine la pasta cocinada, las habichuelas rojas, los chícharos y las zanahorias, el cilantro y el caldo o consomé de pollo.
- Mezcle bien para combinar.

### Recomendaciones de cocina

No agregue aceite al agua que cocina ya que este método no previene que la pasta se pegue y termina siendo un desperdicio cuando se tira el agua.

Enjuague la pasta cocida con agua fría para impedir el proceso de cocción. Esto va a evitar que su pasta se cocine demasiado.

Variación: incluya jamón o pavo cortado con bajo sodio.

# Mmm Sopa de Mami

**Por porción (1 taza):** 133 calorías, 3.7g grasa (.7g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 0mg colesterol, 192mg sodio (sin la sal opcional mencionada), 19g carbohidrato (5g fibra), 6g proteína

Los niños deberían comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Las sopas son una buena manera de incorporar una variedad de verduras congeladas o en latas como zanahorias, calabazas, ejotes, papas y tomates. Las verduras de la sección congelada son tan nutritivas como las verduras preparadas frescas.

Los granos enteros, como la cebada, contienen fibra, vitamina B, magnesio, vitamina E y proteína. Esta receta es un ejemplo de cómo las familias pueden cocinar comidas que son ricas, económicas y nutritivas.



## Ingredientes:

- ½ taza de cebada
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, partida en cubitos
- 1 taza de zanahoria, partida en cubitos
- 1 taza de apio, partido en cubitos
- 1 taza de nabo, partido en cubitos
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de perejil
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1 cucharadita de sal (opcional)

## Preparación:

Da para: 6 porciones

- Vierta el agua y la cebada en una olla pequeña.
- Cocine, sin tapar, a fuego bajo por 35 minutos (no se preocupe si la cebada no está cocinada por completo).
- Escurra el agua de la cebada y deje ésta a un lado.
- Añada el aceite a un sartén grande y precalentada.
- Agregue a la sartén la cebolla, la zanahoria, el apio, los nabos, el tomillo y el perejil. Cocine a fuego mediano por aproximadamente 5 minutos, o hasta que las verduras estén suaves.
- Añada la cebada cocida y el caldo de pollo o de verduras.
- Cubra la sartén y continúe cocinando por 15 minutos más, a fuego bajo.
- Agregue sal si es necesario.
- Vierta la sopa en un plato hondo y disfrútela.

### Recomendaciones de cocina

Las comidas procesadas en latas como las sopas y verduras contienen una alta cantidad de sal agregada. Si selecciona verduras en latas, elija productos bajos en sodio o enjuague las verduras cuidadosamente.

Los niños pequeños solamente necesitan una cantidad pequeña de sal en su régimen alimenticio, cuando sea posible utilice caldo de pollo bajo en sodio.

# Sopa de Albondiguitas

**Por porción (1 taza):** 208 calorías, 8g grasa (2g saturada, 3g monoinsaturadas, 2g poliinsaturada) 81mg colesterol, 271mg sodio, 9g carbohidrato (1g fibra), 25g proteína

La sopa es la comida perfecta porque es nutritiva y saludable. Una sopa contiene todos los nutrientes que su cuerpo necesita incluyendo proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales que evitan el exceso de grasa y calorías. El hervir es uno de los métodos más saludables de cocina.

La sopa tiene también otros beneficios. Los ingredientes de la sopa tienden a ser económicos. Pero si está apresurada, puede siempre agregar comidas y verduras previamente cortadas.

Las sopas pueden ser congeladas en porciones pequeñas y recalentadas días o semanas después para preparar bocadillos y comidas. ¡Y cuanto más se calienta la sopa, mejor!

Usted puede hacer tostadas, enchiladas y taquitos (vea la página 17) de sus sobras de comida y así ahorrar tiempo y dinero.



