

Recetas de Mi Pequeño Mundo

RECIPES FROM MY LITTLE WORLD

CENTRO TYRONE GUZMAN



Vol. 2

Copyright © 2019 by Centro Tyrone Guzman
Derechos de Autor © 2019 por Centro Tyrone Guzman

1915 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
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 este libro se puede reproducir sin previa autorización escrita de los autores, Centro Tyrone Guzman.

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





CONTENIDO

CONTENTS

Introducción - Introduction..... 4

Bolitas de mantequilla de maní..... 6
Peanut Butter Balls

Barras de dátil..... 8
Raw Date Bar

Batido de nueces, mango y naranja..... 10
Orange Mango Nut Smoothie

Bocaditos congelados de yogurt y fruta..... 12
Frozen Fruity Yogurt Bites

Arroz con leche..... 14
Rice Pudding

Avena con frutas..... 16
Overnight Oats with fruit

Mermelada de fresa hecha en casa..... 18
Strawberry Jelly

Pudín de coco, bayas y semillas de chía..... 20
Coconut Berry Chia Pudding

Batido en tazón..... 22
Smoothie Bowl

Paletas de verduras 24
Mixed Greens popsicles

Brownies de batatas dulces..... 26
Sweet Potato Brownies

Pan de Banana..... 28
Banana Bread

Rollitos de banana y mantequilla de maní... 30
Peanut Butter Banana Roll-ups

Puré de garbanzos..... 32
Hummus

Ensalada de pepino y eneldo..... 34
Dill Cucumber Salad

Créditos y agradecimientos..... 36
Credits and Acknowledgements

INTRODUCCIÓN

INTRODUCTION

Centro Tyrone Guzman fue establecido en 1974. Nuestra visión es de una comunidad latine* vibrante, diversa e inclusiva que pertenece y contribuye a la vitalidad social y económica de Minnesota. Para lograr esta meta, seguimos un modelo comunitario de aprendizaje intergeneracional con programas guiados por la filosofía Montessori. Participantes de todas las edades, bebés, jóvenes, adultos y adultos mayores tienen un espacio para aprender juntos, conectarse y abogar por nuestra comunidad.

Un programa clave de Centro Tyrone Guzman es Nutrición Familiar. Los alimentos nutritivos pueden ser un vehículo para fortalecer nuestros cuerpos, nuestras familias y nuestras comunidades. Para entender mejor la interconexión de la nutrición y el bienestar general, la información cubre muchas áreas: el impacto de la nutrición en la educación temprana; cómo la alimentación adecuada ayuda a un embarazo saludable; y cómo algunos alimentos pueden ayudar a prevenir y / o controlar los síntomas de enfermedades crónicas. Este libro fue creado como parte de este programa para ayudar a las familias a cocinar de manera más saludable.

Esperamos que al preparar las recetas en esta segunda edición de "Mi Pequeño Mundo", se involucre a los niños en cada paso del proceso (desde comprar ingredientes frescos hasta preparar recetas o compartir alimentos nutritivos) y que las familias se diviertan, creando nuevas tradiciones familiares saludables.

**Centro Tyrone Guzmán ha optado por utilizar la "e" en lugar de la letra masculina en español "o" para incluir a todas las personas.*

Centro Tyrone Guzman was established in 1974. Our vision is a vibrant, diverse and inclusive Latine* community that belongs and contributes to the social and economic vitality of Minnesota. To achieve this goal, Centro Tyrone Guzman's programs revolve around the model of an Intergenerational Learning Community, using a Montessori-influenced approach. Participants of all ages, children, youth, adults and elders have a space to learn together, connect and advocate for our community.

A key program is Family Nutrition. Nutritious food can be a vehicle for strengthening our bodies, our families, and our communities. To understand better the interconnectedness of nutrition and overall wellbeing, we provide a wide range of information such as: the impact of nutrition on early childhood education; eating right for healthy pregnancy; and "food as medicine" to prevent and/or manage chronic disease symptoms. This book was created as part of Centro Tyrone Guzman's Family Nutrition Program.

It is our hope that as you prepare recipes in this second edition of "Mi Pequeño Mundo," families engage children in every step of the process (from shopping for fresh ingredients, to preparing recipes, to sharing nutritious food) and have fun building new, healthy traditions together.

**Centro Tyrone Guzman has chosen to use "e" in place of the Spanish-language masculine "o" to include all people.*



BOLITAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

PEANUT BUTTER BALLS

La mantequilla de maní crujiente es una buena fuente de proteínas y fibra. Las nueces pueden ser parte de una dieta saludable y beneficiosa para el corazón porque contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes. Crunchy peanut butter is a good source of protein and fiber. Nuts can be part of a healthy diet. They are good for your heart because they contain unsaturated fatty acids and other nutrients.



