

El rincón de la cocina: recetas para refrigerios saludables



Recopiladas de Repaso sobre la salud oral

Tercera edición

Introducción

Estas recetas respaldan el crecimiento y desarrollo sano de los niños con ingredientes que son frescos, bajos en grasa y altos en fibra. Ninguna de estas recetas contiene azúcar agregado. Las recetas pueden ayudar a que los programas de cuidado y educación de la primera infancia cumplan con las normas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos establecido por el gobierno federal. Estas normas recomiendan que las comidas y refrigerios servidos en ambientes grupales incluyan una amplia variedad de frutas y verduras, granos enteros y una cantidad limitada de azúcar y grasas saturadas.

El libro de recetas se divide en recetas con lácteos, frutas y verduras. También se incluye una sección de recetas para las festividades. Cada receta incluye una lista de ingredientes, instrucciones, una imagen de la receta preparada y, cuando es necesario, consejos de seguridad.

¡A disfrutar!



El rincón de la cocina: recetas para meriendas saludables: recopiladas de Repaso sobre la Salud Oral (3^{ra} edición) ofrece recetas sencillas para niños pequeños que pueden prepararse en los programas Head Start o en casa. Las recetas aparecieron originalmente en boletines de Repaso sobre la Salud Oral que se publicaron entre el 2012 y el 2020.

Este recurso cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de asistencia financiera por un total de \$8,200,000 con el 100% financiada por la ACF. El/Los contenido(s) pertenece(n) al/los autor(es) y no representa(n) necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Índice

Recetas con lácteos..... 5

Arándanos cubiertos de helado de yogur.....	6
Barcos pirata de queso y manzanas.....	6
Corazones de helado de yogur.....	7
Galletas con fruta y queso.....	7
Huevos rellenos.....	8
Paletas de yogur y frutas.....	8
Parfaits de yogur.....	9
Quesadillas.....	9
Queso cottage y manzanas.....	10
Queso envuelto en una sábana.....	10

Recetas con frutas 11

Aguanieve de naranja.....	12
Árboles de uva.....	12
Aros de manzana deshidratada.....	13
Autos de carrera de manzana.....	13
Bananas congeladas.....	14
Batido de chocolate y banana.....	14
Batidos de fresa y banana.....	15
Batidos de jugo de manzana.....	15
Flores de kiwi y frambuesa.....	16
Naranja soleada.....	16
Paletas de sandía.....	17
Panecillos de huevo y bayas.....	17
Pizza de sandía.....	18
Plátanos horneados.....	18
Puré de manzana.....	19
Rollos de manzana.....	19
Sándwiches de aros de manzana.....	20
Tostadas de ositos de peluche.....	20



Recetas con verduras 21

Arcoíris vegetariano.....	22
Barras de zanahoria vegetarianas.....	22
Bocaditos de pepino.....	23
Bocaditos de pepino con queso crema.....	23
Bocaditos de queso y brócoli.....	24
Caritas de verduras, huevo y queso.....	24
Chips de col rizada al horno.....	25
Conos de frutas y verduras.....	25
Dip de confeti.....	26
Dip de guacamole.....	26
Dip fácil de frijoles con queso.....	27
Ensalada de maíz y frijoles negros.....	27
Ensalada de melón y pepino.....	28
Gazpacho.....	29
Humus.....	29
Humus de calabaza.....	30
Mini pizzas.....	31
Palitos de camote horneado.....	31
Pimientos rellenos.....	32
Rodajas de pepino con humus.....	32
Rollos de sushi vegetarianos.....	33
Salsa de tomate.....	33
Semáforos de apio.....	34
Serpientes de pepino.....	34
Tacos de frijoles pintos.....	35
Tostas de tomate, aguacate y queso derretido.....	35

(Continúa en la página siguiente)

Recetas para las festividades 37

Árboles de pan pita	38
Bandera de fruta y queso	38
Calabazas de Día de Acción de Gracias	39
Chips de trébol	39
Copos de coco	40
Corazones de fresa con dip de yogur	40
Ensalada de frutas roja, blanca y azul	41
Estrellas de sandía	41
Estrellas de sandía y arándanos	42
Galletas de muñecos de nieve	42
Galletas navideñas	43
Humus del Día de San Patricio	43
Minicoronas navideñas de pan	44
Momias de salchicha	45
Muñecos de nieve de queso	45
Palos de escoba de pretzel y queso	46
Parfait de fruta estilo caramelo de maíz	47
Pavo de humus	47
Reno de queso con nariz roja	48
Rodajas de trébol tostadas	49
Sándwich de araña	49
Sándwich de queso crema con fresa en forma de corazón	50
Sombreros de duende	50
Tostada de momia	51



Recetas con lácteos

A still-life photograph of various dairy products arranged on a rustic wooden surface. In the foreground, a large, smooth, white ball of cream sits on a small, round, light-colored ceramic plate with a brown, speckled rim. To its right is a wedge of bright yellow Swiss cheese with characteristic holes. Behind the cream, a light blue ceramic bowl contains another smaller ball of cream. In the background, a glass pitcher is filled with white milk, and a small glass jar contains a dollop of butter. A blue and white plaid cloth is draped across the top and right sides of the scene. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures of the dairy products.

Arándanos cubiertos de helado de yogur

Ingredientes

Un paquete de 8 oz de arándanos frescos o congelados (si se utilizan arándanos congelados, déjelos descongelar durante 1 hora)

Un bote de yogur natural bajo en grasa o sin grasa de 6 oz

Instrucciones

1. Cubra una lámina para hornear galletas con papel encerado.
2. Use un palillo de dientes para clavar un arándano y luego mójelo en el yogur hasta que quede cubierto.
3. Ponga el arándano cubierto de yogur en la lámina para hornear galletas cubierta de papel encerado. Repita este paso hasta que la lámina esté llena.
4. Ponga la bandeja con los arándanos en el congelador durante 1 hora o hasta que los arándanos estén congelados.

Rinde de 10 a 15 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Barcos pirata de queso y manzanas

Ingredientes

1 manzana

8 a 10 palitos de pretzel

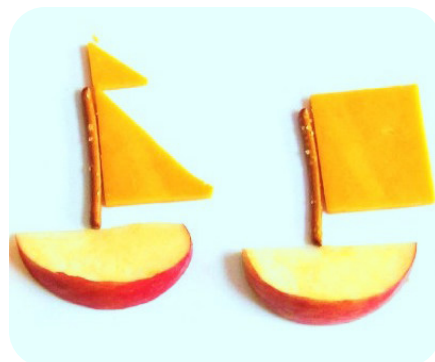
8 a 10 onzas de queso cheddar bajo en grasa, como Colby-Jack o mozzarella

Instrucciones

1. Corte la manzana en 8 a 10 rebanadas.
2. Corte el queso en cuadraditos o triángulos.
3. Ponga una rebanada de manzana en un plato o una servilleta.
4. Ponga 1 palito de pretzel encima de la rebanada de manzana para formar el mástil del barco.
5. Ponga 1 o 2 rebanadas de queso arriba o al lado del pretzel para formar la(s) vela(s).