## Ingredientes:

- 1 libra de carne de pollo molida
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 1 huevo
- ¼ taza de polvo de pan
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de perejil
- 1 pizca de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de papas, peladas y partidas en cubitos
- 1 taza de espinacas

## Preparación:

Da para: 8 porciones

- Coloque la carne de pollo molida, la cebolla, el huevo, el polvo de pan, la sal, el perejil y la pimienta negra en un recipiente hondo y grande.
- Revuelva para combinar todos los ingredientes.
- En una olla grande, sobre fuego alto, agregue el caldo de pollo y las papas; deje que hierva.
- Aparte, haga bolitas de 1 pulgada con la mezcla de carne.
- Con cuidado, deje caer las bolitas de carne en el caldo hirviendo.
- Reduzca la temperatura de la estufa a medio, cocine por 15 minutos.
- Mientras tanto, limpie las espinacas, colocándolas en un recipiente con agua y dejando que las partes sueltas o desechos caigan al fondo del recipiente.
- Escurra el agua de las espinacas y retire los tallos de las hojas.
- Parta las hojas de espinacas en tiritas medianas.
- Añada las espinacas al caldo de las albóndigas y cocine por 5 minutos más.
- Vierta en platos hondos y sirva.

### Recomendación de cocina

Las bocas de los bebés son extremadamente sensibles a las comidas calientes y frías. Deje que la sopa se enfríe antes de alimentar a su niño y utilice una cuchara de plástico que no se caliente por la sopa.

# Verduras Coloridas

**Por porción (1 cucharón):** 62 calorías, 4g grasa (.6g saturada, 2g monoinsaturadas, .5g poliinsaturada) 0mg colesterol, 97mg sodio, 7g carbohidrato (3g fibra), 1g proteína

A los niños les encanta comer con las manos. Frutas coloridas y verduras pueden ser bocadillos divertidos para los niños y proveen nutrientes que le ayudan a su hijo a mantenerse saludable.

Las Verduras Coloridas son bocadillos saludables que puede guardar en la parte inferior de su refrigerador para que sus niños los puedan alcanzar por sí mismos. Esto va a alentar a que sus niños tomen decisiones de comidas saludables.

Muchas salsas pueden ser altas en grasa saturada y calorías, pero debido a que las salsas de las Verduras Coloridas son hechas con los purés de verduras y hierbas en vez de los ingredientes cremosos altos en grasa, hacen un nutritivo bocadillo para sus niños y para los adultos también.



## Ingredientes:

- ½ libra de berenjenas
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ lima, el jugo
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en tiritas
- 2 pimientos rojos, cortados en tiritas
- 2 calabazas amarillas, cortadas en tiritas
- ½ libra de ejotes, limpios y despuntados

## Preparación:

Da para: 12 porciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- Corte las berenjenas en rodajas de ¼ de pulgada.
- Coloque las berenjenas y el ajo en una bandeja para hornear forrada en papel de aluminio.
- Barnice con aceite de oliva y coloque en el horno.
- Hornee de 30 a 40 minutos.
- Retire del horno y deje enfriar. Cuando las berenjenas estén frías, retíreles la piel o la cáscara.
- Corte el aguacate a la mitad; remueva el hueso o semilla y saque la pulpa con una cuchara grande.
- Coloque la berenjena, el ajo, el aguacate, el aceite de oliva, la sal y el jugo de lima en un procesador de alimentos y haga puré.
- Sirva con las tiritas de verduras.

### Recomendaciones de cocina

Para verduras verdes: sumerja en agua hervida con sal por 1 minuto, después remueva y ponga en agua helada. Este proceso determina el color verde de las verduras y mata a las bacterias. Las verduras no se cocinan por entero, así la textura crujiente es preservada.

La textura suave y cremosa del aguacate hace que sea una de las primeras frutas que el bebé puede disfrutar.

# MangOrange

**Por porción (1 taza):** 136 calorías, 3g grasa (2g saturada, .8g monoinsaturadas, .1g poliinsaturada) 10mg colesterol, 76mg sodio, 24g carbohidrato (2g fibra), 6g proteína

El calcio se encuentra en muchas comidas, pero las fuentes más comunes del calcio son la leche y otros productos lácteos como el yogur y el queso. Los niños necesitan muchas porciones diarias de comidas fortificadas con calcio para tener huesos fuertes.

La leche es la alimentación más importante para el niño en su primer año de vida y es muy importante en los siguientes años. Para más información acerca de los tipos de leche que su hijo necesita, refiérase al gráfico en la página siguiente.