Información nutricional de 1 porción:
(1/5 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/5th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 305 |
| Proteínas (protein) | 8.1g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 36.3g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 3.7g |
| Azúcares totales (total sugars) | 20.3g |
| Grasa total (total fat) | 16.6g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 3.7g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 40mg |
| Sodio (sodium) | 85mg |
| Hierro (iron) | 1.6mg |



10 min - Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 1/2 taza de mantequilla de maní crujiente
- 1/4 taza de miel de abejas
- 1/4 taza de pequeñas chispas de chocolate

Preparación:

- ✓ En un tazón combine todos los ingredientes y mézclelos completamente con ayuda de una cuchara.
- ✓ Usando las manos, saque una pequeña cantidad de la mezcla a la vez y moldéela formando una bolita.
- ✓ Colóque la bolita en otro tazón o en un plato y repita este proceso hasta hacer 5 bolitas.
- ✓ Una vez terminé de moldear las bolitas de mantequilla de maní, déjelas reposar en el refrigerador durante 15 minutos. ¡Disfrute!
- ✓ Para almacenarlas es recomendable hacerlo en un recipiente hermético dentro del refrigerador.



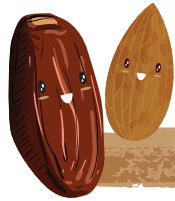
10 min - Servings: 5

Ingredients:

- 1 cup old fashioned oats
- 1/2 cup crunchy peanut butter
- 1/4 cup honey
- 1/4 cup mini chocolate chips

Preparation:

- ✓ In a mixing bowl, combine all ingredients and mash together with a spoon.
- ✓ Using your hands, scoop out a small amount of the mixture at a time and roll it into a ball.
- ✓ Place in a bowl or on a plate and repeat to make 5 balls.
- ✓ Place peanut butter oatmeal balls in refrigerator and let it sit for 15 minutes. Enjoy!
- ✓ Store them in an airtight container in the refrigerator.



BARRAS DE DÁTIL

RAW DATE BAR

Las almendras son ricas en nutrientes como fibra, riboflavina, magnesio, hierro y calcio. La mayor parte de la grasa en las almendras es grasa monoinsaturada, una grasa saludable que tiene beneficios para la salud del corazón. Almonds are rich in nutrients including fiber, riboflavin, magnesium, iron and calcium. Most of the fat in almonds is monounsaturated fat – a healthy fat that has heart health benefits.



Información nutricional de 1 porción:
(1/9 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/9th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 311 |
| Proteínas (protein) | 6.3g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 25.4g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 5.8g |
| Azúcares totales (total sugars) | 17.0g |
| Grasa total (total fat) | 21.8g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 2.5g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 356mg |
| Sodio (sodium) | 0.8mg |
| Hierro (iron) | 1.4mg |



15-20 min - Porciones: 9

Ingredientes:

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 1/4 tazas de dátiles | 1/2 taza de agua |
| 1 2/3 tazas de almendras | 1/4 taza de coco desecado |
| 1/3 taza de semilla linaza en polvo | 1 cucharada de canela |
| 1/4 taza de hojuelas de avena | 1 cucharada de jugo de naranja |

Preparación:

- ✓ Coloque 3/4 de una taza de dátiles y 1/2 taza de agua en un procesador de alimentos y mezcle hasta obtener una mezcla suave. Transfiera a una sartén pequeña y cocine durante 4 - 5 minutos o hasta que la mezcla se espese. Haga la mezcla a un lado y deje enfriar.
- ✓ En el procesador de alimentos combine las almendras, el coco y la linaza, y procese hasta que se mezclen. Agregue los dátiles restantes, el jugo de naranja, la canela y mezcle nuevamente. Si la mezcla se ve muy seca, agregue una cucharada adicional de jugo de naranja.
- ✓ Cubra un molde para hornear de 9 pulgadas con envoltura de plástico. Transfiera 2/3 de la mezcla seca a la bandeja para hornear y presione firmemente hasta que quede cubierta uniformemente. Esparza la mezcla de dátiles de manera uniforme, formando la segunda capa de las barras.
- ✓ Agregue las hojuelas de avena a la mezcla seca restante y revuelva con una cuchara. Añada la mezcla en el molde para hornear, formando así la tercera y última capa de las barras. Presione ligeramente hacia abajo en la parte superior.
- ✓ Congele durante 30 minutos antes de cortar las porciones. ¡Disfrute! Para almacenarlas es recomendable hacerlo en un recipiente hermético dentro del refrigerador.



15-20 min - Servings: 9

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 1/4 cups dates | 1/2 cup of water |
| 1 2/3 cups of almonds | 1/4 cup dried coconut |
| 1/3 cup flaxseed powder | 1 tablespoon cinnamon |
| 1/4 of a cup old fashioned oats | 1 tablespoon orange juice |

Preparation:

- ✓ Place 3/4 cup of dates and 1/2 cup of water in a food processor and blend until smooth. Transfer to a small sauce pan and cook for 4-5 minutes or until mixture thickens. Set aside and let cool.
- ✓ In the food processor combine almonds, coconut and flaxseed, and process until mixed. Add remaining dates, orange juice and cinnamon and mix again. If mixture looks too dry, add an additional tablespoon of orange juice.
- ✓ Line a 9 inch baking pan with plastic wrap. Transfer 2/3 of the dried crumble mixture into baking pan, and press down firmly until evenly coated. Spread date mixture over the bottom evenly, forming the 2nd layer of the bars.
- ✓ Add old fashioned oats to the remaining dried crumble mixture, and mix in with a spoon. Add mixture into baking pan, forming the 3rd layer of the bars. Lightly press down on the top of the crumbles.
- ✓ Place on freezer for 30 minutes before cutting into 9 portions. Enjoy! Store them in an airtight container in the refrigerator.



