

# Recetas de Mi Pequeño Mundo

RECIPES FROM MY LITTLE WORLD

CENTRO TYRONE GUZMAN



Copyright © 2017 by Centro Tyrone Guzman  
Derechos de Autor © 2017 por Centro Tyrone Guzman

1915 Chicago Avenue South  
Minneapolis, MN 55404  
[www.centromn.org](http://www.centromn.org)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher, Centro Tyrone Guzman. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra se puede reproducir sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos.

Page 36 constitutes a continuation of the copyright page.  
La página 36 constituye una continuación de los derechos de autor.



# CONTENIDO

## CONTENTS

	<b>INTRODUCCIÓN - INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>BARRITAS DE CEREAL</b> GRANOLA BARS	<b>6</b>	<b>YOGURT Y ARANDANOS CONGELADOS</b> FROZEN BLUEBERRY YOGURT BITES <b>22</b>
<b>SALSA DE FRUTA Y TORTILLAS DE CANELA</b> FRUIT SALSA AND CINNAMON CHIPS	<b>8</b>	<b>HELADO DE BANANA</b> BANANA ICECREAM <b>24</b>
<b>GALLETAS DE BANANA</b> BANANA COOKIES	<b>10</b>	<b>GALLETAS DE ZANAHORIA</b> CHEESY CARROT CRACKERS <b>26</b>
<b>EMPAREDADO DE MANZANA</b> APPLE SANDWICHES	<b>12</b>	<b>MINI-BROCOLIS</b> BROCCOLI TOTS <b>28</b>
<b>MUFFINS DE CALABACIN</b> ZUCCHINI MUFFINS	<b>14</b>	<b>COL RIZADA CRUJIENTE</b> CRISPY KALE CHIPS <b>30</b>
<b>CINTAS DE ARANDANOS</b> BLUEBERRY FRUIT LEATHER	<b>16</b>	<b>LIMONADA DE FRESA</b> MINT STRAWBERRY LEMONADE <b>32</b>
<b>FRUTA CONGELADA</b> FROZEN FRUIT CUPS	<b>18</b>	<b>BATIDO VERDE</b> GREEN SMOOTHIE <b>34</b>
<b>HELADOS DE FRUTA Y VEGETALES</b> FRUIT AND VEGGIE POPSICLES	<b>20</b>	<b>CREDITOS Y AGRADECIMIENTOS</b> CREDITS AND ACKNOWLEDGEMENTS <b>36</b>

# INTRODUCCIÓN

## INTRODUCTION

En este mundo acelerado, puede ser difícil encontrar tiempo para preparar y comer alimentos saludables. Sin embargo, la nutrición es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades del corazón . Para las niñas y niños pequeños, una dieta balanceada es fundamental para apoyar el desarrollo saludable del cerebro, crecimiento físico, patrones de sueño y comportamientos sociales positivos.

Con alimentos altamente procesados y disponibles en casi cada esquina, comer "a la carrera" tiende a llegar a ser sinónimo de comer poco saludable. Sin embargo, muchos de los alimentos más saludables y ricos en vitaminas son deliciosos y realmente muy fáciles de preparar. Esperamos que este libro sirva como un recurso para ayudar a las familias a probar nuevos alimentos saludables, entender los beneficios para la salud de diferentes ingredientes y adoptar hábitos alimentarios más saludables ... ¡todo mientras se divierten juntos como familia!

Este libro fue compilado como parte del programa de Nutrición Familiar de Centro Tyrone Guzman, que está diseñado para expandir el acceso de los niños y niñas latinas a alimentos saludables, a la vez que proporciona información y herramientas para ayudar a las familias a adoptar hábitos de alimentación más saludables en el hogar. El proyecto fue posible con fondos de la fundaciones: Cargill, General Mills y Greater Twin Cities United Way.

Establecida en 1974, Centro Tyrone Guzman es la organización Latina más grande y más antigua basada en Minneapolis, que brinda recursos y múltiples servicios a las familias Latinas. El modelo de los programas está diseñado para dar apoyo durante etapas claves de la vida incluyendo: el periodo pre y post-natal, la transición a kindergarten, a la escuela primaria y a la escuela secundaria; además de servicios y educación a personas mayores.

In this fast-paced world, it can be hard to find time to prepare and eat healthy foods. And yet, good nutrition is one of the most effective ways to prevent chronic diseases, such as diabetes and heart disease. For young children, a balanced diet is critical for supporting healthy brain development, physical growth, sleep patterns, and positive social behaviors.

With highly-processed convenience foods available at almost every corner, eating “on the run” has come to be synonymous with eating unhealthy. However, many of the most healthy, vitamin-rich foods are delicious and actually very easy to prepare. We hope that this book will serve as a resource to help families try new healthy foods, understand the health benefits of different ingredients, and adopt healthier eating habits...all while having fun together as a family!

This book was compiled as part of Centro Tyrone Guzman’s Family Nutrition Program, which is designed to expand access to healthy foods for Latine children, while providing information and tools to help families adopt healthier eating habits at home. The project was made possible with funding from Cargill Foundation, General Mills Foundation and Greater Twin Cities United Way.

Established in 1974, Centro Tyrone Guzman is the largest and oldest Minneapolis-based Latino organization that provides multiple services to Latino families. Our program model is designed to provide targeted support during key states of life, including pre/post natal, kindergarten readiness, middle/high school, and transitioning to older adulthood.



# BARRITAS DE CEREAL

## GRANOLA BARS

La preparación de esta merienda es muy rápida y le dejará con el estómago lleno y satisfecho. El dátil es una fruta originaria del Medio Oriente. Los dátiles son ricos en potasio, fibra y magnesio. Estos nutrientes le ayudan a saciar el hambre y ayudan a que sus huesos, músculos, corazón y cuerpo sean más saludables. This is a quick snack that will keep you full and satisfied. Dates are a fruit, originating in the Middle East. They are rich in potassium, fiber, and magnesium. Dates will help you stay full and keep your bones, muscles, heart, and body healthy.



### Información nutricional de 1 porción:

#### *Nutrition fact label per 1 portion:*

1 barra (hecha con miel de maple y sin chocolate, fruta o nueces adicionales), 1 bar (made with maple syrup and without optional chips, fruit or nuts).