En general, aliente a los niños a tomar agua o leche con sus comidas en vez de jugos o sodas, que son altos en azúcar. Ya que los niños pueden consumir solamente una cantidad limitada de calorías por día, es importante que las calorías de las bebidas sean nutritivas.



## Ingredientes:

- 1 naranja mediana, pelada
- ½ taza de mango, pelado y partido en cubitos
- 3 cucharadas de yogur de vainilla congelado, bajo en grasa
- 1 taza de leche 2% descremada – vea gráfico

## Preparación:

Da para: 2 porciones

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Licúe de 1 a 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave.
- Coloque en un vaso de vidrio o copa con tapa y disfrute.

## Recomendaciones de cocina

Utilice su creatividad seleccionando las frutas favoritas de sus hijos: fresas, bananas, papayas, guavas, manzanas y más. Combine los sabores para descubrir los gustos favoritos de sus hijos.

La fruta y el yogur proveen un sabor dulce así que no es necesario añadir azúcar o miel. No le dé a su bebé miel antes de su primer año.

¿Qué tipo de leche sus niños necesitan?

| | |
|---|---|
| 0-1 año | Alimente a su bebé con leche materna o fórmula. |
| 1-2 años | Alimente a su bebé con leche entera. |
| 2-5 años | Gradualmente haga la transición de la leche entera a la leche reducida en grasa si es necesario, pero evite la leche completamente descremada (99% libre de grasa). |

# Pasta Doyng Doyng

**Por porción (3/4 taza):** 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g poliinsaturada) 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

La carne roja es una gran fuente de proteína pero generalmente tiene mala reputación por su alto contenido de grasa en comparación con el pollo y el pescado. Aprenda a tomar decisiones saludables para su familia entera.

El "paquete económico" de 70% de grasa en su supermercado puede parecer más barato que la carne desgrasada, pero en realidad la grasa va a terminar en el fondo de su sartén cuando dora la carne y "disminuye" el volumen de la carne al mismo tiempo. Entonces elija la carne desgrasada cuando pueda.

| Tipo de carne | %Grasa | Calorías |
|---|---|---|
| Medallón de carne molida (70% desgrasada) | 23 | 243 |
| Medallón de carne molida (90% desgrasada) | 9 | 169 |



## Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1½ taza de calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo

## Preparación:

Da para: 7 porciones

- Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
- Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar "al dente", firme y no muy suave.
- Escurra el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
- Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que ésta se caliente bien.
- Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
- Añada la carne molida a la sartén.
- Con una espátula deshaga cualquier pieza grande de carne.
- Cocine sin tapar por 5 minutos más.
- Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
- Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
- Sirva inmediatamente.

### Recomendaciones de cocina

¡Prepare una comida que la familia entera puede disfrutar! Mantenga la preparación simple y separe la porción para sus niños. Después agregue los sabores más complejos como el chile, pimiento y especias para los adultos.

Para recetas de pasta, seleccione "harina de trigo" cuando se encuentra disponible.

# Taquitos Chiquitos

**Por porción (1 taquito):** 102 calorías, 2g grasa (.6g saturada, .7g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 18mg colesterol, 114mg sodio, 14g carbohidrato (2g fibra), 7g proteína

La receta Taquitos Chiquitos es un buen ejemplo de cómo utilizar las comidas sobrantes y de esta manera preparar comidas fáciles para la familia durante la semana. Sea creativo y prepare nuevas comidas de las comidas sobrantes.

Dato interesante: ¿Sabía que la grasa le ayuda al cuerpo a absorber vitaminas? La grasa no es el enemigo, pero usted debe escoger la grasa correcta. Si usted obtiene la mayoría de las grasas mediante la carne magra alta en proteínas, nueces y aceites saludables para su corazón como el aceite de oliva, usted está tomando las decisiones correctas.