BATIDO DE NUECES, MANGO Y NARANJA

ORANGE MANGO NUT SMOOTHIE

Los mangos son frutas jugosas de árboles tropicales y son una buena fuente de fibra, vitaminas A, C y ácido fólico.

Mangoes are juicy fruits from tropical trees. Mangoes are a good source of fiber, vitamins A and C and folate.



Información nutricional de 1 porción:
(1/4 de la receta con naranja opcional)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/4th of the recipe with optional orange)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 217 |
| Proteínas (protein) | 6.7g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 23.8g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 5.6g |
| Azúcares totales (total sugars) | 15.1g |
| Grasa total (total fat) | 12.1g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 1.0g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 478mg |
| Sodio (sodium) | 2.3mg |
| Hierro (iron) | 1.5mg |



10 min - Porciones: 4

Ingredientes:

2/3 taza de almendras
3/4 taza de jugo natural de naranja
1/2 mango, picado
3 cucharadas de polvo de maca
1 naranja (opcional)

Preparación:

- ✓ Vierta todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta conseguir una mezcla suave. Si la mezcla es demasiado espesa, puede agregar un poco de jugo de naranja adicional.
- ✓ Sirva en un recipiente hermético y refrigere por 1 hora.
- ✓ Sirva con rodajas de naranja fresca. ¡Disfrute!



10 min - Servings: 4

Ingredients:

2/3 cup almonds
3/4 cup fresh squeezed orange juice
1/2 a mango, chopped
3 tablespoons maca powder
1 orange (optional)

Preparation:

- ✓ Place all ingredients in a blender and process until smooth. If the mixture is too thick, you can add additional orange juice.
- ✓ Place in an airtight container and refrigerate for 1 hour.
- ✓ Top with fresh orange slices and enjoy!



BOCADITOS CONGELADOS DE YOGURT Y FRUTA

FROZEN FRUITY YOGURT BITES

El yogurt griego bajo en grasa proporciona calcio, vitaminas B, fósforo y probióticos o bacterias buenas. Las investigaciones sugieren que el yogurt puede tener varias propiedades saludables. Low-fat Greek yogurt provides calcium, B vitamins, phosphorus and, probiotics or good bacteria. Research suggests that yogurt might have several healthful properties.



Información nutricional de 1 porción:
(1/7 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/7th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 86 |
| Proteínas (protein) | 6.6g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 11.8g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 1.3g |
| Azúcares totales (total sugars) | 8.3g |
| Grasa total (total fat) | 1.7g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 0.8g |
| Colesterol (cholesterol) | 6.1mg |
| Potasio (potassium) | 116mg |
| Sodio (sodium) | 24mg |
| Hierro (iron) | 0.2mg |



10 min de preparación
(+1 hora de congelado) - **Porciones: 7**

Ingredientes:

- 1 taza de bayas
- 1/4 taza de granola
- 1 1/2 taza de yogurt griego sin sabor y bajo en grasa
- 2 cucharadas de miel de abejas

Preparación:

- ✓ En un tazón, combine la miel y el yogurt griego. Mezcle.
- ✓ Sirva en moldes de silicona para muffins y adorne con las bayas y granola. Coloque los moldes en el congelador.
- ✓ Deje congelar por lo menos una hora antes de servir. ¡Disfrute!



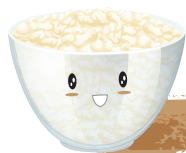
10 min preparation
(+1 hour for freezing) - **Servings: 7**

Ingredients:

- 1 cup fresh berries
- 1/4 cup granola
- 1 1/2 cups plain low-fat Greek yogurt
- 2 tablespoons honey

Preparation:

- ✓ In a bowl, combine honey and Greek yogurt. Mix together.
- ✓ Transfer into silicone muffin holders. Top with fresh berries and granola and place in freezer.
- ✓ Leave in freezer for at least one hour before serving. Enjoy!



ARROZ CON LECHE

RICE PUDDING

El arroz blanco es naturalmente bajo en grasa y colesterol. Es un grano refinado, por lo que generalmente está fortificado con hierro y vitaminas B. White rice is naturally low in fat and cholesterol. White rice is a refined grain so, it is typically fortified with iron and B vitamins.