Rinde de 4 a 5 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Corazones de helado de yogur

Ingredientes

- 1 taza de bayas frescas o congeladas, como moras, arándanos, frambuesas o fresas (si se utilizan bayas congeladas, déjelas descongelar durante 1 hora)
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Coloque las bayas en una licuadora y licúelas hasta obtener un picado grueso.
2. Agregue el yogur y procese todo hasta que esté suave.
3. Vierta la mezcla en cubetas de hielo con forma de corazón y ponga la mezcla a congelar durante 3 a 4 horas o hasta que se congele.

Rinde 5 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.



Galletas con fruta y queso

Ingredientes

- ½ taza de queso crema bajo en grasa
- 5 galletas de harina integral redondas
- 1 kiwi, pelado y cortado en medios círculos
- 5 fresas, cortadas en trocitos del tamaño de un bocado

Instrucciones

1. Unte el queso crema sobre la galleta.
2. Coloque media rodaja de kiwi sobre el queso crema.
3. Coloque un trozo de fresa sobre el kiwi.

Rinde 5 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Huevos rellenos

Ingredientes

- 6 huevos duros pelados
- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de paprika, para decorar (opcional)



Instrucciones

1. Corte los huevos por la mitad a lo largo.
2. Retire las yemas y colóquelas en un tazón.
3. Coloque las mitades de las claras sobre un plato o bandeja.
4. Use un tenedor para aplastar las yemas hasta desmoronarlas.
5. Agregue la mayonesa, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta, y mezcle bien.
6. Rellene las mitades de las claras con una cucharadita de la mezcla que preparó con las yemas.
7. Espolvoree con paprika los huevos rellenos (opcional) y sirva.

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Paletas de yogur y frutas

Ingredientes

- 2 ¼ tazas de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de frutas cortadas en trozos (fresas, arándanos o frambuesas)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 bananas maduras de tamaño mediano, peladas y cortadas en trozos
- 12 vasitos de papel de 3 onzas y 12 palitos de paleta, o 12 moldes de paletas con sujetadores



Instrucciones

1. En una licuadora, combine el yogur, el jugo de limón y las bananas; tape la licuadora y procese todo por 45 segundos o hasta que esté suave. Revuelva la mezcla si es necesario.
2. Llene los moldes o vasitos con ¼ de taza de la mezcla de yogur; tápelos con los sujetadores o insérteles palitos a los vasos.
3. Congélelos.

Rinde 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



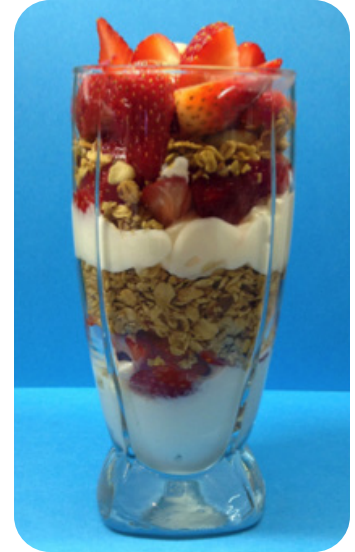
Parfaits de yogur

Ingredientes

- 1 taza de frutas frescas (como fresas, bananas, arándanos o frambuesas)
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de granola baja en grasa (opcional)

Instrucciones

1. Lave y seque las frutas. Si es necesario, corte las frutas en trocitos.
2. Ponga ¼ de taza de yogur en el fondo de dos vasos pequeños.
3. En cada vaso, esparza 1 cucharada de granola sobre el yogur.
4. En cada vaso, ponga ¼ de taza de frutas sobre la granola.
5. Repita estas capas.



Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Quesadillas

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz o de harina de trigo integral
- ½ taza de frijoles refritos sin grasa (opcional)
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa



Instrucciones

1. Ponga una tortilla sobre un plato grande que se pueda usar en el microondas. Esparza una capa de frijoles refritos sobre la tortilla y espolvoree queso rallado sobre los frijoles. (Nota: Si no va a usar frijoles, entonces esparza el queso sobre la tortilla).
2. Coloque la segunda tortilla encima del queso.
3. Cocine en el microondas hasta que el queso se derrita, entre 30 segundos y 1 minuto. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.
4. Corte la quesadilla en rebanadas, como si fuera una pizza.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del microondas.



Queso cottage y manzanas

Ingredientes

- ½ manzana
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Corte la manzana en trocitos del tamaño de un bocado y colóquelos en un tazón pequeño.
2. Mezcle el queso cottage con los trozos de manzana.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Queso envuelto en una sábana

Ingredientes

- 1 rebanada de pavo
- 1 palito de queso bajo en grasa
- 1 hoja de lechuga lavada
- 1 cucharadita de mostaza

Instrucciones

1. Envuelva la rebanada de pavo alrededor del palito de queso.
2. Envuelva la hoja de lechuga alrededor del queso y el pavo.
3. Moje el wrap en la mostaza.

Rinde 1 porción.





**Recetas con
frutas**

Aguanieve de naranja

Ingredientes

- 20 cubos de hielo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- 2 tazas de jugo de naranja

Instrucciones

1. Ponga los cubitos de hielo en la licuadora.
2. Agregue el extracto de vainilla, el yogur y el jugo de naranja.
3. Licue durante cerca de 1 minuto en potencia alta o hasta que la bebida haya quedado bien mezclada.

Rinde de 3 a 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.



Árboles de uva

Ingredientes

- 2 tazas de uvas rojas
- 2 tazas de uvas verdes
- Palitos de pretzel

Instrucciones

1. Corte las uvas por la mitad a lo largo.
2. Coloque los palitos de pretzel en un plato para formar el tronco y las ramas del árbol.
3. Coloque las mitades de uvas rojas y verdes alrededor de las ramas para formar las hojas.

Rinde de 4 a 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Aros de manzana deshidratada

Ingredientes

5 manzanas 1 cuarto de galón de agua
¼ de taza de jugo de limón 1 cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. Quíteles el corazón a las manzanas.
2. Mezcle el jugo de limón y el agua.
3. Rebane las manzanas en rodajas finas (¼ de pulgada de espesor).
4. Sumerja las rebanadas de manzana en la mezcla de jugo de limón y agua para evitar que se pongan marrones.
5. Quite las rebanadas del agua y déles golpecitos para que se sequen.
6. Espolvoree las rebanadas con canela molida.
7. Acomode las rebanadas en una rejilla para hornear o rejilla de enfriamiento y colóquelas en el horno. O bien coloque las rebanadas directamente en bandejas para horno limpias.
8. Ponga el horno a la temperatura más baja, cerca de 150 °F, y mantenga la puerta del horno abierta para permitir que el aire circule y la humedad salga del horno.
9. Hornee de 5 a 8 horas hasta que las rebanadas se vean secas y tengan un aspecto semejante al cuero.



Rinde 28 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.