## Ingredientes:

- 8 albóndigas (de la sopa de Mami en la página 8)
- ½ taza de papas cocinadas (de la misma sopa)
- ¼ taza de queso (Cheddar/ Monterey Jack) rallado, bajo en grasa
- 8 tortillas de maíz
- 1 rociador antiadherente para cocinar

## Preparación:

Da para: 8 taquitos

- En un recipiente hondo machuque las albóndigas y las papas.
- Añada el queso y revuelva para que se combine bien.
- Rocíe un lado de cada tortilla con rociador para cocinar.
- Coloque la parte de la tortilla con rociador hacia abajo.
- Vierta 1 cucharada del relleno de carne y papas en uno de los bordes de cada tortilla.
- Enrolle ligeramente y coloque el cierre hacia abajo. Deje a un lado.
- Haga el resto de los taquitos con las tortillas y el relleno sobrante.
- Coloque cada taquito, con el cierre hacia abajo, en un sartén bien caliente.
- Con mucho cuidado, rótelos para que se doren por todos lados.
- Sirva con frijoles y tomates o salsa.

## Recomendaciones de cocina

Las carnes magras pueden ser más secas que las carnes con grasas, así es que añadiendo papas a los taquitos, el pollo se mantiene jugoso y blando.

Para el tiempo recomendado de refrigeración para las carnes de ave picadas, vea el gráfico siguiente.

| Carne de Ave | Refrigerador (40°F o menos) | Congelador (0°F o menos) |
|---|---|---|
| Carne molida de ave cruda | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| Carne molida de ave cocinada | 3 a 4 días | 2 a 3 meses |

# Bocaditos de Banana

**Por porción (por pedazo):** 42 calorías, 1g grasa (.3g saturada, .3g monoinsaturadas, .4g poliinsaturada) 1mg colesterol, 3mg sodio, 8g carbohidrato (1g fibra), .8g proteína

Porque los niños no pueden comer grandes cantidades de comida al mismo tiempo, necesitan comer porciones pequeñas y bocadillos nutritivos como Bocaditos de Banana a través del día para mantener el desarrollo de sus cuerpos fuertes.

La mayoría de los bocadillos que se sirven a los niños deberían ser frutas y verduras, ya que la mayoría de los niños no comen la cantidad mínima recomendada de cinco porciones de frutas y verduras al día. El comer frutas y verduras les provee a los niños importantes nutrientes como vitaminas A y C así como también fibra.



## Ingredientes:

- 1 banana madura y firme
- 4 cucharaditas de yogur
- 4 cucharaditas de granola, desmoronada
- 2 popotes o pajillas, cortados a la mitad

## Preparación:

Da para: 4 bocaditos

- Pele la banana y corte las puntas.
- Corte la banana en 8 rodajas.
- Coloque los trozos de fruta sobre un trozo de papel encerado (parchment paper) o sobre una bandeja para hornear.
- Introduzca 2 pedazos de banana en cada popote.
- Espolvoree 1 cucharadita de yogur sobre cada bocadillo y espolvoree con 1 cucharadita de granola.
- Sirva inmediatamente o refrigere para enfriar.

## Recomendaciones de cocina

Pruebe diferentes frutas y verduras y prepárelas de diferentes maneras para determinar lo que prefieren sus niños. El servir frutas frescas y verduras puede ser desafiante. Sin embargo, puede resultar más fácil con el buen planeamiento y alentando a que sus niños prueben diferentes frutas y verduras.

El congelar los Bocaditos de Banana es una alternativa divertida para los niños mayores. Asegúrese de utilizar popotes que no sean afilados. Tenga cuidado cuando sus niños pequeños utilizan popotes.

# Mordiscos de Avena

**Por porción (1 mordisco):** 51 calorías, 3g grasa (.3g saturada, 2g monoinsaturadas, .8g poliinsaturada) 5mg colesterol, 36mg sodio, 6g carbohidrato (.4g fibra), 1g proteína

El hornear los alimentos le ayuda a controlar la cantidad de azúcar, así como también la calidad de los productos y el tipo de grasa usado en sus postres. Cuando compre ingredientes para hornear, asegúrese de leer las etiquetas de comida para evitar el azúcar. El azúcar a veces también se llama: sacarosa, fructosa, glucosa, miel, almíbar, jugo de fruta concentrada o dextrosa.