Información nutricional de 1 porción:
(1/5 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/5th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 362 |
| Proteínas (protein) | 3.2g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 36.5g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 2.6g |
| Azúcares totales (total sugars) | 23.0g |
| Grasa total (total fat) | 24.3g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 21.5g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 350mg |
| Sodio (sodium) | 252mg |
| Hierro (iron) | 2.1mg |



45-60 min - Porciones: 5

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1 taza de arroz blanco
- 2 astillas de canela
- 1/2 litro de leche de coco
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1/2 taza de miel de maple
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación:

- ✓ Vierta el agua en una cacerola, agregue la canela y caliente el agua hasta casi hervir.
- ✓ Lave y enjuague el arroz.
- ✓ Agregue el arroz a la cacerola con agua. Una vez hierva, deje reposar hasta que el agua se seque casi por completo.
- ✓ Caliente la leche en una cacerola separada y agregue a la mezcla de arroz. Agregue la miel de maple, el extracto de vainilla, la sal, y mezcle. Reduzca la temperatura a fuego medio-bajo y déjelo cocer de 20 a 35 minutos dependiendo de la textura deseada. Cuanto más se cocine, más espeso.
- ✓ Adorne con uvas pasas y canela en polvo. ¡Disfrute!



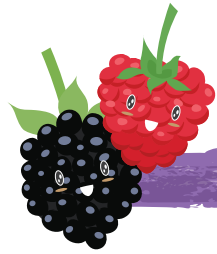
45-60 min - Servings: 5

Ingredients:

- 3 cups water
- 1 cup white rice
- 2 cinnamon sticks
- 1/2 liter coconut milk
- 1/2 tablespoon vanilla extract
- 1/2 cup maple syrup
- 1/2 teaspoon salt

Preparation:

- ✓ Pour water into a saucepan, add cinnamon and bring to a near boil.
- ✓ Wash and rinse rice.
- ✓ Add rice to saucepan with water, bring to boil and let it sit until water dries almost completely.
- ✓ Warm up the milk in a separate saucepan and add to rice mixture. Add maple syrup, vanilla extract and salt, and mix. Reduce temperature to medium-low heat and let it cook for 20 to 35 minutes depending on desired texture. The longer it cooks, the thicker it will become.
- ✓ Garnish with raisins and cinnamon powder. Enjoy!



AVENA CON FRUTAS PREPARADA EN LA NOCHE

OVERNIGHT OATS WITH FRUIT

La avena tradicional es una buena fuente de fibra soluble y antioxidantes con beneficios para la salud del corazón.

Old fashioned oats are a good source of soluble fiber and antioxidants with heart health benefits.



Información nutricional de 1 porción:
(con 1 cucharada de nueces pecanas)

*Nutrition information for 1 serving:
(with optional 1 teaspoon chopped pecans)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 373 |
| Proteínas (protein) | 8.5g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 69g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 7.8g |
| Azúcares totales (total sugars) | 27g |
| Grasa total (total fat) | 8.7g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 1g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 156mg |
| Sodio (sodium) | 96mg |
| Hierro (iron) | 2.8mg |



10 min - Porción: 1

Ingredientes:

- 1/2 taza de hojuelas de avena tradicionales
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/4 taza de bayas congeladas
- 1/4 taza de granola
- 1 cucharada de miel de abejas
- nueces pecanas (opcionales)

Preparación:

- ✓ En un tarro combine la avena, la miel, la leche de almendras y deje refrigerar durante la noche.
- ✓ En la mañana, retire del refrigerador, agregue las bayas y cubra con granola y nueces pecanas.
- ✓ ¡Disfrute!



10 min - Serving: 1

Ingredients:

- 1/2 cup old fashioned oats
- 1/2 cup almond milk
- 1/4 cup fresh or frozen berries
- 1/4 cup granola
- 1 tablespoon honey
- pecans (optional)

Preparation:

- ✓ In a mason jar, combine oats, honey and almond milk and place in refrigerator overnight.
- ✓ In the morning, remove from refrigerator and top with berries, granola and pecans.
- ✓ Enjoy!



MERMELADA DE FRESA

STRAWBERRY JELLY

Las fresas son bajas en calorías y altas en fibra dietética. Una taza de esta fruta tiene más vitamina C que una naranja. Las fresas también son naturalmente bajas en azúcar. Strawberries are low in calories, high in dietary fiber and one cup has more vitamin C than an orange. Strawberries are also naturally low in sugar.



Información nutricional de 1 porción:
(1 cucharada)

*Nutrition information for 1 serving:
(1 Tablespoon)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 17 |
| Proteínas (protein) | 0.2g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 4.4g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 0.6g |
| Azúcares totales (total sugars) | 3.3g |
| Grasa total (total fat) | 0.1g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 0g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 47mg |
| Sodio (sodium) | 0.4mg |
| Hierro (iron) | 0.1mg |



15-20 min - Porción: 1 Frasco de 12 oz

Ingredientes:

- 1 libra de fresas
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharada de cáscara de limón rallada

Preparación:

- ✓ Lave las fresas, retire el tallo y córtelas por la mitad.
- ✓ Coloque las fresas en una cacerola grande y, con la ayuda de la parte plana de un vaso, presione las fresas.
- ✓ Agregue miel, una cucharada de cáscara de limón rallada y el jugo de una lima.
- ✓ Cocine a fuego medio batiendo ocasionalmente hasta que la mezcla se espese.
- ✓ Retire del fuego y deje enfriar durante 10 minutos antes de transferirlo a un recipiente hermético. Refrigerate.
- ✓ Sírvala con su pan favorito, tostadas o úselo en sándwiches de mermelada y mantequilla de maní. ¡Disfrute!



