

Chili de Vegetales en Olla Eléctrica Lenta

Ingredientes:

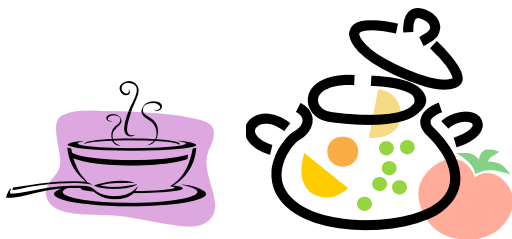
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo o verde, picado
- 1 lata 15 oz de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 lata 15 oz de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata 6 oz de pasta de tomate
- 1 lata 14.5-oz de tomates picados con chiles verdes
- 3 tazas de jugo de tomate de sodio bajo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- Cilantro picado

Mezcle todos los ingredientes, excepto el cilantro, en la olla eléctrica. Cocine por lo menos ocho horas en nivel bajo o por cuatro horas en nivel alto. Cuando el chili esté cocido, agréguele el cilantro.

Variación: Añada ½ libra de pavo, pollo o carne molida al chili y termine de cocinarlo. Termine con queso rallado por encima.

Cede seis porciones.

Esta receta es adaptada de la Guía de la Asociación Americana Dietética para una alimentación saludable para los niños.



**Panqueques son fáciles de hacer y no son sólo para el desayuno.
¡ Esta receta es deliciosa a cualquier hora del día!**

Panqueques de guineo (banana)

Ingredientes:

- 2 guineos maduros
- 1 huevo
- ¾ taza de leche de arroz, almendras, de soja, o 1% o sin grasa
- 1 cucharada de aceite vegetal (como canola)
- 1 taza de mezcla de panqueque seca
- ½ cucharadita de canela (opcional)
- Puré de manzana

1. Machaque los guineos en un tazón
2. Mezcle el huevo, la leche, y el aceite con los guineos machucados
3. Agregue la mezcla de panqueque a la mezcla de guineos y revuelva hasta mezclado bien
4. Caliente el sartén a fuego mediano. Añada ¼ taza de la mezcla en el sartén calentado
5. Cuando aparecen burbujas en la mezcla del panqueque, dele la vuelta y cocine del otro lado
6. Termine con puré de manzana por encima

*Si está usando “La Mezcla de Panqueques Completo,” omita el huevo, leche, y aceite.

Cede seis panqueques

Desarrollado por el Subcomité de Factores Protectivos de la Coalición de Salud y Bienestar de la Escuela, parte de Steps to a Healthier Rockland en cooperación con Eat Well Play Hard.



¡Comamos Juntos!

Hace la Diferencia



Mejor Salud

Buena Comunicación

Recuerdos para Siempre

Un mensaje del
Rockland County School Health and Wellness Coalition
www.rocklandsteps.org
(845) 364-2500

La Comida Familiar

¿POR QUE ES IMPORTANTE?

La comida familiar apenas dura veinte minutos por promedio. Ninguna otra cena en la familia tiene el potencial para influir el comportamiento y el desarrollo de los niños. Compartiendo una cena regularmente puede impulsar la salud de los niños, su bienestar, reducir la probabilidad que se convertirán obesos o usaran drogas, y puede aumentar las posibilidades que tendrán mejor éxito en la escuela.



Sabía usted que.....

Cuando las familias comen juntas regularmente, los niños y adolescentes:

- Obtienen mejores grados en las escuela
- Desarrollan hábitos de alimenticios saludables
- Son propensos a no fumar, beber o usar drogas
- Tienen menos probabilidades con problemas de comer o de nutrición
- Se les hace más fácil hablar de asuntos serios con sus padres.

Ideas para hacer la cena de familia una realidad



- Planee tiempo cuando todos los miembros de la familia puedan comer juntos. Considere el desayuno o el fin de semana si la hora de la cena se hace difícil.
- La cena familiar no siempre tiene que ser cocinada en la casa.
- Los miembros de la familia deben participar en la planificación, la preparación, el cocinar y la limpieza de la cena.
- Prepare comidas que no tomen mucho tiempo o esfuerzo.
- Vegetales y ensaladas preparadas en bolsas o congeladas son platos adicionales que son fáciles.
- Prepare parte o toda la comida por adelantado.
- Haga doble de la receta y congele parte para tenerla ya preparada para usar.
- Considere usar una olla eléctrica lenta para tener su comida preparada cuando llegue a la casa.
- Para mas recetas visite: www.rocklandsteps.com



Ideas para hacer el tiempo de comida más positivo

- De vez en cuando, trate de hacer comidas especiales, por ejemplo, al aire libre, cena con velas en la meza, noche de hacer su propia pizza especial, desayuno por la cena de la tarde o otros temas especiales.
- Apague la televisión, la computadora, el teléfono celular, y el radio.
- Dele a todos la oportunidad de hablar y ser oídos.
- Mantenga la conversación positiva.



Ideas para empezar una conversación son:

- ¿Cuál fue el mejor/la peor parte de tu día?
- ¿De qué estás agradecido hoy?
- ¿Si pudieras ir de vacaciones a cualquier parte del mundo, dónde irías? Y ¿porqué?
- ¿Si pudieras convertirte en cualquier animal en el mundo, cual serías? Y ¿porqué?
- Termina esta oración
“ Quisiera que alguien me hubiera dicho.....”