Autos de carrera de manzana

Ingredientes

2 manzanas
12 uvas verdes o rojas
12 palillos de dientes

Instrucciones

1. Corte las manzanas en 6 rebanadas gruesas.
2. Corte las uvas por la mitad.
3. Clave un palillo de dientes en cada extremo de la manzana de forma transversal para hacer los ejes del auto.
4. Coloque las mitades de uva a cada lado de los palillos de dientes para formar las ruedas.



Rinde 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Bananas congeladas

Ingredientes

- 4 bananas maduras de tamaño mediano
- 8 a 12 palitos de paletas
- 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete o yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ a 1 taza de cereal integral sin endulzar, triturado

Instrucciones

1. Corte las bananas por la mitad o en tres pedazos. Inserte un palito de paleta a lo largo por el centro de cada trozo de banana.
2. Envuelva las bananas con palitos en plástico y póngalas en el congelador durante 2 horas o hasta que se congelen.
3. Unte las bananas con una capa fina de mantequilla de cacahuete o yogur y luego páselas por el cereal triturado.



Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Batido de chocolate y banana

Ingredientes

- 1 banana madura de tamaño mediano (una que tenga varias manchas color café es ideal)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- ¼ de taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ¼ de taza de leche baja en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Ponga el plátano, el polvo de cocoa, el yogur y la leche en una licuadora.
2. Tape la licuadora y licue la mezcla hasta que esté suave.
3. Sirva el batido en vasos.



Rinde 1 porcion.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.



Batidos de fresa y banana

Ingredientes

- ½ taza de leche baja en grasa o sin grasa
- ⅓ de taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ⅓ de taza de fresas
- ½ banana de tamaño mediano
- 4 cubos de hielo

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Tape la licuadora y licue la mezcla hasta que esté suave.

Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.



Batidos de jugo de manzana

Ingredientes

- ½ taza de agua
- 2 manzanas rojas
- ½ cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. Vierta el agua en la licuadora.
2. Quítele el corazón a las manzanas, pero no las pele.
3. Agregue las manzanas a la licuadora.
4. Licue durante 30 segundos en potencia alta o hasta que el licuado esté cremoso.
5. Agregue la canela molida y mezcle bien.

Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Flores de kiwi y frambuesa

Ingredientes

- 1 kiwi, pelado
- 4 frambuesas u otras frutas pequeñas redondas (como arándanos)

Instrucciones

1. Corte el kiwi en rebanadas de ½ pulgada.
2. Use un molde pequeño para cortar galletas en forma de flor para cortar cada rebanada de kiwi.
3. Coloque una frambuesa sobre cada rebanada de kiwi.

Rinde de 4 a 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.



Naranja soleada

Ingredientes

- 1 naranja, cortada en rebanadas finas
- 1 zanahoria grande, cortada en tiras finas de 1½ pulgadas de largo
- 1 arándano, cortado a la mitad

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de naranja en el plato.
2. Arregle los palitos de zanahoria alrededor de la rebanada de naranja en rayos con forma de triángulo.
3. Coloque las mitades del arándano sobre la naranja para hacer los ojos.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Paletas de sandía

Ingredientes

- 1 sandía pequeña
- 12 palitos de paleta

Instrucciones

1. Rebane la sandía y corte las rodajas en cuatro partes.
2. Atraviese la cáscara de la sandía con un palito de paleta para hacer una paleta.

Rinde 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Panecillos de huevo y bayas

Ingredientes

- 2 bananas muy maduras
- 4 huevos
- ½ a 1 taza de bayas, como arándanos, frambuesas o fresas
- Aceite para cocinar en aerosol

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Aplaste las bananas hasta que estén suaves.
3. Bata los huevos hasta que estén bien mezclados.
4. Rocíe la bandeja para mini magdalenas con aceite para cocinar en aerosol.
5. Coloque de 2 a 3 bayas en cada vasito de la bandeja.
6. Vierta la mezcla de banana sobre las bayas hasta llenar todos los vasitos de la bandeja.
7. Hornee durante 12 minutos o hasta que estén bien cocidos.

Rinde 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras, un adulto debe supervisar el uso del horno.



Pizza de sandía

Ingredientes

Rodaja de $\frac{1}{8}$ de pulgada de una sandía mediana
Coberturas de fruta fresca (como rodajas de banana, kiwi, fresas, uvas o arándanos)
Menta fresca, en trocitos (opcional)
Queso feta, desmoronado en pequeños trozos (opcional)

Instrucciones

1. Ponga la rodaja de sandía en una tabla de picar.
2. Agregue los ingredientes.
3. Rebane la rodaja de sandía en triángulos como de pizza.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Plátanos horneados

Ingredientes

Aceite para cocinar en aerosol
4 plátanos machos con piel amarilla y manchas oscuras

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. Cubra una lámina para hornear galletas con aceite para cocinar en aerosol.
3. Corte los extremos de los plátanos macho y pélelos.
4. Corte cada plátano macho por su diagonal en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada.
5. Coloque las rodajas de plátano en una sola capa en la lámina para hornear galletas y rocíelas con aceite para cocinar en aerosol.
6. Hornee durante 10 a 15 minutos y de vuelta los plátanos al menos una vez, hasta que se doren y estén suaves.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Puré de manzana

Ingredientes

6 manzanas, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada
¼ de taza de agua
½ cucharadita de canela

Instrucciones

1. Ponga las manzanas en un recipiente que se pueda usar en el horno de microondas.
2. Agregue agua.
3. Cubra el recipiente y cocínelo a temperatura alta durante 15 minutos.
4. Mezcle las manzanas.
5. Destape el recipiente y cocine en el microondas hasta que las manzanas estén bien suaves, aproximadamente unos 5 minutos.
6. Aplaste las manzanas con un tenedor o machacador de papas.
7. Agregue canela y mezcle bien con las manzanas.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe pelar y rebanar los ingredientes y supervisar el uso del microondas.



Rollos de manzana

Ingredientes

½ libra de queso cheddar bajo en grasa en rebanadas finas
1 manzana sin el corazón y cortada en rebanadas finas
½ libra de carnes frías como *roast beef*, jamón o pavo, en rebanadas finas

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de queso sobre una rebanada de manzana.
2. Envuelva una rebanada de carne alrededor del queso y la manzana.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe quitarles el corazón a los ingredientes y rebanarlos.



Sándwiches de aros de manzana

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, queso crema bajo en grasa o humus
- ¼ de cucharadita de canela molida (opcional)

Instrucciones

1. Quítele el corazón a la manzana y córtela en rodajas.
2. Unte la mitad de las rodajas de manzana con mantequilla de cacahuete, queso crema o humus.
3. Coloque las rodajas de manzana restantes como tapa (del sándwich).
4. Espolvoree con canela molida (opcional).

Rinde de 3 a 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe quitarles el corazón a los ingredientes y rebanarlos.