15-20 min - Serving: 12 oz jar

Ingredients:

- 1 lb. strawberries
- 2 tablespoons of honey
- 1 tablespoon of lemon zest

Preparation:

- ✓ Wash strawberries, remove stem, and cut in half.
- ✓ Place strawberries in a large sauce pan and using the bottom of a flat cup, press down on the strawberries.
- ✓ Add honey, one tablespoon of lemon zest, and the juice from one lemon.
- ✓ Cook on medium heat whisking occasionally until mixture thickens.
- ✓ Remove from heat and let cool for 10 minutes before transferring to an airtight container. Refrigerate.
- ✓ Spread on your favorite bread, toast or use it to make peanut butter jelly sandwiches. Enjoy!



PUDÍN DE COCO, BAYAS Y SEMILLAS DE CHÍA

COCONUT BERRY CHIA PUDDING

Las bayas son jugosas, de colores brillantes y dulces con fitonutrientes que pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer. También son bajas en calorías, contienen fibra y vitamina C. Berries are juicy, brightly colored, and sweet with phytonutrients that may help prevent heart disease, diabetes and some cancers. Berries are low-calorie and contain fiber and vitamin C.



Información nutricional de 1 porción:
(1/2 porción de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/2 portion of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 458 |
| Proteínas (protein) | 7.5g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 25.3g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 9.5g |
| Azúcares totales (total sugars) | 8.3g |
| Grasa total (total fat) | 38.2g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 27.6g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 445mg |
| Sodio (sodium) | 24mg |
| Hierro (iron) | 6.8mg |



**30-35 min de preparación
(+4 horas de refrigeración) - Porciones: 2**

Ingredientes:

- 1 1/4 tazas de leche de coco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 5 cucharadas de semillas de chía
- 3/4 taza de bayas congeladas
- 1 cucharada de miel de maple

Preparación:

- ✓ En un tazón, combine la vainilla, la leche de coco y las semillas de chía. Mezcle y refrigere por un mínimo de 4 horas.
- ✓ Coloque las bayas en un tazón y déjelas descongelar por lo menos 25 minutos.
- ✓ Retire el pudín de chía del refrigerador y mezcle nuevamente.
- ✓ En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle las bayas y la miel de maple. Presione unas cuantas veces hasta que las bayas licúen por completo.
- ✓ Vierta la mezcla de bayas sobre la parte superior del pudín. ¡Disfrute!



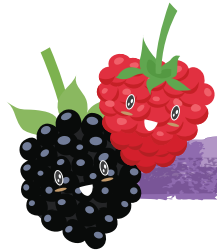
**30-35 min preparation
(+4 hours of refrigeration) - Servings: 2**

Ingredients:

- 1 1/4 cups coconut milk
- 2 teaspoons vanilla extract
- 5 tablespoons chia seeds
- 3/4 cup frozen berries
- 1 tablespoon maple syrup

Preparation:

- ✓ In a bowl, combine vanilla, coconut milk, and chia seeds. Mix and place in refrigerator for a minimum of 4 hours.
- ✓ Place frozen berries in a bowl and let thaw for minimum 25 minutes.
- ✓ Remove chia pudding from refrigerator and mix again.
- ✓ In a blender or food processor, mix berries and maple syrup. Pulse a few times until berries are mixed.
- ✓ Pour the berry mix over the top of the pudding. Enjoy!



BATIDO EN TAZÓN

SMOOTHIE BOWL

La granola está hecha con avena, que es rica en antioxidantes y fibra. Las investigaciones sugieren que comer avena está relacionado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, pérdida de peso y control del hambre debido al alto contenido de fibra soluble. Granola is made with oats, which is rich in antioxidants and fiber. Research suggests that eating oats is linked with reduced risk of heart disease, weight loss and control of hunger because of the high soluble fiber content.



Información nutricional de 1 porción:
(1/2 porción de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/2 portion of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 230 |
| Proteínas (protein) | 4.8g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 42g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 7.3g |
| Azúcares totales (total sugars) | 18.4g |
| Grasa total (total fat) | 5.9g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 0.6g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 369mg |
| Sodio (sodium) | 97mg |
| Hierro (iron) | 1.6mg |



15 min - Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de bayas congeladas
- 1 taza de leche de almendras
- 1 banana mediana
- 1/2 taza de bayas frescas
- 1/2 taza de granola
- 1 cucharada de semillas de chía

Preparación:

- ✓ En una licuadora, licúe las bayas congeladas, la leche de almendras y la banana. Licúe hasta conseguir una mezcla suave y uniforme.
- ✓ Transfiera a un plato hondo y adorne con bayas frescas, granola y semillas de chía. ¡Disfrute!



15 min - Servings: 2

Ingredients:

- 1 1/2 cup frozen berries
- 1 cup almond milk
- 1 banana, medium
- 1/2 cup fresh berries
- 1/2 cup granola
- 1 tablespoon of chia seeds

Preparation:

- ✓ In a blender, combine frozen berries, almond milk, and banana. Blend until smooth.
- ✓ Transfer to a bowl and top with fresh fruit, granola and chia seeds. Enjoy!