Calorías (calories)	225
Proteína (protein)	6g
Carbohidrato (carbohydrate)	28g
Fibra dietética (dietary fiber)	4g
Azúcares totales (total sugars)	16g
Azúcares agregados (added sugars)	5g
Grasa total (total fat)	11g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	60mg
Potasio (potassium)	299mg
Sodio (sodium)	22mg
Hierro (iron)	1mg



**15 mins - Porciones: 10**

1 porción= 1/10 de la receta o 1 barra

### Ingredientes:

- 1 taza de dátiles (sin semilla)
- 3-4 cucharadas llenas de mantequilla de maní cremosa
- 1/4 taza miel de maple, nectar de agave o miel
- 1 taza de almendras (asadas) sin sal
- 1 1/2 taza de avena
- Chispas de chocolate, arándanos, nueces (opcional)

### Preparación:

- ✓ En un procesador de alimentos, triture los dátiles hasta obtener una consistencia de masa para galletas.
- ✓ Prepare una bandeja para hornear de 8x8 con papel encerado y déjela a un lado.
- ✓ En una sartén pequeña, caliente la miel y la mantequilla de maní.
- ✓ Agregue los dátiles, almendras, avena y demás ingredientes en un tazón y mézclelos a mano. Agregue la miel y la mantequilla de maní al recipiente con los demás ingredientes. Déjelo que se enfríe y luego mezcle.
- ✓ Transfiera la mezcla a la bandeja para hornear y presione hacia abajo. Refrigere por 60 minutos. Retire del refrigerador y corte en 10 barras.



**15 min - Servings: 10**

1 serving = 1/10th of the recipe or 1 bar

### Ingredients:

- 1 cup dates, pitted
- 3-4 heaping tablespoons of creamy peanut butter
- 1/4 cup maple syrup, agave nectar, or honey
- 1 cup roasted, unsalted almonds
- 1 1/2 cup oats
- Chocolate chips, cranberries, nuts (optional)

### Preparation:

- ✓ Place dates in food processor and pulse until you get a dough-like consistency.
- ✓ Line an 8x8 baking sheet with parchment paper and set aside.
- ✓ In a small sauce pan, warm up honey and peanut butter.
- ✓ Place dates, almonds, oats and toppings into a mixing bowl and mix by hand. Add honey and peanut butter to mixing bowl. Set aside and let it cool, then mix.
- ✓ Transfer mixture to the baking sheet and press down. Refrigerate for 60 minutes. Remove from refrigerator and cut into 10 bars.



# SALSA DE FRUTA Y TORTILLAS DE CANELA

## FRUIT SALSA AND CINNAMON CHIPS

Esta colorida combinación puede traer vitalidad en cualquier momento de refrigerio, ya sea en una fiesta o simplemente en familia. Incluye una variedad de frutas, haciéndola adecuada para todas las edades. Los kiwis son pequeños frutos con beneficios para la salud. Ellos son dulces y picantes con nutrientes como vitamina C, vitamina K, ácido fólico y potasio. Algunos de estos nutrientes son antioxidantes. Los Kiwis son una buena fuente de fibra. This colorful combination can bring vibrancy to any snack time whether at a party or just with family. It includes a variety of fruit, making it suitable for all ages. Kiwis are small fruits with health benefits. They are sweet and tangy with nutrients like vitamin C, vitamin K, folate, and potassium. Some of these nutrients are antioxidants. Kiwis are a good source of fiber.



### Información nutricional de 1 porción:

#### *Nutrition fact label per 1 portion:*

	¼ de taza con salsa de fruta. (3/4 cup fruit salsa)	15 triángulos de tortillas. 15 cinnamon chips
Calorías (calories)	79	164
Proteína (protein)	1g	4g
Carbohidrato (carbohydrate)	20g	22g
Fibra dietética (dietary fiber)	4g	4g
Azúcares totales (total sugars)	14g	3g
Azúcares agregados (added sugars)	6g	2g
Grasa total (total fat)	0g	7g
Grasa saturada (saturated fat)	0g	2g
Colesterol (cholesterol)	0mg	0mg
Calcio (calcium)	21mg	104mg
Potasio (potassium)	191mg	111mg
Sodio (sodium)	3mg	215mg
Hierro (iron)	0mg	1mg





### 20 mins - Porciones: 10

1 porción =  $\frac{3}{4}$  de taza con salsa de fruta y 15 triángulos de tortillas

#### Ingredientes:

Salsa (1 porción es de 1/10 de la receta o  $\frac{3}{4}$  de taza)  
2 kiwis, pelados y cortados en cubitos  
2 manzanas medianas cortadas en cubitos  
8 onzas de frambuesas  
1 libra de fresas  
2 cucharadas de azúcar blanco  
1 cucharada de azúcar morena  
3 cucharadas de mermelada (cualquier sabor)

Tortillas (1 porción son 15 triangulitos de tortilla)  
10 tortillas de harina de trigo integral. 10 pulgadas de diámetro (cada una cortada en 15 triángulos)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de azúcar de canela

#### Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 350 grados.
- ✓ En un tazón, combine todas las frutas, azúcar blanco, azúcar morena y mermelada. Refrigere de 10 a 15 minutos.
- ✓ Prepare la bandeja para hornear con papel pergamino. Aplique aceite de oliva ligeramente a ambos lados de la tortilla con una brocha. Corte cada tortilla en 15 triangulitos. Coloque las tortillas en la bandeja y horneelas en el horno previamente precalentado de 10 a 12 minutos o hasta que estén doraditas. Retírelas del horno y espolvoree azúcar con canela. ¡Sirve las tortillas con la salsa de frutas y disfrútalas!



### 20 min - Servings: 10

1 serving = about  $\frac{3}{4}$  cup fruit salsa and 15 chips

#### Ingredients:

Salsa (1 serving is about 1/10th of the recipe or  $\frac{3}{4}$  cup)  
2 kiwis, peeled and diced  
2 medium apples, diced  
8 ounces raspberries  
1 pound strawberries  
2 tablespoons white sugar  
1 tablespoon brown sugar  
3 tablespoons jelly (any flavor)

Chips (1 serving is 15 tortilla chips)  
10 whole wheat flour tortillas, 10 inch diameter (each cut into 15 triangular pieces)  
2 tablespoons of olive oil  
2 tablespoons cinnamon sugar

#### Preparation:

- ✓ Preheat oven to 350 degrees.
- ✓ In a mixing bowl, combine all fruits, white sugar, brown sugar and jelly. Refrigerate for 10 to 15 minutes.
- ✓ Line the baking sheet with parchment paper. Lightly apply olive oil to both sides of each tortilla using a brush. Cut each tortilla into 15 triangles. Place tortillas on baking sheet and bake in preheated oven for 10 to 12 minutes or until golden brown. Remove tortillas from the oven and sprinkle on cinnamon sugar. Serve tortillas with fruit salsa and enjoy!