Tostadas de ositos de peluche

Ingredientes

- ½ banana
- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 6 arándanos

Instrucciones

1. Rebane la banana en 6 trozos.
2. Tueste el pan y unte la mantequilla de cacahuete sobre él.
3. Coloque 2 trocitos de banana en las esquinas superiores de cada rebanada de pan tostado para hacer las orejas.
4. Coloque 1 trocito de banana en el centro de la mitad inferior de cada rebanada de pan tostado para hacer la nariz.
5. Coloque los arándanos sobre las rebanadas de pan tostado para terminar la nariz y hacer los ojos arriba de la nariz.

Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. In the foreground, a large, dark red beet with its leafy top is prominent. Surrounding it are several bright red tomatoes, some with green stems. In the background, there are green leafy vegetables, possibly spinach or lettuce. The basket is made of light-colored, woven reeds or straw. The overall scene is vibrant and fresh, suggesting a focus on healthy, natural ingredients.

Recetas con verduras

Arcoíris vegetariano

Ingredientes

Pimientos morrones: 1 rojo, 1 verde, 1 amarillo y 1 anaranjado, rebanados en tiras finas
1 coliflor cortada en trocitos del tamaño de un bocado
1 taza de aderezo Ranch bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de cada tira de pimiento sobre un plato o un tazón para formar un arcoíris.
2. Coloque un trozo de coliflor a cada lado del arcoíris para formar una nube.
3. Con un cuchara, sirva el dip de aderezo Ranch en un plato o tazón.

Rinde de 15 a 20 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Barras de zanahoria vegetarianas

Ingredientes

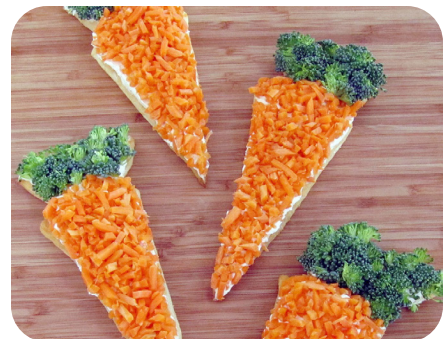
1 paquete de croissants integrales
6 onzas de queso crema bajo en grasa, suavizado
¼ de taza de mayonesa baja en grasa
¼ de taza de crema ácida baja en grasa
½ paquete de aderezo Ranch seco
1½ tazas de zanahorias en tiritas
1½ tazas de brócoli picado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Desenrolle los triángulos de masa para croissants sobre una lámina para hornear aceitada.
3. Hornee la masa para croissants durante 10 a 12 minutos y luego déjela enfriar.
4. Mezcle el queso crema, la mayonesa, la crema ácida y el aderezo Ranch.
5. Esparza la mezcla de queso crema sobre los triángulos ya fríos.
6. Esparza la zanahoria sobre la mezcla de queso crema y brócoli para formar una zanahoria.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Bocaditos de pepino

Ingredientes

4 onzas de queso crema bajo en grasa a temperatura ambiente

½ cucharada de aderezo Ranch en polvo

1 pepino, rebanado en rodajas de ½ pulgada

¼ de pimiento morrón rojo, verde o amarillo, bien picado



Instrucciones

1. Mezcle el queso crema con el aderezo Ranch.
2. Unte el queso crema en las rebanadas de pepino.
3. Espolvoree los trozos de pimiento morrón sobre la mezcla de queso crema.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Bocaditos de pepino con queso crema

Ingredientes

3 cucharadas de queso crema bajo en grasa a temperatura ambiente

¼ de pepino, cortado en rebanadas finas

2 rebanadas de pan integral



Instrucciones

1. Unte el queso crema sobre un lado de cada rebanada de pan.
2. Coloque las rebanadas de pepino sobre el queso crema en una de las rebanadas de pan.
3. Ponga la otra rebanada de pan con el queso crema boca abajo, sobre los pepinos.
4. Corte el sándwich en trozos del tamaño de un bocado.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Bocaditos de queso y brócoli

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli fresco, cocido y picado muy fino
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de pan molido seco
- ½ taza de queso cheddar, Colby-Jack o parmesano rallado

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Haga tortitas de 1 pulgada de diámetro.
3. Caliente el aceite en un sartén, luego ponga las tortitas y cocine hasta que estén crujientes por ambos lados.

Rinde de 12 a 15 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de la estufa.



Caritas de verduras, huevo y queso

Ingredientes

- 4 tortillas, panes planos redondos o panes de pita pequeños de harina de trigo integral
- 1 huevo duro
- Verduras, como pimientos morrones verdes o rojos rebanados, tomates cherry, y pepinos y brotes de alfalfa
- 1 taza de queso bajo en grasa rallado, como cheddar, mozzarella, Colby o Colby-Jack

Instrucciones

1. Coloque el pan en un plato o sobre una servilleta de papel.
2. Rebane el huevo.
3. Agregue las verduras, el huevo y el queso para formar una cara sobre el pan.

Rinde 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Chips de col rizada al horno

Ingredientes

- 1 ramo de col rizada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra una lámina para hornear galletas con papel manteca.
3. Lave y seque la col rizada.
4. Con un cuchillo o tijeras de cocina, separe las hojas de col rizada de los tallos gruesos y rompa las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
5. Salpique la col rizada con aceite y espolvoréela con sal. Revuelva para mezclar.
6. Esparza la col rizada sobre la lámina para hornear.
7. Hornee durante 10 a 15 minutos o hasta que los bordes de las hojas estén marrones pero no quemados.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Conos de frutas y verduras

Ingredientes

- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de manzana picada
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 conos pequeños de helado hechos de galleta

Instrucciones

1. Mezcle las zanahorias, el apio, la manzana, la mayonesa y el jugo de limón en un recipiente.
2. Coloque la mezcla con una cuchara en los conos de helado.

Rinde 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Dip de confeti

Ingredientes

- ½ taza de zanahorias en tiritas
- ½ taza de pepino en tiritas
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ¼ de cucharadita de ajo picado fino
- ⅛ de cucharadita de sal
- 1 zanahoria, apio, pimiento morrón u otra verdura en trozos delgados



Instrucciones

1. Ponga las zanahorias, el pepino, el yogur, el ajo y la sal en un recipiente y mézclelos bien con un tenedor.
2. Sirva el dip con las verduras.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo (por ejemplo, uvas enteras, zanahorias crudas o pasas de uva). Para los niños de 3 a 5 años, modifique estos ingredientes (por ejemplo, pique bien las zanahorias crudas o córtelas en tiras finitas).

Dip de guacamole

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, muy bien picado
- 1 tomate, picado
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Corte los aguacates a lo largo en mitades, retire el hueso y saque el aguacate de cada mitad.
2. En un recipiente, aplaste los aguacates con un tenedor.
3. Mezcle la cebolla, el ajo, el tomate y el jugo de limón.
4. Sazone la mezcla con sal y pimienta al gusto.
5. Deje enfriar por ½ hora antes de servirlo con pan pita horneado o totopos.