Evite los edulcorantes artificiales para los niños menores de 5 años, incluyendo: sacarina, sorbitol, aspartame y acesulfame K.



## Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo entero
- 1 taza de avena
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de canola
- 3 cucharadas de dulce de leche o cajeta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de leche (2%)
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de pasas

## Preparación:

Da para: 48 porciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- En un recipiente grande y hondo, combine la harina, la avena, la canela, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Revuelva bien.
- Añada el aceite, el dulce de leche o cajeta, el huevo, la leche, la vainilla y las pasas.
- Continúe moviendo hasta que todos los ingredientes se unan.
- Forre una bandeja de hacer galletas con papel de aluminio.
- Cubra con una ligera capa de rociador antiadherente.
- Tome 1 cucharadita de la masa y forme una bolita.
- Coloque las bolitas sobre la bandeja para hornear a una distancia de 2 pulgadas, una de otra.
- Coloque la bandeja en el horno y hornee por 15 minutos.
- Retire del horno, deje enfriar por 10 minutos y sirva.

### Recomendaciones de cocina

Tenga cuidado de no hornear más de lo debido. Los mordiscos de avena necesitan ser blandos para que sean fáciles de comer y digerir para los niños.

Para disminuir la grasa en los productos horneados, utilice los purés de fruta, puré de manzana o el yogur descremado en vez del aceite.

# Leyendo las Etiquetas de Alimentos

Todos los alimentos empaquetados o enlatados tienen "Datos de Nutrición". ¿Pero qué significan? El entender estas etiquetas lo puede ayudar a tomar decisiones saludables para sus hijos.

El tamaño de la porción (Serving Size) es la cantidad de la comida que se va a comer un adulto. La información debajo del tamaño de la porción se basa en la porción individual, no en la caja o lata entera de comida. Asegúrese de mirar las porciones por contenedor, caja o lata para encontrar el número total de porciones en un paquete entero de comida.

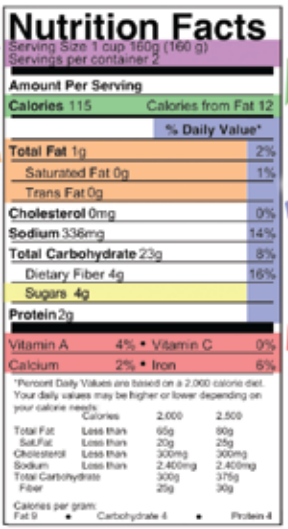
Cuando los niños comen más calorías (Calories) de las necesarias puede ocasionar que desarrollen obesidad y otras enfermedades. Se recomienda que los niños de 1 año consumen 900 calorías al día, mientras que los niños de 5 años consuman aproximadamente 1,400 calorías al día para mantener una dieta saludable.

La grasa (Fat), especialmente la grasa saturada, debe ser removida cuando sea posible ya que está relacionada con la obesidad. Las comidas fritas, los productos lácteos de leche entera, la carne grasosa y el aceite vegetal son productos altos en grasa.