PALETAS DE VERDURAS

MIXED GREENS POPSICLES

Las semillas de chía fueron en un momento un importante cultivo alimenticio en México y Guatemala. Son ricas en ácidos grasos omega-3, fibra, proteínas, calcio y zinc. Chia seeds were at one time a major food crop in Mexico and Guatemala. They are rich in omega-3 fatty acids, fiber, protein, calcium and zinc.



Información nutricional de 1 porción:
(1/6 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/6th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 101 |
| Proteínas (protein) | 1.8g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 12.9g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 3.7g |
| Azúcares totales (total sugars) | 6.2g |
| Grasa total (total fat) | 5.6g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 0.8g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 381mg |
| Sodio (sodium) | 11mg |
| Hierro (iron) | 0.7mg |



15 min de preparación
(+5 horas de congelado) - Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 tazas de espinaca
- 1 taza de agua
- 1 taza de jugo natural de naranja fresco
- 1 banana mediana
- 1 aguacate mediano maduro
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de semillas de chía

Preparación:

- ✓ Lave las espinacas y colóquelas en una licuadora. Corte el aguacate por la mitad, y remueva la semilla. Con una cuchara, remueva la parte de adentro del aguacate y agréguelo a la licuadora. Añada el agua, jugo de naranja, banana y el jugo de lima. Mezcle hasta obtener una mezcla suave. Pare el proceso de licuado y añada las semillas de chía a la mezcla. Presione nuevamente 1-2 veces para mezclar.
- ✓ Vierta el líquido en 6 moldes de paleta y colóquelas en el congelador. Para una mejor consistencia, deje congelar por 5 horas mínimo.
- ✓ Retire del congelador y deje correr agua fría sobre el molde durante 5 segundos para ayudar a retirar las paletas del molde. ¡Disfrute!



15 min preparation
(+5 hours for freezing) - Servings: 6

Ingredients:

- 2 cups spinach
- 1 cup water
- 1 cup fresh squeezed orange juice
- 1 banana, medium
- 1 medium ripe avocado
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon chia seeds

Preparation:

- ✓ Wash spinach and place in a blender. Cut avocado in half, and remove the seed. Scoop out the center of the avocado, and add it to the blender. Add in water, orange juice, banana and lemon juice. Blend until smooth. Stop the blender and add chia seeds. Pulse 1-2 times to mix in the chia seeds.
- ✓ Pour liquid into 6 popsicle molds and place in freezer. For better consistency, allow to freeze for at least 5 hours.
- ✓ Remove from freezer and run under cold water for 5 seconds to help release the popsicles from the molds. Enjoy!



BROWNIES DE BATATAS DULCES

SWEET POTATO BROWNIES

Las batatas dulces tienen un color amarillo anaranjado intenso porque son ricas en antioxidante, el betacaroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A puede ayudar a retardar el proceso de envejecimiento y reduce el riesgo de cáncer. Las batatas también son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de fibra. Sweet potatoes have a deep orange-yellow color because they are rich in the antioxidant, beta carotene, which is converted to vitamin A in the body. Vitamin A can help slow the aging process and reduces the risk of cancer. Sweet potatoes are also an excellent source of vitamin C, and a good source of fiber.



Información nutricional de 1 porción:
(1/11 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/11th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 214 |
| Proteínas (protein) | 6.2g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 24.5g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 2.8g |
| Azúcares totales (total sugars) | 15.0g |
| Grasa total (total fat) | 12.0g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 2.0g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 161mg |
| Sodio (sodium) | 144mg |
| Hierro (iron) | 1.1mg |



40 min - Porciones: 11

Ingredientes:

- 1 batata dulce (grande), pelada y picada
- 1 taza de mantequilla de maní crujiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar de coco
- 2 cucharaditas de miel de abejas
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 325F. Prepare un molde para hornear de 9 pulgadas con papel pergamino.
- ✓ Hierva 2 tazas de agua y añada las batatas dulces.
- ✓ Cocine durante 15 minutos y después escúrralas.
- ✓ Coloque las batatas dulces en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que estén suaves.
- ✓ En un tazón para mezclar, combine las batatas dulces con el resto de los ingredientes y mezcle.
- ✓ Vierta la mezcla en la bandeja para hornear y presione hacia abajo con una cuchara.
- ✓ Hornee durante 20 minutos.
- ✓ Retire del horno y deje enfriar. ¡Disfrute!



40 min - Servings: 11

Ingredients:

- 1 large sweet potato, peeled and chopped
- 1 cup crunchy peanut butter
- 1 teaspoon vanilla
- 1/4 cup flour
- 1/2 cup coconut sugar
- 2 tablespoons honey
- 1/4 cup cocoa powder
- 1 teaspoon baking powder

Preparation:

- ✓ Preheat oven to 325F. Line a 9 inches baking pan with parchment paper.
- ✓ Bring 2 cups of water to a boil and add sweet potatoes.
- ✓ Cook for 15 minutes and then drain.
- ✓ Place sweet potatoes in a blender or food processor and blend until smooth.
- ✓ In a mixing bowl, combine sweet potatoes with the rest of the ingredients and mix together.
- ✓ Transfer mix into baking pan and press it down using a spoon.
- ✓ Bake for 20 minutes.
- ✓ Remove from oven and let cool. Enjoy!