# GALLETAS DE BANANA

## BANANA COOKIES

Esta receta es rápida, fácil y muy nutritiva. Las bananas son una excelente fuente de potasio, lo cual ayuda a mantener la salud de los músculos, el corazón, y los riñones. La avena es una buena fuente de fibra y te hará estar llena. También ayuda a bajar el colesterol y mantiene los intestinos y el corazón saludables. This recipe is quick and easy and very nutritious! Bananas are a great source of potassium which helps keep your muscles, heart, and kidneys healthy. Oats are a great source of fiber which helps keep you full and helps to lower cholesterol and keep your gut and heart healthy.



### Información nutricional de 1 porción: *Nutrition fact label per 1 portion:*

1/10 de la receta o 1 galleta.  
1/10th recipe or 1 cookie.

Calorías (calories)	57
Proteína (protein)	1g
Carbohidrato (carbohydrate)	11g
Fibra dietética (dietary fiber)	1g
Azúcares totales (total sugars)	4g
Azúcares agregados (added sugars)	2g
Grasa total (total fat)	2g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	5mg
Potasio (potassium)	114mg
Sodio (sodium)	1mg
Hierro (iron)	0mg



**20 mins - Porciones: 10**

1 porción= 1/10 de la receta o 1 galleta

### Ingredientes:

2 bananas medianas que estén maduras  
1/2 taza de avena  
1/4 taza de chispas de chocolate

### Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 350 grados.
- ✓ Prepare una bandeja para hornear con papel pergamino y déjela a un lado.
- ✓ En un tazón para mezclar, machaque las bananas. Agregue la avena y las chispas de chocolate al puré de plátano y mezcle.
- ✓ Con la mezcla, forme 10 galletas en la bandeja para hornear. (Las galletas no se expandirán ni crecerán al hornear.)
- ✓ Hornee las galletas en el horno precalentado durante 15 minutos. Retire del horno y deje enfriar. ¡Disfrútelas con su bebida favorita!



**20 min - Servings: 10**

1 serving = 1/10th recipe or 1 cookie

### Ingredients:

2 ripe medium bananas  
1/2 cup oats  
1/4 cup chocolate chips

### Preparation:

- ✓ Preheat oven to 350 degrees.
- ✓ Line baking sheet with parchment paper and set aside.
- ✓ In a mixing bowl, mash bananas. Add oats and chocolate chips to banana mash and mix.
- ✓ Scoop and shape into 10 cookies on baking sheet. (Cookies will not spread or grow while baking.)
- ✓ Bake cookies in preheated oven for 15 minutes. Remove from oven and let cool. Enjoy with your favorite drink!



## EMPAREDADO DE MANZANA

### APPLE SANDWICHES

Estos emparedados son una forma divertida de incluir muchos ingredientes saludables en un pequeño refrigerio. Las manzanas son ricas en antioxidantes, los cuales pueden ayudar al cuerpo a combatir enfermedades y mantenerse saludable. Las semillas de girasol son otro ingrediente poderoso y saludable. Estas semillas son ricas en fibra y ayudan a mantenerte lleno y con energía. These “sandwiches” are a fun way to pack lots of healthy ingredients into a small snack. Apples are rich in antioxidants which can help your body fight illness and stay healthy. Sunflower seeds are another powerful, healthy ingredient- these fiber-rich seeds help you stay full and energized.



#### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 1 sándwich  
1 serving = 1 sandwich.

Calorías (calories)	286
Proteína (protein)	6g
Carbohidrato (carbohydrate)	46g
Fibra dietética (dietary fiber)	6g
Azúcares totales (total sugars)	29g
Azúcares agregados (added sugars)	6g
Grasa total (total fat)	11g
Grasa saturada (saturated fat)	3g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	28mg
Potasio (potassium)	424mg
Sodio (sodium)	112mg
Hierro (iron)	1mg



**10 mins - Porciones: 2**  
1 porción = 1 emparedado

### Ingredientes:

- 1 manzana grande, cortada en 4 rebanadas redondas
- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1/4 taza de granola baja en grasa
- 1/4 taza de pasas
- 2 cucharadas de coco rallado

### Preparación:

- ✓ Corte la manzana en 4 rebanadas y quite el centro de la manzana con las semillas.
- ✓ Combine la mantequilla de maní, granola y pasas en un tazón.
- ✓ Coloque la mezcla entre dos rebanadas de manzana, como un emparedado.
- ✓ ¡Espolvoree coco rallado encima y disfrute!



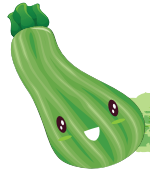
**10 min - Servings: 2**  
1 serving = 1 sandwich.

### Ingredients:

- 1 large apple, cut into 4 round slices
- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 1/4 cup granola, lowfat
- 1/4 cup raisins
- 2 tablespoons of shredded coconut

### Preparation:

- ✓ Cut apple in 4 slices and remove the core.
- ✓ Combine peanut butter, granola and raisins in a mixing bowl.
- ✓ Place mix in between two apple slices, like a sandwich.
- ✓ Sprinkle on shredded coconut and enjoy!



# MUFFINS DE CALABACIN

## ZUCCHINI MUFFINS

Estos muffins proporcionan una alternativa nutritiva a los productos horneados típicos. Llenos de calabacín y naturalmente endulzados con banana y miel, estos muffins de calabacín son un delicioso postre o merienda. Incorporar vegetales en panes y muffins es una buena manera de obtener una porción adicional de vegetales. El calabacín, las espinacas y las zanahorias son los vegetales preferidos para agregar a los panes y los muffins. Una taza de calabacín contiene más del 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. These muffins provide a nutritious alternative to typical baked goods. Filled with zucchini and naturally sweetened with banana and honey, zucchini muffins are a delicious dessert or snack. Incorporating vegetables into breads and muffins is a great way to get an extra serving of vegetables. Zucchini, spinach, and carrots are favorite vegetable additions to breads and muffins. One cup of zucchini contains over 10% of the daily recommended amount of Vitamin C.



### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 1 muffin. 1 serving = 1 muffin.

Calorías (calories)	80
Proteína (protein)	4g
Carbohidrato (carbohydrate)	29g
Fibra dietética (dietary fiber)	1g
Azúcares totales (total sugars)	2g
Azúcares agregados (added sugars)	0g
Grasa total (total fat)	6g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	31mg
Calcio (calcium)	29mg
Potasio (potassium)	8mg
Sodio (sodium)	184mg
Hierro (iron)	1mg



**40 mins - Porciones: 12**

1 porción = 1 muffin

### Ingredientes:

2 tazas de calabacín (rallado y sin pelar)  
1/2 taza de puré de banana madura  
1/4 taza de aceite de canola  
1/4 taza de miel  
1/4 de taza llena de azúcar moreno  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
2 huevos grandes  
1 cucharadita de canela molida  
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/2 cucharadita de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
2 tazas de harina para todo uso  
1/3 taza de chips de chocolate semidulce (opcional)

### Preparación:

Precaliente el horno a 375 grados. Prepare el molde para 12 muffins. Engráselo con aceite o use papel de molde para muffins. Ralle el calabacín y elimine el exceso de agua con una toalla de papel. En un mezclador o recipiente para mezclar, combine la banana, aceite de canola, la miel, el azúcar moreno y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que combine. Agregue los huevos y mezcle nuevamente. Agregue la canela, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y sal a la mezcla. Al incorporar los ingredientes agregue la harina lentamente, 1/2 taza a la vez hasta que se mezcle completamente. Agregue el calabacín y chips de chocolate a la mezcla y revuelva con una espátula. Transfiera la mezcla al molde para muffins y hornee de 20 a 25 minutos. Retire los muffins del horno, déjelos enfriar y disfrútelos.