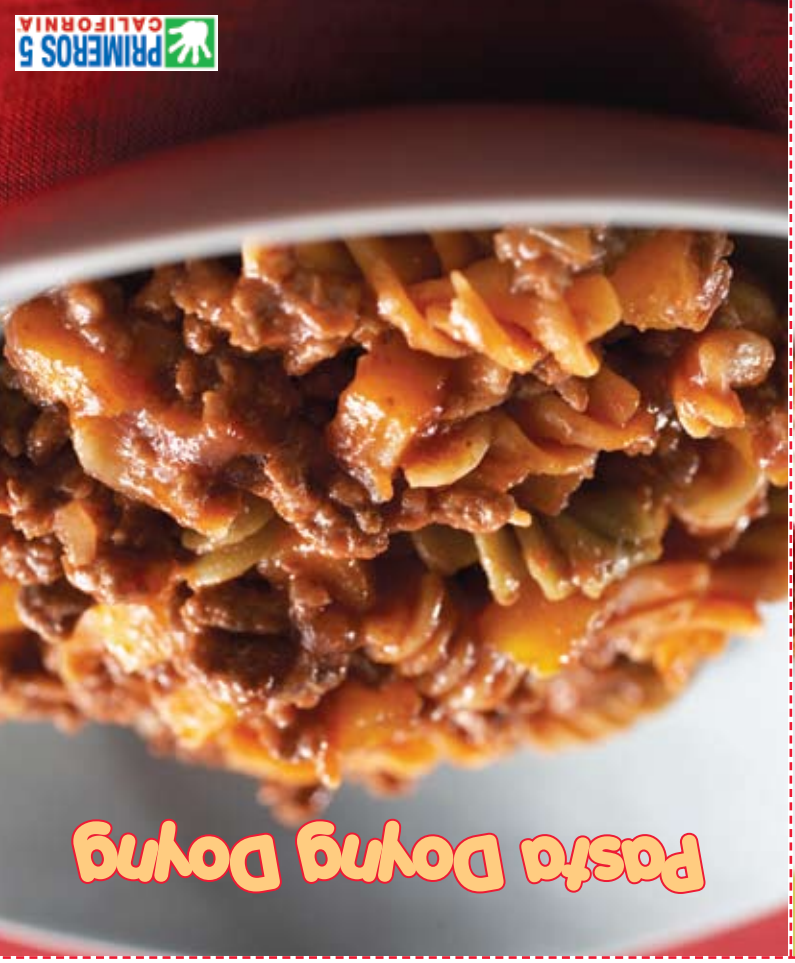
El % de valor diario (% Daily Value) indica qué porcentaje de la cantidad total diaria de cada nutriente se encuentra en cada porción alimenticia para un adulto (basado en una dieta diaria de 2,000 calorías). Recuerde que el número de las calorías recomendadas para un niño debe ser mucho menos que las calorías consumidas por adultos.

El comer azúcar (Sugar) puede ocasionar obesidad infantil y aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle enfermedades dentales. El azúcar siempre se debe comer con moderación y los edulcorantes artificiales deben evitarse ya que no son recomendados para los niños menores de 5 años.

Las vitaminas (Vitamins) ayudan a desarrollar huesos fuertes, le dan energía su hijo y ayudan a prevenir enfermedades. Compre y sirva alimentos altos en vitaminas incluyendo las vitaminas A y C, así como también los minerales hierro y calcio.




PRIMEROS 5 CALIFORNIA





## Pasta Doyng Doyng

### Ingredientes:

Da para: 7 porciones

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1 ½ taza de calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo

### Preparación:

* Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
* Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar "al dente", firme y no muy suave.
* Escurra el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
* Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que ésta se caliente bien.
* Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
* Añada la carne molida a la sartén.
* Con una espátula deshaga cualquier pieza grande de carne.
* Cocine sin tapar por 5 minutos más.
* Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
* Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
* Sirva inmediatamente.

**Por porción (3/4 taza):** 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g poliinsaturada) 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

## Panes Fruty

### Ingredientes:

Da para: 6 porciones

- 2 huevos
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de leche
- 6 rodajas de pan de trigo
- 3 cucharaditas de fruta picada en trozos pequeños; fresas o mermelada de fruta baja en azúcar
- 6 onzas de queso fresco o queso de cabra, partido en rodajas finas
- 1 taza de fruta fresca, partida en rodajas finas o cubitos
- 1 rociador antiadherente para cocinar

### Preparación:

* En un recipiente hondo, lo suficientemente grande como para mojar el pan, bata los huevos y añada la canela y la leche.
* Corte cada rodaja de pan en 4 pedazos con la ayuda de un cuchillo o un cortador de galletas.
* Moje el pan con la mezcla de huevo por ambos lados.
* Caliente un sartén antiadherente y cubra con el rociador para cocinar.
* Dore el pan de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que los trozos estén dorados.
* Unte la fruta fresca o la mermelada en uno de los lados de los trozos de pan.
* Coloque el queso encima de la fruta.
* Cubra con otro trozo de pan.
* Repita lo mismo con el resto del pan, la fruta y el queso.
* Sirva con fruta.

**Por porción (2 pedazos):** 147 calorías, 5g grasa (2g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 80mg colesterol, 192mg sodio, 17g carbohidrato (2g fibra), 8g proteína