Rinde de 12 a 15 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Dip fácil de frijoles con queso

Ingredientes

- 16 onzas de frijoles refritos
- 8 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 taza de queso bajo en grasa rallado (como cheddar, Colby o Monterey Jack), dividida a la mitad

Instrucciones

1. Coloque los frijoles refritos y el queso crema en un recipiente de tamaño mediano apto para microondas.
2. Cubra el recipiente y cocínelo en alto durante 3 minutos.
3. Remueva la mezcla; luego, cúbrala y póngala en el microondas en alto durante 3 minutos más.
4. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de queso a la mezcla y mezcle bien.
5. Espolvoree el queso restante sobre el dip de frijoles y sirva con totopos de maíz o verduras frescas.

Rinde de 12 a 15 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras, un adulto debe supervisar el uso del microondas.



Ensalada de maíz y frijoles negros

Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros de 15 onzas
- 2 tazas de granos de maíz congelados (déjelos descongelar)
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 a 3 cucharadas de cebolla morada, bien picadita
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo, bien picadito
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de cilantro, bien picadito
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Coloque los frijoles negros, el maíz, el pimiento rojo, la cebolla morada y el ajo en un recipiente grande.

(Continúa en la página siguiente)



2. En otro recipiente pequeño, agregue el aceite de oliva y el jugo de limón y mézclelos bien con un tenedor. Agregue la mezcla de frijoles negros, maíz, pimiento rojo, cebolla morada y ajo.
3. Sazone con sal y pimienta. Agregue el cilantro y el chile en polvo.
4. Mezcle bien.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Ensalada de melón y pepino

Ingredientes

- 1 pepino
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pizca de sal
- 1/8 de taza de queso feta desmoronado (opcional)
- 1 pizca de pimiento rojo triturado (opcional)
- 1 taza de melón (sandía, melón cantalupo u otro tipo de melón) cortado en cubitos
- 1/2 taza de cilantro fresco

Instrucciones

1. Corte el pepino por la mitad y luego rebánelo.
2. En un recipiente grande, bata el jugo de limón, el aceite, la sal y el queso feta junto con el pimiento rojo (opcional).
3. Incorpore el pepino, el melón y el cilantro.
4. Espolvoree con queso (opcional).

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Gazpacho

Ingredientes

- 1 lata de tomates picados de 15½ onzas
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 pepino pequeño, picado
- ½ cebolla bien picadita
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de vinagre
- ¼ a ½ cucharadita de salsa picante (opcional)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Mezcle los tomates picados, el jugo de tomate, los pepinos, las cebollas, el ajo, el vinagre, la salsa picante, la sal y la pimienta en un recipiente grande.
2. Tape la mezcla y déjela enfriar entre 1 y 2 horas antes de servir.

Rinde de 6 a 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Humus

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 2 dientes de ajo, cortados en trocitos bien pequeños | ⅓ de taza de jugo de limón recién exprimido o de botella |
| 2 latas de garbanzos de 15 onzas, drenados y enjuagados | ½ taza de agua |
| ⅓ de taza de tahini (tostado, no crudo) | ¼ de taza de aceite de oliva |
| | ½ cucharadita de sal |



Instrucciones

1. Coloque el ajo, los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el agua y el aceite de oliva en una licuadora o procesadora de alimentos. Procéselo todo hasta que esté suave.
2. Agregue la sal y mezcle bien.
3. Sirvalo con pan de pita, galletas saladas o verduras crudas como zanahorias o apio cortados en tiras.

Rinde de 12 a 15 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo, como zanahorias crudas. Para niños de 3 a 5 años, corte las zanahorias crudas en tiras finas.



Humus de calabaza

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas, drenados
- 1 lata de calabaza de 15 onzas
- 2 cucharadas de tahini
- 2 dientes de ajo pelados
- 1½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de paprika
- 2 tazas de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- Palitos de verdura o galletas de harina integral

Instrucciones

1. Corte el pepino por la mitad, rebánelo a lo largo y pélelo para formar bandas.
2. Mezcle todos los ingredientes, excepto el pepino, en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta que la mezcla esté suave.
3. Agregue más aceite de oliva si la mezcla está espesa.
4. Coloque el humus en un plato o en un recipiente plano y utilice la parte de atrás de una cuchara para darle la forma de una calabaza.
5. Agregue el pepino para hacer el tallo de la calabaza.
6. Sirva con los palitos de vegetales o con galletas de harina integral.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora o procesador de alimentos.



Mini pizzas

Ingredientes

- 24 galletas de harina integral
- 4 cucharadas de salsa para pizza
- Ingredientes para pizza (como verduras cortadas, por ejemplo, champiñones, aceitunas o pimientos, o carne, pollo o jamón cocidos y cortados en cubitos)
- 1½ tazas de queso rallado bajo en grasa



Instrucciones

1. Unte ½ cucharadita de salsa de pizza sobre cada galleta salada.
2. Coloque los ingredientes deseados sobre la salsa.
3. Esparza el queso bajo en grasa sobre los ingredientes.
4. Ponga las galletas en un plato que se pueda usar en el microondas.
5. Cocine en alto de 1 a 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Antes de servir, verifique que el queso no esté demasiado caliente.

Rinde 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso del microondas.

Palitos de camote horneado

Ingredientes

- 4 camotes pequeños
- 2 cucharadas de aceite
- 1½ cucharaditas de chile en polvo (opcional)
- 1½ cucharaditas de sal



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Corte cada camote en palitos de 1 pulgada de ancho.
3. Mezcle el aceite, el chile en polvo y 1 cucharadita de sal en un recipiente pequeño.
4. Coloque los palitos de camote en una lámina para hornear galletas y úntelos con la mezcla de aceite.
5. Hornee los palitos de camote durante 20 a 25 minutos y delos vuelta cada tanto hasta que estén tiernos y de color tostado dorado.

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Pimientos rellenos

Ingredientes

- 1 pimiento morrón rojo, verde o amarillo
- ½ taza de queso crema bajo en grasa
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebollines picados

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte el pimiento en 8 rebanadas y quítele las semillas.
3. Mezcle el queso crema y el yogur.
4. Agregue el ajo en polvo y los cebollines y mezcle bien.
5. Rellene las rebanadas de pimiento con los ingredientes mezclados.
6. Hornee durante 12 a 15 minutos.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Rodajas de pepino con humus

Ingredientes

- 2 pepinos, sin puntas
- 1 taza de humus
- ½ taza de pimientos morrones rojos o anaranjados, finamente picados
- ½ taza de cebollines, finamente picados (opcional)

Instrucciones

1. Rebane los pepinos en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
2. Coloque ½ cucharadita de humus sobre cada rodaja de pepino.
3. Espolvoree con el pimiento morrón y el cebollín (si decidió usarlos).