**40 min - Servings: 12**

1 serving = 1 muffin.

### Ingredients:

2 cups zucchini (shredded and unpeeled)  
1/2 cup mashed ripe banana  
1/4 cup canola oil  
1/4 cup honey  
1/4 cup brown sugar, packed  
1 teaspoon pure vanilla extract  
2 large eggs  
1 teaspoon ground cinnamon  
1/2 teaspoon baking soda  
1/2 teaspoon baking powder  
1/2 teaspoon salt  
2 cups all-purpose flour  
1/3 cup semi-sweet chocolate chips (optional)

### Preparation:

Preheat oven to 375 degrees. Grease or paper-line 12 cup muffin pan. Grate zucchini into a bowl and remove excess water with a paper towel. In a stand mixer or mixing bowl, combine banana, canola oil, honey, brown sugar and vanilla extract. Mix until combined. Add eggs and mix again. Add cinnamon, baking soda, baking powder and salt to the mixture. While slowly mixing, add flour, 1/2 cup at a time until fully mixed. Using a spatula fold-in the zucchini and chocolate chips to the mixture. Transfer mixture to muffin pan that makes 12 muffins and bake for 20 to 25 minutes. Remove muffins from the oven, let cool and enjoy!



## CINTAS DE ARANDANOS

### BLUEBERRY FRUIT LEATHER

Los rollitos de cintas de frutas son los dulces favoritos de los niños y niñas, pero contienen azúcar adicional, preservativos y no llevan fruta pura. Estos rollitos son un refrigerio con el que puedes sentirte bien cuando tus hijos e hijas lo disfruten. Los arándanos, originalmente de América del Norte, son promocionados por sus propiedades antioxidantes y su rico contenido en vitaminas. Los arándanos son una buena fuente de vitamina K. La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre. ¡Disfruta este sabroso refrigerio y de todos los beneficios nutricionales que aporta!. Fruit roll-ups are a kid's favorite, but they contain added sugar, preservatives, and no whole fruit. These roll-ups are a snack you can feel good about letting your kids enjoy it. Blueberries, originally from North America, are touted for their antioxidant properties and rich vitamin content. Blueberries are a good source of Vitamin K. Vitamin K helps with blood clotting. Enjoy this tasty snack and all the nutritional benefits it brings!



#### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 1 rollito de cinta. 1 serving = 1 strip.

Calorías (calories)	54
Proteína (protein)	0g
Carbohidrato (carbohydrate)	13g
Fibra dietética (dietary fiber)	3g
Azúcares totales (total sugars)	10g
Azúcares agregados (added sugars)	2g
Grasa total (total fat)	1g
Grasa saturada (saturated fat)	0g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	8mg
Potasio (potassium)	53mg
Sodio (sodium)	1mg
Hierro (iron)	0mg





**10 mins - Porciones: 10**

1 porción = 1 rollito de cinta

### Ingredientes:

32 onzas de arándanos descongelados  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de miel

### Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 170 grados.
- ✓ Coloque los arándanos, el jugo de limón y la miel en la licuadora. Mezcle hasta conseguir una consistencia media entre líquida y espesa.
- ✓ Cubra la bandeja para hornear con papel pergamino. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear y distribuya uniformemente.
- ✓ Hornee durante 6-7 horas o hasta que esté completamente seco. Corte en tiras.
- ✓ ¡Remueva el papel de cera y disfrute! Puede almacenar las demás en un recipiente hermético hasta una semana.



**10 min - Servings: 10**

1 serving = 1 strip.

### Ingredients:

32 ounces thawed blueberries, unsweetened  
1 tablespoon lemon juice  
1 tablespoon honey

### Preparation:

- ✓ Preheat oven to 170 degrees.
- ✓ Place blueberries, lemon juice and honey in blender. Blend until smooth.
- ✓ Line baking sheet with parchment paper. Pour mixture on baking sheet and spread evenly.
- ✓ Bake for 6-7 hours or until completely dry. Cut into 10 strips.
- ✓ Remove wax paper and enjoy! You can store in an airtight container for up to one week.



# FRUTA CONGELADA

## FROZEN FRUIT CUPS

Las frutas son meriendas saludables y con pocas calorías. Las tazas de frutas congeladas son más saludables que un helado. Los duraznos y las mandarina, originalmente de China, son una buena fuente de vitamina C. La vitamina C ayuda a que el cuerpo y las encías sean más saludables. Fruits are a great low-calorie, healthy snack for kids. Frozen fruit cups are a healthier alternative to ice cream. Peaches and mandarin oranges are native to China and are a great source of Vitamin C. Vitamin C helps to keep your body and your gums healthy.



### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 1 taza plástica con 1/12 de la receta  
1 serving = 1 plastic cup with 1/12th of the recipe

Calorías (calories)	177
Proteína (protein)	3g
Carbohidrato (carbohydrate)	45g
Fibra dietética (dietary fiber)	4g
Azúcares totales (total sugars)	36g
Azúcares agregados (added sugars)	3g
Grasa total (total fat)	1g
Grasa saturada (saturated fat)	0g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	27mg
Potasio (potassium)	629mg
Sodio (sodium)	6mg
Hierro (iron)	1mg



**10 mins - Porciones: 10**

1 porción=1 taza con 1/12 de la receta

### Ingredientes:

- 4 tazas de melocotones sin azúcar (descongelados y cortados en trozos)
- 2 latas de mandarinas (escurridas) = 2 tazas de fruta
- 2 latas de piña triturada (escurridas) = 2 tazas de fruta
- 1 lata de cóctel de frutas (escurrida - lata de 15 onzas)
- 6 plátanos medianos cortados en trozos
- 1 taza de concentrado de jugo de piña y naranja
- 1/3 taza de jugo de limón

### Preparación:

- ✓ Vierta todos los ingredientes en un procesador de alimentos.
- ✓ Pulse el procesador de alimentos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
- ✓ Transfiera la mezcla a las 12 tazas de plástico y cubra con una envoltura de plástico. Congélelas por 4-5 horas.
- ✓ ¡Retire del congelador 45 minutos antes de comerlas y disfrute!