PAN DE BANANA

BANANA BREAD

Las bananas son de una familia de plantas tropicales con flores. La fruta con sabor suave y resistente a las enfermedades es la variedad principal que se vende en los EE. UU. Las bananas son una fuente de vitamina B6, fibra, potasio, magnesio y vitamina C. Bananas are from a family of flowering tropical plants. A mild-tasting and disease-resistant type is the main variety sold in the U.S. Bananas are a source of vitamin B6, fiber, potassium, magnesium and vitamin C.



Información nutricional de 1 porción:
(1/16 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/16th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|--------|
| Calorías (calories) | 199 |
| Proteínas (protein) | 3.4g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 27.0g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 1.3g |
| Azúcares totales (total sugars) | 11.9g |
| Grasa total (total fat) | 9.2g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 4.1g |
| Colesterol (cholesterol) | 38.5mg |
| Potasio (potassium) | 170mg |
| Sodio (sodium) | 221mg |
| Hierro (iron) | 1.0mg |



60 min - Porciones: 16

Ingredientes:

- 3 bananas medianas muy maduras
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3/4 taza de azúcar de coco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla sin sal, suave
- 2 huevos batidos
- 1/2 taza de nueces pecanas picadas
- 4 moldes pequeños para hornear

Preparación:

- ✓ Precaliente el horno a 350F.
- ✓ En un tazón grande, agregue las bananas, la mantequilla, los huevos y haga un puré. Agregue la harina, la sal, el polvo para hornear y mezcle nuevamente.
- ✓ Agregue las nueces pecanas y revuélvalas en la mezcla.
- ✓ Transfiera la mezcla a los moldes para pan, llenándolos solo hasta 3/4 del molde.
- ✓ Hornee por 30-35 minutos o hasta que pueda insertar un palillo en uno de los panes y salga limpio. Corte en 16 porciones.
- ✓ Sírvalo caliente o almacénelo en un recipiente a temperatura ambiente hasta por una semana. ¡Disfrute!



60 min - Servings: 16

Ingredients:

- 3 extra ripe bananas, medium
- 2 cups flour
- 2 teaspoons baking soda
- 3/4 cup coconut sugar
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup unsalted butter, softened
- 2 eggs, beaten
- 1/2 cup chopped pecans
- 4 mini loaf pans

Preparation:

- ✓ Preheat oven to 350F.
- ✓ In a mixing bowl, add bananas, butter and eggs and mash together. Add flour, salt and baking soda and mix.
- ✓ Add pecans and fold in.
- ✓ Transfer mixture to loaf pans, filling them 3/4th full.
- ✓ Bake for 30-35 minutes, or until you can stick a toothpick into one of the loaves and it comes out clean. Slice into 16 pieces.
- ✓ Enjoy warm, or store in a room temperature container for up to one week. Enjoy!



ROLLITOS DE BANANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

PEANUT BUTTER BANANA ROLL-UPS

Las tortillas de trigo integral son una buena fuente de fibra y proteína. Los alimentos integrales son parte de una dieta saludable vinculada a un menor riesgo de enfermedades crónicas. Whole wheat tortilla wraps are a good source of fiber and protein. Whole grain foods are part of a healthy diet linked to lower risk of chronic disease.



Información nutricional de 1 porción:
(1/2 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/2 of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 386 |
| Proteínas (protein) | 11.8g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 51.1g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 6.2g |
| Azúcares totales (total sugars) | 18.6g |
| Grasa total (total fat) | 17.6g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 3.4g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 395mg |
| Sodio (sodium) | 267mg |
| Hierro (iron) | 1.8mg |



10 min - Porciones: 2

Ingredientes:

2 tortillas de trigo integrales
1/4 taza de mantequilla de maní
1 cucharada de miel
1 banana mediana

Preparación:

- ✓ Unte la mantequilla de maní en el centro de la tortilla dejando alrededor de media pulgada por todo el borde.
- ✓ Pele y corte las bananas en forma de moneda y colóquelas sobre la mantequilla de maní.
- ✓ Rocíe la miel sobre la mantequilla de maní y las bananas.
- ✓ Enrolle las tortillas. ¡Disfrute!



10 min - Servings: 2

Ingredients:

2 whole wheat tortilla wraps
1/4 cup peanut butter
1 tablespoon honey
1 banana, medium

Preparation:

- ✓ Spread peanut butter in the center of tortilla wraps leaving half of an inch around all edges.
- ✓ Peel and slice bananas into coin shapes and place them on top of peanut butter.
- ✓ Drizzle honey over the top of peanut butter and bananas.
- ✓ Roll up the tortilla wraps. Enjoy!



PURÉ DE GARBANZOS

HUMMUS

Los garbanzos son una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas B, algunos minerales y ácidos grasos insaturados. Son un alimento nutritivo en muchas dietas. Chickpeas are also known by their popular name, garbanzo beans. Chickpeas are an excellent source of protein, fiber, B vitamins, and some minerals, and unsaturated fatty acids. They are a nutritious staple of many diets.