Rinde de 15 a 20 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Rollos de sushi vegetarianos

Ingredientes

- 1 calabacita, rebanada a lo largo con un pelador de papas
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa o sin grasa
- 2 zanahorias cortadas en tiras delgadas
- 1 pimiento morrón verde, rojo o amarillo, cortado en tiras finas
- 1 rábano, cortado en trozos gruesos (opcional)
- 1 ramo de cilantro, en pequeños tallos (opcional)

Instrucciones

1. Coloque las tiras de calabacita sobre una superficie plana.
2. Esparza una cucharadita de queso cottage en un extremo de las tiras de calabacita.
3. Ponga unas cuantas verduras rebanadas sobre el queso cottage.
4. Enrolle las tiras de calabacita con el queso cottage y las verduras por dentro.

Rinde de 4 a 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Salsa de tomate

Ingredientes

- 6 tomates tipo plum
- ½ cebolla blanca o amarilla
- ½ taza de cilantro fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de ajo en polvo o 1 cucharadita de ajo finamente picado
- Tortillas horneadas o tostadas de maíz

Instrucciones

1. Corte los tomates, la cebolla y el cilantro en trocitos y mézclelos bien en un recipiente.
2. Agregue el jugo de limón y el ajo en polvo o ajo picadito.
3. Mezcle bien todos los ingredientes.
4. Sirva con tortillas horneadas o tostadas de maíz.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Semáforos de apio

Ingredientes

- 3 pimientos morrón (1 rojo, 1 amarillo y 1 verde)
- 1 tallo de apio
- 3 onzas de queso crema bajo en grasa

Instrucciones

1. Corte los pimientos en círculos.
2. Corte el tallo de apio en tres partes.
3. Esparza el queso crema sobre cada trozo de apio.
4. Coloque 1 círculo de pimiento de cada color sobre el queso crema para formar un semáforo.

Rinde 3 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Serpientes de pepino

Ingredientes

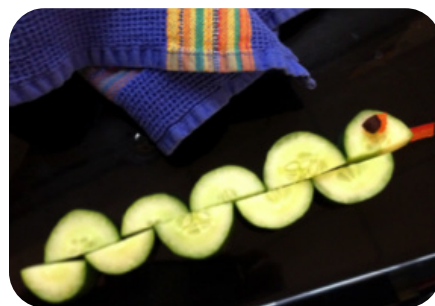
- 1 pepino, cortado por la mitad a lo largo y luego rebanado
- ½ pimiento morrón rojo, cortado en trocitos
- 3 aceitunas negras, cortadas en trocitos
- 2 tazas de aderezo Ranch bajo en grasa (¼ de taza por porción) como dip

Instrucciones

1. Coloque 10 trozos de pepino en forma de serpiente.
2. Para el ojo, ponga un trocito de pimiento morrón con un trocito de aceituna encima de la primera rebanada de pepino.
3. La lengua se forma con un trozo de pimiento morrón delante de la primera rebanada de pepino.

Rinde 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Tacos de frijoles pintos

Ingredientes

- 1 lata de frijoles pintos de 15 onzas, enjuagados
- $\frac{3}{4}$ de taza de salsa
- 8 tostadas para hacer tacos
- 8 hojas de lechuga, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa

Instrucciones

1. Mezcle los frijoles pintos y $\frac{1}{2}$ taza de salsa en un recipiente apto para microondas.
2. Cocine la mezcla de frijoles con salsa en el microondas en alto entre 1 y 2 minutos.
3. Vierta la mezcla de frijoles dentro de las tostadas para tacos.
4. Cubra los tacos con la lechuga y el queso cheddar.
5. Sirva con la salsa restante.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras, un adulto debe supervisar el uso del microondas.



Tostas de tomate, aguacate y queso derretido

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 a 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 tomate pequeño
- $\frac{1}{2}$ aguacate
- 8 rebanadas de queso bajo en grasa, como cheddar, mozzarella, Colby o Colby-Jack

Instrucciones

1. Esparza una capa delgada de mayonesa sobre cada rebanada de pan.
2. Coloque las rebanadas de tomate y aguacate en capas sobre el pan.
3. Corte los tomates en rebanadas finas.
4. Corte el aguacate en rebanadas finas.
5. Coloque el queso encima de las rebanadas de tomate y aguacate.

(Continúa en la página siguiente)



6. Ase el pan a temperatura alta durante 2 a 4 minutos o hasta que el queso se haya derretido.
7. Deje enfriar y corte el pan en cuatro partes.

Rinde 16 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.





Recetas para las festividades

Árboles de pan pita

Ingredientes

- 4 bolsillos de pan pita integral
- 16 palitos de pretzel
- ½ taza de crema ácida baja en grasa o sin grasa
- ½ taza de guacamole
- ¼ de taza de pimientos morrones rojos bien picaditos

Instrucciones

1. Corte cada bolsillo de pan pita en ocho rebanadas.
2. Corte los palitos de pretzel por la mitad.
3. Coloque el palito de pretzel en el centro de la parte inferior de cada rebanada para formar el tronco del árbol.
4. En un recipiente pequeño, mezcle la crema ácida y el guacamole.
5. Esparza 1 cucharadita de la mezcla de crema ácida y guacamole sobre cada rebanada de pan pita.
6. Esparza algunos trocitos de pimiento morrón sobre cada rebanada de pan pita.

Rinde 32 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Bandera de fruta y queso

Ingredientes

- 1 sandía pequeña
- 1 libra de queso blanco bajo en grasa como provolone, mozzarella o Monterey Jack
- 1 cuarto de arándanos

Instrucciones

1. Corte la sandía en trozos del tamaño de un bocado.
2. Corte el queso en cuadrados pequeños.
3. Coloque un recipiente pequeño cuadrado en la esquina superior izquierda de una bandeja o plato rectángulo.
4. Arregle los trozos de sandía y queso en filas alternadas para formar las bandas de una bandera.
5. Ponga los arándanos en el tazón para así formar las estrellas de la bandera.

Rinde 24 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Calabazas de Día de Acción de Gracias

Ingredientes

2 clementinas o mandarinas
2 tallos de apio

Instrucciones

1. Pele la clementina, naranja o mandarina.
2. Corte los tallos de apio en tiras finas.
3. Inserte un palito de apio en el centro de cada clementina o mandarina.

Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Chips de trébol

Ingredientes

2 o 3 tortillas de espinacas
Una pizca de sal para cada trébol
Aceite para cocinar en aerosol
1 taza de aderezo Ranch bajo en grasa

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Utilice un molde pequeño para cortar galletas con forma de trébol y corte siete u ocho tréboles de cada tortilla.
3. Coloque los tréboles sobre una lámina para hornear galletas y rocíelos ligeramente con aceite para cocinar.
4. Agregue un toque de sal a los tréboles.
5. Cocine los tréboles durante 5 a 6 minutos y contróleos a menudo tras los primeros 4 minutos para asegurarse de que no se quemem.
6. Sirva con aderezo Ranch bajo en grasa.

Rinde de 14 a 24 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.