**10 min - Servings: 10**

1 serving = 1 cup with 1/12th of the recipe

### Ingredients:

- 4 cups thawed peaches chopped into chunks, unsweetened
- 2 cans mandarin oranges (drained) = 2 cups fruit
- 2 cans crushed pineapple (drained) = 2 cups fruit
- 1 can fruit cocktail (drained) (15 oz can)
- 6 medium bananas chopped into chunks
- 1 cup pineapple-orange juice concentrate
- 1/3 cup lemon juice

### Preparation:

- ✓ Place all ingredients in a food processor.
- ✓ Pulse food processor until all ingredients are well blended.
- ✓ Transfer mixture into 12 plastic cups and cover with plastic wrap. Freeze for 4-5 hours.
- ✓ Remove from freezer 45 minutes before enjoying.



# HELADOS DE FRUTA Y VEGETALES

## FRUIT AND VEGGIE POPSICLES

¡Las paletas de hielo son un refrescante regalo de verano! Estas recetas incorporan frutas y verduras enteras, así como jugo de fruta puro. Hacer paletas le permite tener control sobre los ingredientes, disminuyendo el azúcar y los ingredientes superfluos. Las frutas y verduras proporcionan vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y antioxidantes, por lo que es importante consumir cinco porciones al día. Estas paletas son una manera fácil de incorporar una porción de frutas y verduras en tu dieta. Popsicles are a refreshing summer treat! These recipes incorporate whole fruits and vegetables, as well as 100% fruit juice. Making popsicles yourself lets you have control over the ingredients, decreasing the added sugar and unnecessary ingredients. Fruits and vegetables provide vitamins, minerals, fiber, phytochemicals, and antioxidants, so it is important to get five servings a day. These popsicles are an easy way to incorporate a serving of fruits and vegetables into your diet!



Información nutricional de 1 porción:			
<i>Nutrition fact label per 1 portion:</i>			
1 porción=1 paleta. 1 serving = 1 popsicle.	sabor A flavor A	sabor B flavor B	sabor C flavor C
Calorías (calories)	32	35	34
Proteína (protein)	1g	1g	1g
Carbohidrato (carbohydrate)	8g	8g	8g
Fibra dietética (dietary fiber)	1g	1g	1g
Azúcares totales (total sugars)	6g	5g	6g
Azúcares agregados (added sugars)	0g	0g	0g
Grasa total (total fat)	0g	0g	0g
Grasa saturada (saturated fat)	0g	0g	0g
Colesterol (cholesterol)	0mg	0mg	0mg
Calcio (calcium)	11mg	71mg	10mg
Potasio (potassium)	130mg	130mg	145mg
Sodio (sodium)	13mg	27mg	13mg
Hierro (iron)	0mg	0mg	0mg



**15 mins - Porciones: 6**

1 porción = 1 paleta o 1/6 de la receta

**Ingredientes:**

Sabor A: Paletas de Remolacha y Fresa

- 1 1/2 tazas de fresas enteras
- 1/2 taza de remolacha (cocida y enfriada)
- 3/4 taza de jugo de manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón

Sabor B: Paletas Cremosas de Lima

- 1 1/2 tazas de piña fresca y cortada en trozos
- 1/2 plátano mediano
- 3/4 taza de leche de almendras sin azucar
- 1 taza de espinaca cruda
- Zest y jugo de 1 lima mediana

Sabor C: Paletas de Zanahoria, Naranja y Mango

- 1 1/2 tazas de mango cortado en cubitos
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de jugo de zanahoria

**Preparación:**

- ✓ Coloque todos los ingredientes para cada clase de paleta en una licuadora. Mezcle hasta que esté de una consistencia media entre líquida y espesa.
- ✓ Vierta el jugo en los 6 moldes para paletas y congele durante la noche. ¡Disfrútelas!



**15 min - Servings: 6**

1 serving = 1 popsicle or 1/6th of the recipe

**Ingredients:**

Flavor A: Strawberry Beet Popsicles

- 1 1/2 cups whole strawberries
- 1/2 cup beets (cooked and cooled)
- 3/4 cup apple juice
- 1 teaspoon lemon juice

Flavor B: Creamy Lime Popsicles

- 1 1/2 cups fresh pineapple, chunks
- 1/2 banana, medium
- 3/4 cup almond milk, unsweetened
- 1 cup spinach, raw
- Zest and juice of 1 medium lime

Flavor C: Mango Orange Carrot Popsicles

- 1 1/2 cups diced mango
- 1/2 cup orange juice
- 1/2 cup carrot juice

**Preparation:**

- ✓ Place all ingredients in a blender separately for each kind of popsicle. Blend until smooth.
- ✓ Pour juice into 6 popsicle molds and freeze over night. Enjoy!



# YOGURT Y ARANDANOS CONGELADOS

## FROZEN BLUEBERRY YOGURT BITES

Estos pequeños arándanos se convierten en un rico postre gracias a la dulzura natural de los arándanos. Las bayas están llenas de antioxidantes que ayudan a combatir las enfermedades. El color azul de las bayas se debe a la presencia de antocianinas o pigmentos azules. Recubrirlos en yogurt griego aporta proteínas y calcio, los cuales son importantes para la construcción de huesos fuertes. Este refrigerio también proporciona una buena cantidad de potasio, un mineral que ayuda a mantener el buen funcionamiento del corazón y los músculos. These little blueberry bites make a great treat thanks to the natural sweetness of blueberries. Berries are full of antioxidants that help to fight off disease. The blue color of the berries is due to the presence of anthocyanins, or blue pigments. Coating them in Greek yogurt provides a boost of protein and calcium, which are both important for building strong bones. This snack also provides a good amount of potassium, a mineral that helps keep the heart and muscles to function properly.



### Información nutricional por porción:

#### *Nutrition fact label per portion:*

1 porción = cerca de ½ taza. 1 serving = about ½ cup.

Calorías (calories)	66
Proteína (protein)	6g
Carbohidrato (carbohydrate)	8g
Fibra dietética (dietary fiber)	1g
Azúcares totales (total sugars)	6g
Azúcares agregados (added sugars)	0g
Grasa total (total fat)	1g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	6mg
Calcio (calcium)	73mg
Potasio (potassium)	115mg
Sodio (sodium)	21mg
Hierro (iron)	0mg



**15 mins - Porciones: 4**

1 porción = 1/4 de la receta o 1/2 taza

### Ingredientes:

- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 taza de yogurt griego sin sabor bajo en grasa

### Preparación:

- ✓ Lave los arándanos y séquelos con una toalla de papel.
- ✓ Prepare un plato con papel pergamino.
- ✓ Con la ayuda de un palillo, sumerja cada arándano en el yogurt y colóquelo en el plato con el papel pergamino.
- ✓ ¡Congele durante 1-2 horas y disfrute!