Información nutricional de 1 porción:
(1/6 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/6h of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 220 |
| Proteínas (protein) | 7.4g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 20.0g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 5.1g |
| Azúcares totales (total sugars) | 3.0g |
| Grasa total (total fat) | 13.3g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 1.8g |
| Colesterol (cholesterol) | 0mg |
| Potasio (potassium) | 153mg |
| Sodio (sodium) | 349mg |
| Hierro (iron) | 1.4mg |



15 min - Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 lata de 15 oz de garbanzo, lavados y escurridos
- 1/3 taza de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación:

- ✓ Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora.
- ✓ Presione hasta conseguir una mezcla suave. Si la mezcla está ligeramente seca, agregue agua 1 cucharada a la vez.
- ✓ Sirva con verduras frescas, pan de pita o nachos. ¡Disfrute!



15 min - Servings: 6

Ingredients:

- 1 (15 oz) can chickpeas, drained and rinsed
- 1/3 cup tahini
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cloves of garlic
- 3 tablespoons lemon juice
- 1/2 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon salt

Preparation:

- ✓ Combine all ingredients in a food processor or blender.
- ✓ Pulse until smooth. If the mixture is slightly dry, add water in 1 tablespoon quantities.
- ✓ Serve with fresh veggies, pita bread or tortilla chips. Enjoy!



ENSALADA DE PEPINO Y ENELDO

DILL CUCUMBER SALAD

Los pepinos son en su mayoría agua, lo que los hace muy bajos en calorías, agregando sabor y textura a los platos. Cucumbers are mostly water, making them very low in calories, adding flavor and texture to dishes.



Información nutricional de 1 porción:
(1/6 de la receta)

*Nutrition information for 1 serving:
(1/6th of the recipe)*

| | |
|---------------------------------|-------|
| Calorías (calories) | 42 |
| Proteínas (protein) | 3.0g |
| Carbohidratos (carbohydrate) | 6.1g |
| Fibra dietética (dietary fiber) | 0.7g |
| Azúcares totales (total sugars) | 3.3g |
| Grasa total (total fat) | 1.1g |
| Grasa saturada (saturated fat) | 0.7g |
| Colesterol (cholesterol) | 4.8mg |
| Potasio (potassium) | 230mg |
| Sodio (sodium) | 401mg |
| Hierro (iron) | 0.4mg |



15 min - Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 taza de eneldo picado

Preparación:

- ✓ Remueva la cáscara de los pepinos y córtelos por la mitad a lo largo. Con ayuda de una cuchara remueva las semillas y corte nuevamente los pepinos en trozos del tamaño de 1/4 de pulgada. Transfíeralos a un tazón.
- ✓ Agregue todos los ingredientes restantes al tazón y revuelva mezclándolos por completo.
- ✓ Decore con eneldo fresco. ¡Disfrute!



15 min - Servings: 6

Ingredients:

- 2 large cucumbers
- 1/2 cup Greek yogurt
- 1 teaspoon white vinegar
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 1/4 cup chopped dill

Preparation:

- ✓ Peel cucumbers and cut in half the long way. Using a spoon, remove the seeds. Slice the cut cucumbers into pieces of 1/4th inch in size, and transfer into a mixing bowl.
- ✓ Add all remaining ingredients to the mixing bowl, and using a spoon, fold over until mixed.
- ✓ Garnish with fresh dill. Enjoy!

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

CREDITS AND ACKNOWLEDGEMENTS

Este libro representa el esfuerzo, dedicación y trabajo de un equipo de personas que constantemente trabaja por apoyar a las familias a crear hábitos saludables que apoyen su salud y bienestar. Gracias a las familias que participan en nuestros programas y a nuestro equipo de trabajo en el área de nutrición de Centro Tyrone Guzman. Agradecemos a Marla Reicks, PhD, RD, profesora del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición de la Universidad de Minnesota; por su apoyo con el balance nutricional y beneficios de cada una de las recetas. Gracias a todo el equipo de la Universidad de Minnesota Extension por su constante apoyo con las clases de nutrición para padres, madres y niños.

Agradecimientos especiales a La Fundación Cargill, La Fundación General Mills y United Way de las Ciudades Gemelas, quienes brindaron los fondos para el programa de nutrición y este proyecto.

Fotografía por Matthew Hels

Photography by Matthew Hels

Diseño de libro y portada por Natty Bibiana Hels

Book and cover design by Natty Bibiana Hels

Ilustraciones creadas por Freepik

Illustrations created by Freepik

This book represents the effort, dedication and work of a team of people who constantly work to support families to create healthy habits that support their health and well-being. Thanks to the families that participate in our programs and to our team in the nutrition area of Centro Tyrone Guzman. We thank Marla Reicks, PhD, RD, Professor of the Department of Food Science and Nutrition, University of Minnesota; for her support with the nutritional balance and benefits of each one of the recipes. Thank you to the entire team of the University of Minnesota Extension for their constant support with the nutrition classes for fathers, mothers and children.

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



CENTRO
TYRONE GUZMAN





¡Gracias!

Thank you!