Copos de coco

Ingredientes

- 1 tortilla de harina de trigo integral pequeña
- Aceite de canola o vegetal (suficiente para untarlo ligeramente sobre la tortilla)
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de copos de coco sin endulzar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Suavice la tortilla en el microondas por 15 a 20 segundos.
3. Doble la tortilla en cuatro. Use unas tijeras limpias para hacer formas en la tortilla, igual que lo haría al cortar un copo de nieve de papel.
4. Desdoble la tortilla y colóquela sobre una lámina para hornear galletas.
5. Unte ligeramente el aceite sobre el copo de nieve y espolvoree con canela y coco.
6. Hornee por 4 minutos o hasta que el coco se dore.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del microondas y del horno.



Corazones de fresa con dip de yogur

Ingredientes

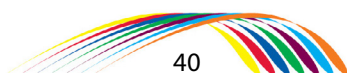
- 1 pinta de fresas frescas
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Lave y seque las fresas.
2. Corte cada fresa por la mitad.
3. Con la punta del cuchillo, corte la parte superior de cada mitad de fresa en forma de V y elimine el tallo y las hojas.
4. Sirva el yogur en un tazón como dip.

Rinde de 6 a 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Ensalada de frutas roja, blanca y azul

Ingredientes

- 4 manzanas rojas
- 1 libra de fresas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 libra de arándanos

Instrucciones

1. Corte las manzanas y las fresas en trocitos del tamaño de un bocado.
2. Mezcle el jugo de limón y las manzanas en un recipiente grande.
3. Agregue las fresas y los arándanos en el mismo recipiente y mezcle.

Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Estrellas de sandía

Ingredientes

- 1 sandía pequeña sin semillas
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa o sin grasa
- ½ taza de arándanos

Instrucciones

1. Corte la sandía en rebanadas de ½ pulgada de espesor; luego utilice un molde para cortar galletas con forma de estrella para cortar estrellas en las rebanadas.
2. Coloque una cucharadita de queso cottage sobre cada estrella.
3. Coloque un arándano arriba del queso cottage.

Rinde de 10 a 12 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Estrellas de sandía y arándanos

Ingredientes

- 1 sandía pequeña sin semillas
- 1 pinta de arándanos

Instrucciones

1. Corte la sandía en rebanadas de 1 a 1½ pulgadas.
2. Use un molde para cortar galletas en forma de estrella para cortar trozos de las rodajas de sandía.
3. Ponga una capa de estrellas de sandía en un tazón.
4. Espolvoree los arándanos sobre la capa de estrellas de sandía.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que se hayan usado todas las estrellas de sandía y los arándanos.



Rinde de 8 a 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.

Galletas de muñecos de nieve

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 pimiento morrón rojo o naranja
- 1 o 2 tallos de apio
- 1 paquete de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 caja de galletas saladas redondas de harina integral o de arroz
- 1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados

Instrucciones

1. Corte la zanahoria en tiras finas de aproximadamente ¼ de pulgada de largo.
2. Corte el pimiento en tiras de aproximadamente ¼ de pulgada de ancho.
3. Corte los tallos de apio en tiras finas y cortas.
4. Unte una capa fina de queso crema sobre 3 galletas.
5. Forme un muñeco de nieve con las galletas.
6. Agregue los frijoles negros para formar los ojos, la boca y los botones; la zanahoria para hacer la nariz; una tirita de pimiento morrón para hacer el sombrero; y tallos de apio para hacer los brazos.



Rinde de 24 a 36 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Galletas navideñas

Ingredientes

- 10 galletas de harina integral redondas
- 2 rebanadas de fiambre cocido bajo en sodio, como carne de res, pollo o jamón
- 2 rebanadas de queso cheddar amarillo o blanco bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloque las galletas en un plato o bandeja.
2. Corte la carne en círculos con un molde para cortar galletas redondo.
3. Coloque un círculo de carne sobre cada galleta.
4. Corte el queso con los moldes para cortar galletas navideñas con forma de árboles, copos de nieve, muñecos de nieve, estrellas y campanas.
5. Coloque una figurita de queso sobre el jamón en cada galleta.

Rinde 5 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.



Humus del Día de San Patricio

Ingredientes

- 1 caja de espinaca tierna (baby) congelada de 10 onzas o 10 onzas de espinaca tierna fresca (si utiliza espinaca congelada, déjela descongelar durante 2 a 3 horas)
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas
- 4 dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de taza de tahini (opcional)
- ¼ de taza de pimiento rojo en copos (opcional)
- Pan de pita (opcional)
- Verduras, como apio y pepino (opcional)

(Continúa en la página siguiente)



Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, tape la licuadora y licúe hasta que la mezcla esté suave.
2. Corte las verduras (opcional).
3. Sirva el humus con el pan de pita o las verduras.

Rinde 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.

Minicoronas navideñas de pan

Ingredientes

- 1 minirosca de pan (mini bagel)
- 2 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 cucharada de pimientos morrones rojos, verdes y amarillos picados

Instrucciones

1. Corte la rosca de pan por la mitad.
2. Esparza 1 onza del queso crema en cada mitad de la rosca de pan.
3. Esparza por encima los pimientos morrones picados.

Rinde 2 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Momias de salchicha

Ingredientes

- 1 rollo o lata de masa para croissants de 8 onzas
- 10 salchichas de carne de vacuno o de pavo
- Aceite para cocinar en aerosol
- Mostaza o ketchup

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Desenrolle la masa y sepárela en las perforaciones o córtela en 4 rectángulos.
3. Corte cada rectángulo a lo largo en 10 partes.
4. Enrolle 4 partes de masa alrededor de cada salchicha y estire la masa levemente para cubrir por completo la salchicha.
5. Coloque las salchichas envueltas en una bandeja para hornear y rocíe levemente la masa con aceite para cocinar en aerosol.
6. Aproximadamente a ½ pulgada de uno de los extremos de cada salchicha, separe la masa para que se vea un trocito de salchicha para hacer el rostro.
7. Hornee durante 13 a 17 minutos o hasta que la masa esté de color tostado dorado y las salchichas estén calientes.
8. Utilice mostaza o ketchup para hacer los ojos de las momias.

Rinde 10 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Muñecos de nieve de queso

Ingredientes

- 4 palitos de pretzel delgados
- ½ libra de queso mozzarella bajo en grasa, cortado en cubos de 1 pulgada
- 3 cucharadas de mermelada de mora sin semillas
- 4 uvas, cortadas a la mitad

Instrucciones

1. Corte el queso en cubos de 1 pulgada.
2. Corte las uvas por la mitad.
3. Rompa un palito de pretzel a la mitad e introduzca cada mitad a los lados de un cubo de queso para formar los brazos.

(Continúa en la página siguiente)



4. Ponga la mermelada de mora en una pequeña bolsa de plástico. Corte una esquina pequeña de la bolsa para usarla a modo de duya. Apriete la bolsa hasta que salga la mermelada en forma de puntitos y forme una cara con ellos.
5. Arme los muñecos de nieve con tres cubos de queso y coloque una mitad de uva sobre el cubo de arriba para hacer el sombrero.

Rinde 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y cortar la bolsa.