**15 min - Servings: 4**

1 serving = 1/4th of the recipe or 1/2 cup

### Ingredients:

- 1 cup of fresh blueberries
- 1 cup of low-fat Greek yogurt, plain

### Preparation:

- ✓ Wash blueberries and dry.
- ✓ Line a plate with parchment paper.
- ✓ With the help of a toothpick, dip each blueberry into yogurt and place on pre-lined plate.
- ✓ Freeze for 1-2 hours and enjoy!



# HELADO DE BANANA

## BANANA ICECREAM

Este postre congelado de un solo ingrediente es una deliciosa alternativa al helado. Las bananas son ricas en fibra, vitamina C, potasio y vitamina B6. ¿Sabía que obtener suficiente potasio puede prevenir los calambres musculares? ¡Comer esta alternativa de helado le ayudará a estar activa todo el día!. This one-ingredient frozen treat is a delicious alternative to ice cream. Bananas are high in fiber, Vitamin C, Potassium, and Vitamin B6. Did you know that getting enough potassium can prevent muscle cramps? Eating this ice-cream alternative will help you be active all day!



### Información nutricional de 1 porción: *Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = cerca de ½ taza  
1 serving = about ½ cup.

Calorías (calories)	61
Proteína (protein)	1g
Carbohidrato (carbohydrate)	16g
Fibra dietética (dietary fiber)	2g
Azúcares totales (total sugars)	8g
Azúcares agregados (added sugars)	0g
Grasa total (total fat)	0g
Grasa saturada (saturated fat)	0g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	3mg
Potasio (potassium)	243mg
Sodio (sodium)	1mg
Hierro (iron)	0mg





**15 mins - Porciones: 2**  
1 porción = cerca de ½ taza

### Ingredientes:

1 banana grande madura

### Preparación:

- ✓ Corte la banana en pedazos pequeños y congele durante la noche.
- ✓ Coloque la banana congelada en la licuadora o procesador de alimentos y mezcle. Tendrá que parar el procesador y empujar hacia abajo la mezcla de la banana para ayudar a licuar.
- ✓ Si es necesario, agregue un poco de leche de almendras para ayudar a mezclar la banana y obtener una textura cremosa.
- ✓ Coloque la mezcla en un recipiente hermético y congele por 2-3 horas. ¡Disfrute su helado!



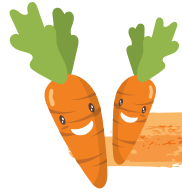
**15 min - Servings: 2**  
1 serving = about ½ cup

### Ingredients:

1 large ripe cut up banana (frozen)

### Preparation:

- ✓ Cut banana into small pieces and freeze over night.
- ✓ Place banana in blender or food processor and blend until combined. You will need to stop processor and push down banana mixture to help blend.
- ✓ If necessary, add a splash of almond milk to help blend banana into a creamy texture.
- ✓ Place in air tight container and freeze for 2-3 hours. Enjoy your ice-cream!



# GALLETAS DE ZANAHORIA

## CHEESY CARROT CRACKERS

Estas galletas crocantes con queso contienen un ingrediente secreto: ¡Las zanahorias! Esta es una gran receta casera para reemplazar las galletas compradas en la tienda, ¡Y a su familia seguramente les encantarán! Este refrigerio brinda un gran porcentaje de vitamina A para ayudar a mantener una vista saludable. Las zanahorias también son por naturaleza ligeramente dulces, lo que proporciona un mejor sabor y las hace unas galletas sabrosas. These cheesy, crispy crackers contain a secret ingredient: carrots! This is a great homemade recipe to replace store-bought crackers, and your family will sure love them! This snack provides a great punch of vitamin A to help kids maintain healthy eyesight. Carrots are also naturally slightly sweet, which provides a great flavor for this tasty little crackers.



### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 6 galletas. 1 serving = about 6 crackers

Calorías (calories)	169
Proteína (protein)	9g
Carbohidrato (carbohydrate)	21g
Fibra dietética (dietary fiber)	3g
Azúcares totales (total sugars)	2g
Azúcares agregados (added sugars)	0g
Grasa total (total fat)	6g
Grasa saturada (saturated fat)	3g
Colesterol (cholesterol)	86mg
Calcio (calcium)	112mg
Potasio (potassium)	231mg
Sodio (sodium)	176mg
Hierro (iron)	1mg



**40 mins - Porciones: 5 (32 galletas)**

1 porción = cerca de 6 galletas

**Ingredientes:**

- 1 1/2 taza de zanahorias (ralladas)
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de queso cheddar (rallado)
- 2 huevos grandes
- 1 taza de harina de trigo (integral)
- 1 pizca (1/8 de cucharadita) de sal

**Preparación:**

- ✓ Precaliente el horno a 350 grados. Prepare una bandeja para hornear con papel pergamino y déjela a un lado.
- ✓ Lave las zanahorias y séquelas con la ayuda de una toalla de papel. Combine las zanahorias, huevos y queso en un procesador de alimentos. Pulse hasta que se mezcle. Agregue lentamente la harina a la mezcla, 1/4 de taza a la vez para permitir que se mezcle uniformemente.
- ✓ Con un poco de harina, cubra la superficie de una tabla para cortar y extienda la mezcla uniformemente hasta alcanzar un grosor de alrededor de 1/8 de una pulgada. Corte en 32 cuadrados. Usando un palillo de dientes, haga un pequeño agujero en el centro de cada cuadrado.
- ✓ Transfiera los cuadrados a la bandeja para hornear y hornee en el horno precalentado durante 15-20 minutos. Retire del horno y coloque las galletas en un colador. Agite con cuidado para eliminar cualquier exceso de harina. ¡Disfrute!



**40 min - Servings: 5 (32 crackers)**

1 serving = about 6 crackers

**Ingredients:**

- 1 1/2 cup carrots (grated)
- 1/2 cup water
- 1/2 cup cheddar cheese (shredded)
- 2 large eggs
- 1 cup whole wheat flour
- 1 pinch (1/8 tsp) salt

**Preparation:**

- ✓ Preheat oven to 350 degrees. Line the baking sheet with parchment paper and set aside.
- ✓ Wash carrots and dry with the help of a paper towel. Combine carrots, eggs and cheese in a food processor. Pulse until blended. Add flour to mixture 1/4 cup at a time to allow the mixture to blend evenly.
- ✓ Using a cutting board, spread out flour and roll out mixture thinly, about 1/8th of an inch. Cut into 32 squares. Using a toothpick, make a small hole in the center of each square.
- ✓ Transfer the squares baking sheet and bake in preheated oven for 15-20 minutes. Remove from oven and place in a strainer. Carefully shake the crackers to remove any excess flour. Enjoy!



## MINI-BROCOLIS

### BROCCOLI TOTS

¡Estos pequeños brocolis son una versión vegetariana de una merienda deliciosa! Este vegetal verde con forma de árbol contiene una gran cantidad de fibra para mantenerte lleno. También es una buena fuente de ácido fólico, una vitamina que ayuda a tu cuerpo a producir energía para mantenerse activo. Dato curioso: Una taza de brócoli tiene más vitamina C que una naranja. These tots are a veggie-packed version of a kid-favorite snack! This green tree-like vegetable packs in a good amount of fiber to help keep you full. It's also a good source of folic acid, a vitamin that helps your body produce energy to stay active. Fun fact: one cup of broccoli has more vitamin C than an orange!



#### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = 4 mini brócolis

1 serving = 4 tots

Calorías (calories)	90
Proteína (protein)	5g
Carbohidrato (carbohydrate)	10g
Fibra dietética (dietary fiber)	1g
Azúcares totales (total sugars)	1g
Azúcares agregados (added sugars)	1g
Grasa total (total fat)	4g
Grasa saturada (saturated fat)	4g
Colesterol (cholesterol)	43g
Calcio (calcium)	77mg
Potasio (potassium)	105mg
Sodio (sodium)	405mg
Hierro (iron)	1mg



**35 mins - Porciones: 5** (20 mini brócolis)  
1 porción = 4 mini brócolis

### Ingredientes:

4 tazas de agua  
2 tazas de brócoli crudo  
1 huevo grande  
1/4 taza de cebolla amarilla picada  
1/4 taza de queso cheddar (rallado)  
1/4 taza de migas de pan  
1/4 taza de pan rallado italiano  
2 cucharadas de cilantro, perejil o romero  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta

### Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 400 grados. Prepare una bandeja para hornear con papel pergamino y déjela a un lado.
- ✓ Combine los huevos, las cebollas, el queso, las migas de pan integral, las migas de pan italiano, la sal y la pimienta en un tazón. Hierva 4 tazas de agua. Vierta el brócoli en agua hirviendo durante 1 minuto. Escorra y enjuague el brócoli con agua fría en un colador. Pique finamente el brócoli y agregue al recipiente para mezclar con los demás ingredientes.
- ✓ Usando las manos, forme 20 cilindros pequeños con la mezcla y ubíquelos en la bandeja para hornear. (Ayuda que enjuague sus manos cada vez que haga algunos cilindros). Hornee durante 18 o 20 minutos en el horno precalentado. Retire del horno y sirva con su salsa favorita. ¡Disfrútelos!



**35 min - Servings: 5** (20 tots)  
1 serving = 4 tots.

### Ingredients:

4 cups water  
2 cups uncooked broccoli flowerets  
1 large egg  
1/4 cup diced yellow onion  
1/4 cup cheddar cheese (shredded)  
1/4 cup panko breadcrumbs  
1/4 cup Italian breadcrumbs  
2 tablespoons cilantro, parsley or rosemary  
1/2 teaspoon salt  
1/2 teaspoon pepper

### Preparation:

- ✓ Preheat oven to 400 degrees. Line a baking sheet with parchment paper and set aside.
- ✓ Combine eggs, onions, cheese, panko breadcrumbs, Italian breadcrumbs, salt and pepper in a mixing bowl. Boil 4 cups of water. Place broccoli in boiling water for 1 minute. Drain and rinse broccoli with cold water. Finely chop broccoli and add to mixing bowl.
- ✓ Using your hands, shape mixture into 20 tots and place on baking sheet. (It helps to rinse your hands every few tots) Bake for 18-20 minutes in preheated oven. Remove from oven and serve with your favorite dipping sauce. Enjoy!



# COL RIZADA CRUJIENTE

## CRISPY KALE CHIPS

La col rizada crujiente es una alternativa mucho más saludable que las papas fritas. La col rizada es una verdura oscura y frondosa, rica en vitaminas A y C. Las vitaminas A y C ayudan a mantener el cuerpo y los ojos saludables. Kale chips are a healthier alternative to potato chips. Kale is a dark leafy vegetable that is rich in vitamin A and vitamin C which keep your body and eyes healthy.



### Información nutricional por porción:

*Nutrition fact label per portion:*

1 porción = 1/5 de la receta  
1 serving = 1/5th of the recipe

Calorías (calories)	93
Proteína (protein)	3g
Carbohidrato (carbohydrate)	9g
Fibra dietética (dietary fiber)	3g
Azúcares totales (total sugars)	2g
Azúcares agregados (added sugars)	0g
Grasa total (total fat)	6g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	113mg
Potasio (potassium)	359mg
Sodio (sodium)	502mg
Hierro (iron)	1mg



**20 mins - Porciones: 5**  
1 porción = 1/5 de la receta

### Ingredientes:

2 racimos de col rizada fresca, sin tallo y en pequeños pedazos (cerca de 6 tazas)  
Aceite de oliva extra virgen (alrededor de 2 cucharaditas)  
Sal al gusto (alrededor de 1 cucharadita)  
1 limón (el jugo de 1 limón)  
Copos de pimienta roja triturada

### Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 350 grados. Prepare una bandeja para hornear con papel pergamino y déjela a un lado
- ✓ Rasgue la col rizada en pedazos pequeños, del tamaño de un bocado.
- ✓ En un recipiente para mezclar, combine el aceite de oliva, la sal y la col rizada. Mezcle hasta que la col rizada esté cubierta de aceite.
- ✓ Transfiera la col rizada a la bandeja para hornear y esparza las piezas uniformemente. Meta la bandeja al horno precalentado durante 12 a 15 minutos.
- ✓ Retire del horno y espolvoree jugo de limón y pimienta roja triturada. Deje que se enfríen y disfrute!



**20 min - Servings: 5**  
1 serving = 1/5th of the recipe

### Ingredients:

2 bunches fresh kale, destemmed, torn into bite size pieces (about 6 cups)  
Extra-virgin olive oil (about 2 tablespoons)  
Salt to taste (about 1 teaspoon)  
1 lemon (juice of 1 lemon)  
Crushed red pepper flakes

### Preparation:

- ✓ Preheat oven to 350 degrees. Line up a baking sheet with parchment paper and set aside.
- ✓ Tear kale into small bite size pieces.
- ✓ In a mixing bowl combine olive oil, salt and kale. Toss until kale is coated in oil.
- ✓ Transfer kale to baking sheet and spread pieces evenly. Bake in to preheated oven for 12-15 minutes.
- ✓ Remove from oven, sprinkle with lemon juice and crushed red pepper flakes. Let cool and enjoy!



# LIMONADA DE FRESA

## MINT STRAWBERRY LEMONADE

Esta increíblemente refrescante limonada, se convierte en una bebida maravillosa para picnics y otras salidas. Combina la limonada tradicional con una ola de frescura, producto de la hoja de menta. This incredibly refreshing lemonade makes for a wonderful beverage for picnics and other outings. It combines traditional lemonade with a wave of freshness from the produce and breezy mint leaf.



### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = cerca de una taza  
1 serving = about 1 cup.

Calorías (calories)	38
Proteína (protein)	0g
Carbohidrato (carbohydrate)	10g
Fibra dietética (dietary fiber)	0g
Azúcares totales (total sugars)	9g
Azúcares agregados (added sugars)	8g
Grasa total (total fat)	0g
Grasa saturada (saturated fat)	0g
Colesterol (cholesterol)	0mg
Calcio (calcium)	5mg
Potasio (potassium)	24mg
Sodio (sodium)	0mg
Hierro (iron)	0mg





**10 mins - Porciones: 12**

1 porción = cerca de una taza

### Ingredientes:

3-4 limas  
½ taza de azúcar  
8 fresas medianas (picadas)  
3-4 hojas de menta  
12 tazas de agua (3 cuartos de galón)

### Preparación:

- ✓ Exprima los limones en la jarra y agregue azúcar y agua. Mezcle hasta que el azúcar se haya disuelto.
- ✓ Corte las fresas y agréguelas al jarro junto con las hojas de menta.
- ✓ Refrigere de 45 a 60 minutos para obtener más sabor.
- ✓ Sirva sobre hielo y disfrute!



**10 min - Servings: 12**

1 serving = about 1 cup.

### Ingredients:

3-4 limes  
1/2 cup of sugar  
8 strawberries medium, (chopped)  
3-4 mint leaves  
12 cups water (3 quarts)

### Preparation:

- ✓ Squeeze lemons into pitcher and add sugar and water. Mix until sugar has dissolved.
- ✓ Cut up strawberries and add to pitcher along with mint leaves.
- ✓ Refrigerate for 45 to 60 minutes for more flavor.
- ✓ Pour over ice and enjoy!



## BATIDO VERDE GREEN SMOOTHIE

El ingrediente secreto en este batido colorido es la espinaca, una verdura de hoja verde. Es rica en varios nutrientes, incluyendo vitaminas A, K y C, además de hierro. La espinaca es una de las mejores fuentes de vitamina K. La vitamina K juega un papel importante en el mantenimiento de huesos saludables. Comer espinacas puede ayudar a los niños y niñas a formar huesos fuertes para que puedan llevar una vida activa y saludable. ¡Esta refrescante bebida seguramente será un éxito para toda la familia! The secret ingredient in this colorful smoothie is spinach, a green leafy vegetable. It is rich in several nutrients, including vitamins A, K and C, as well as iron. Spinach is one of the best sources of vitamin K among vegetables. Vitamin K plays an important role in maintaining healthy bones. Eating spinach can help kids build strong bones so that they can live active, healthy lives. This refreshing drink is sure to be a hit with the whole family!



### Información nutricional de 1 porción:

*Nutrition fact label per 1 portion:*

1 porción = cerca de 1 taza. 1 serving = about 1 cup.

Calorías (calories)	118
Proteína (protein)	6g
Carbohidrato (carbohydrate)	21g
Fibra dietética (dietary fiber)	3g
Azúcares totales (total sugars)	25g
Azúcares agregados (added sugars)	3g
Grasa total (total fat)	2g
Grasa saturada (saturated fat)	1g
Colesterol (cholesterol)	3mg
Calcio (calcium)	80mg
Potasio (potassium)	312mg
Sodio (sodium)	33mg
Hierro (iron)	1mg



**5 mins - Porciones: 3**  
1 porción = cerca de 1 taza

### Ingredientes:

- 2/3 taza de yogurt griego de vainilla bajo en grasa
- 1 banana pequeña
- 1 taza de piña congelada
- 1 taza de espinaca fresca
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar

### Preparación:

- ✓ Vierta todos los ingredientes en una licuadora.
- ✓ Mezcle hasta obtener una consistencia media entre líquida y espesa.
- ✓ ¡Sirva en un vaso y disfrútelo frío!



**5 min - Servings: 3**  
1 serving = about 1 cup

### Ingredients:

- 2/3 cup low-fat vanilla Greek yogurt
- 1 small banana
- 1 cup frozen pineapple
- 1 cup fresh baby spinach
- 1/2 cup almond milk, unsweetened

### Preparation:

- ✓ Place all ingredients in a blender.
- ✓ Blend until smooth.
- ✓ Pour in a cup and enjoy cold!

# CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

## CREDITS AND ACKNOWLEDGEMENTS

Este libro representa el esfuerzo y dedicación de un equipo de personas que trabaja apoyando a las familias a crear hábitos que mejoren su salud y bienestar.

Gracias a las nutricionistas: Marla Reicks, Patricia Arellano Brazys y a las estudiantes de la Universidad de Minnesota de la Escuela de Salud Pública: Sierra Kirby, Danielle Lundstrom, Julia Lang, Meghan Deering y Nicole Chimbetete por su apoyo con las recetas de este libro. Extendemos nuestra gratitud a las familias que participan en nuestros programas y a la Universidad de Minnesota Extensión por su dedicación y esfuerzo por mejorar la salud de la comunidad Latina.

Agradecimientos especiales a las fundaciones Cargill, General Mills y a Greater Twin Cities United Way, quienes brindaron los fondos para este proyecto.

Fotografía por Matthew Hels  
*Photography by Matthew Hels*

Diseño de libro y portada por Natty Bibiana D. Morales  
*Book and cover design by Natty Bibiana D. Morales*

Ilustraciones creadas por Freepik  
*Illustrations created by Freepik*

This book represents the effort and dedication of a group of people who work to support families to create habits that improve their health and well-being.

We thank nutritionists Marla Reicks, Patricia Arellano Brazys and the students at the University of Minnesota School of Public Health: Sierra Kirby, Danielle Lundstrom, Julia Lang, Meghan Deering and Nicole Chimbetete for their support with the recipes in this book. We extend our gratitude to the families that participate in our programs and University of Minnesota Extension for their commitment to improve the health of the Latino community.

Special thanks to Cargill Foundation, General Mills Foundation and Greater Twin Cities United Way, who provided the funds for this project.





*¡Gracias!*  
Thank you!