Palos de escoba de pretzel y queso

Ingredientes

- 4 palitos de queso mozzarella bajo en grasa
- 8 palitos de pretzel delgados
- 4 cebollines o la parte superior de las cebollas de cambray, cortados a la mitad a lo largo

Instrucciones

1. Corte los palitos de queso a la mitad.
2. Con un cuchillo pequeño, corte la parte inferior de cada palito en tiras.
3. Coloque el palito de pretzel en la mitad sin cortar del palito de queso.
4. Envuelva el queso con el cebollín o una tira fina de cebolla de cambray y haga un nudo.



Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Parfait de fruta estilo caramelo de maíz

Ingredientes

- 1 taza de rebanadas de naranja
- 1 taza de trozos de piña
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa

Instrucciones

1. Corte las rebanadas de naranja en trozos.
2. En un vaso pequeño, coloque los trozos de piña y luego los trozos de naranja en capas.
3. Con una cuchara, coloque el yogurt sobre las frutas.

Rinde 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Pavo de humus

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 pimiento morrón rojo, amarillo o verde
- 1 zanahoria
- 1 frijol negro, cortado por la mitad (se pueden usar trocitos de aceituna negra como sustituto)
- 1 cucharadita de humus

Instrucciones

1. Use un molde para cortar galletas redondo, corte el pan en dos círculos de 1 pulgada.
2. Corte el pimiento en tiritas.
3. Corte la zanahoria en palitos largos y cortos.
4. Corte el frijol por la mitad.
5. Unte el humus en una de las rebanadas de pan y cúbralo con el otro círculo.
6. Ponga las tiras de pimiento morrón alrededor de la parte superior del sándwich para que parezcan plumas.

(Continúa en la página siguiente)



7. Ponga dos tiras de zanahoria en la parte inferior del sándwich para hacer las patas.
8. Ponga una tira corta de zanahoria a cada lado de las tiras largas de zanahoria para que formen los pies.
9. Ponga un pequeño trozo de costra de pan y una tira de pimiento morrón en el sándwich para hacer el zarzo.
10. Ponga las mitades de frijol negro en el sándwich para hacer los ojos.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo (por ejemplo, uvas enteras, zanahorias crudas o pasas de uva). Para los niños de 3 a 5 años, modifique estos ingredientes (por ejemplo, pique bien las zanahorias crudas o córtelas en tiras finitas).

Reno de queso con nariz roja

Ingredientes

- 4 rebanadas de queso
- 2 aceitunas negras
- 1 pimiento morrón rojo
- 8 pretzel pequeños

Instrucciones

1. Corte el queso en triángulos que sean de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada de espesor.
2. Corte las aceitunas en trocitos.
3. Corte el pimiento morrón en círculos de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
4. Ponga una esquina del triángulo de queso en el agujero inferior del pretzel para hacer el primer cuerno.
5. Ponga la otra esquina del triángulo de queso en el agujero inferior del segundo pretzel para hacer el segundo cuerno.
6. Agregue los dos trozos de aceituna negra al queso para formar los ojos del reno.
7. Agregue la rodaja de pimiento al queso para formar la nariz del reno.

Rinde 8 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.



Rodajas de trébol tostadas

Ingredientes

- 1 pimiento morrón verde
- 6 mitades de panecillos tipo English Muffin
- 6 rebanadas finas de queso cheddar bajo en grasa

Instrucciones

1. Corte y descarte la parte superior del pimiento verde y quite las semillas de adentro.
2. Corte 6 anillos finos de pimiento cerca de la punta inferior de manera que parezcan tréboles.
3. Corte el resto del pimiento verde en seis rebanadas finas para formar el tallo de cada trébol.
4. Tueste las mitades de los panecillos tipo English Muffin.
5. Coloque una rebanada de queso y una rebanada de pimiento sobre cada mitad de panecillo.
6. Coloque los panecillos tipo English Muffin en una bandeja, luego áselos hasta que el queso se derrita.

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.



Sándwich de araña

Ingredientes

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 rebanada de pan integral | 6 palitos de pretzel |
| 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o queso crema bajo en grasa | 2 frijoles negros o 1 arándano |

Instrucciones

1. Corte dos redondeles de la rebanada de pan con un molde para cortar galletas o bizcochos, o con un vaso.
2. Esparza una capa delgada de mantequilla de cacahuete o queso crema sobre las rodajas de pan.
3. Coloque 6 palitos de pretzel en el centro de la mantequilla de cacahuete (o queso crema) distribuidos de forma circular para hacer las patas de la araña.
4. Cubra el redondel de pan con el otro redondel de pan.
5. Corte los frijoles o arándanos en dos partes.
6. Coloque dos frijoles negros o las mitades de un arándano en la parte de arriba del pan para hacer los ojos de la araña.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas o bizcochos.



Sándwich de queso crema con fresa en forma de corazón

Ingredientes

- 5 o 6 fresas
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa
- 1 rebanada de pan integral

Instrucciones

1. Pique las fresas.
2. Ponga el queso crema y las fresas en un tazón. Aplástelos con un tenedor hasta que la mezcla esté suave y rosa.
3. Use un molde para cortar galletas en forma de corazón de unas 2 pulgadas para cortar dos formas de corazón de la rebanada de pan. Use un molde para cortar galletas en forma de corazón más pequeño para sacar una forma de corazón aún más pequeña del pan en forma de corazón ya cortado.
4. Unte la mezcla de queso crema en el corazón más grande y luego tápelo con el corazón más pequeño dejando que se entrevea la mezcla del queso.

Rinde 1 porción.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de los moldes para cortar galletas.



Sombreros de duende

Ingredientes

- 1 pepino
- ¼ de pimiento morrón amarillo
- 4 onzas de queso bajo en grasa (como mozzarella, provolone, cheddar o Monterey Jack)

Instrucciones

1. Corte la mitad del pepino, de forma transversal, en tres secciones de 1 pulgada.
2. Ponga los trozos de pepino en posición vertical y corte cada sección a la mitad para hacer la parte de arriba del sombrero.
3. Corte la otra mitad del pepino en tiras finas que sean un poco más largas que las secciones de pepino para hacer el borde del sombrero.

(Continúa en la página siguiente)



4. Corte el pimiento en 6 cuadraditos.
5. Corte el queso en 6 tiras finas.
6. Tome una sección de pepino, una tira de queso, una tira de pepino y un cuadradito de pimiento para formar un sombrero.

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Tostada de momia

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 cucharada de salsa para pizza, sin azúcar añadido
- 6 a 8 trozos de queso bajo en grasa, rebanado en finas tiras
- 1 aceituna negra, rebanada

Instrucciones

1. Unte la salsa para pizza sobre la rebanada de pan tostado.
2. Coloque el queso sobre la salsa para pizza.
3. Ponga las aceitunas negras sobre la salsa para pizza para formar los ojos.
4. Ponga la tostada de momia bajo la parrilla del horno para que se derrita el queso.

Rinde 4 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar quemaduras y otras lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso del horno.





Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad