

kids teaching kidso







2019 VOLUMEN 5







Abierto todos los días

De lunes a viernes: de 8 a.m. a 9 p.m. Sábados: de 8 a.m. a 8 p.m. Domingos: de 8 a.m. a 5 p.m.

DESAFÍO DE LOS 21 DÍAS

7 de octubre al 27 de octubre

El desafío alienta a los estudiantes a meterse en la cocina y hacer sus propias creaciones con frutas y vegetales. Alentamos a las familias a enfrentar el desafío juntos mientras desarrollan hábitos alimentarios saludables para toda la vida, ¡de un bocadillo a la vez!

Los padres deben registrar a sus hijos para el Desafío de los 21 días en <mark>kids-teaching-kids.com</mark> Haga clic en Registrarse (Sign-Up) Haga clic en Registrar a un estudiante (Sign-Up a Student)

Paso 1: NOTA: Luego de hacer clic en el botón "Enviar" (Submit), desplácese hasta la parte inferior de la pantalla para ver el mensaje de confirmación.

Para registrar a otro niño, haga clic en Registrar a otro estudiante (Sign-Up Another Student) al final de la página de confirmación O haga clic en la pestaña de registro en la parte superior del sitio web para repetir el proceso.

NOTA: NO PRESIONE EL BOTÓN "ATRÁS" (BACK) en ningún momento durante el proceso de registro.

Paso 2: Cada día, durante 21 días seguidos, cree un bocadillo saludable que incluya una fruta o un vegetal. Puede utilizar el libro de recetas* que le proporcionamos o el buscador de bocadillos saludables Healthy Snack Finder en kids-teaching-kids.com.

Nota: Para utilizar Healthy Snack Finder, simplemente ingrese un ingrediente. El buscador de bocadillos analizará nuestra base de datos con cientos de bocadillos saludables que utilizan ese ingrediente. *También puede descargar el libro de recetas gratis de nuestro sitio web.

Paso 3:

Anote su bocadillo en el Registro de bocadillos al final de este libro, todos los días.



Dos semanas después de completar el desafío, esté atento a recibir un correo electrónico o un mensaje de texto con la evaluación final. Utilice el Registro de bocadillos de su hijo para completar la evaluación. Los estudiantes que se registren y completen la evaluación final recibirán una recompensa cuando regresen de las vacaciones de primavera.

Los padres deben registrar a los estudiantes entre el 23 de septiembre y el 7 de octubre.

21-DAY CHALLENGE

October 7 – October 27

The challenge encourages students to get into the kitchen and make their own fruit and veggie snack creations. We encourage families to take the challenge together while developing lifelong healthy eating habits, one snack at a time!

Parents, please register your child for the 21-Day Challenge at kids-teaching-kids.com Click on Sign-Up Click on Sign-Up a Student

Step 1:

NOTE: After clicking the "Submit" button, please scroll down to the bottom of the screen to see your confirmation message.

To register another child, click on Sign-Up Another Student at the bottom of the confirmation page OR click on the Sign-Up tab at the top of the webpage to repeat the process. NOTE: PLEASE DO NOT HIT THE "BACK" BUTTON at any time during the sign-up process.

Step 2: Each day, for 21 straight days, create a healthy snack that includes a fruit or veggie. You may use the recipe book* we provided or the Healthy Snack Finder at kids-teaching-kids.com.

Note: To use the Healthy Snack Finder, simply type in an ingredient. The snack finder will search our database of hundreds of healthier snacks that use that ingredient.

*You may also download the recipe book for free from our website.

Step 3:

Each day, write down your snack in the Snacking Log in the back of this book.



Two weeks after completing the challenge, be on the lookout for an email or text to take the final assessment. Use your child's Snack Log to complete the assessment. Students who have signed up and completed the final assessment will receive a reward when they return from spring break.

Parents, please register your students between September 23 and October 7!



¡Bienvenidos a la cuarta edición de kids teaching kids®, el libro de recetas del Norte de Texas! La edición de este año trata sobre una colección de los mejores bocadillos de 15 distritos escolares del Norte de Texas. Los estudiantes de cocina de Texas ProStart® participaron en una competencia para que sus recetas se publiquen en esta edición.

Cada bocadillo tiene una porción de frutas o vegetales, sigue las Pautas dietarias para los estadounidenses y está diseñado para que los estudiantes de primaria los preparen ellos mismos.

Alentamos a las familias a enfrentar el desafío juntos mientras desarrollan hábitos alimentarios saludables para toda la vida, ¡de un bocadillo a la vez! Métanse en la cocina, jueguen con los alimentos y diviértanse juntos mientras se mantienen saludables.

Visite nuestro sitio web en Kids-Teaching-Kids.com y MedicalCityChildrensHospital.com Síganos en Facebook: Medical City Children's Hospital Síganos en Twitter: @MedCityChildren

Padres: para garantizar la seguridad de sus hijos, supervísenlos mientras preparan estas recetas y utilizan los utensilios y equipos de cocina.

Niños: siempre pidan autorización a un adulto antes de preparar estas recetas.

Publica fotos de tus bocadillos saludables usando **#KTK21Day**



ÍNDICE

	Dairy					
	BOCADILLOS PARA RECARGARSE	PÁGINA 01		LEWISVILLE ISD		
				PASTELITO MURCIÉLAGO	PÁGINA 16	6
	ALLEN ISD		Dairy	BOCADOS DE ZUCCHINI	PÁGINA 17	7
	EXPLOSIÓN DE PEPINOS 📽 🛊	PÁGINA 02	125			
Y	SUPER DELICIOSO YOGUR CON FRAMBUESA 🎱 🕻	PÁGINA 03	Dairy	MESQUITE ISD		
			Dairy		PÁGINA 18	3
	ARLINGTON ISD		Dairy	DIP KA-POW VEGETAL DE KALE	PÁGINA 19	9
	TIRABEQUES PODEROSOS	PÁGINA 04	125	FIDEOS ENERGÉTICOS	PÁGINA 20)
	LAS CAPAS DE MAGIA DE CIRUELA	PÁGINA 05		ENSALADA DE FRUTOS DEL BOSQUE "EL CAPITÁN"	PÁGINA 21	1
				EL PARFAIT POTENTE DE FRUTOS DEL BOSQUE	PÁGINA 22	2
	BIRDVILLE ISD					
	AVENAS HÉROE CON MANZANA	PÁGINA 06		NORTHWEST ISD		
	SUPER SÁNDWICH DE PEPINO	PÁGINA 07			PÁGINA 23	,
				ENSALADA SUPER FÁCIL	PÁGINA 24	
	DALLAS ISD			ENSALADA SUFEN FACIL	PAUINA 24	
	TAZA DE COLIFLOR PARA EL DESAYUNO	PÁGINA 08		PROOFER IOP		
	PARFAIT CROCANTE DE CEREZAS PARA RECARGARSE	PÁGINA 09		PROSPER ISD	DÉCUMA OF	
	Train and are be defect to train the and those	i Adilia do			PÁGINA 25	
	FRISCO ISD			EL HOMBRE ZANAHORIA Y SU CAMIONETA DE ARÁNDANOS	PAGINA 2t	j
	BATIDO INFINITO	PÁGINA 10				
	HOMBRE MANDARINA	PÁGINA 11		RICHARDSON ISD	_	
	HOWDIE WANDAIINA	FAUINA I I		BATIDO PODEROSO DE BRÓCOLI	PÁGINA 27	
	CDAND DDAIDIF ICD			EL MEZCLADO SUPERIOR	PÁGINA 28	В
	GRAND PRAIRIE ISD Hombre de Gelatina	PÁGINA 12				
	SUPER VARITA	PÁGINA 12 PÁGINA 13		ROCKWALL ISD		
	SUPER VARITA	PAUINA 13		SUPER QUESADILLA	PÁGINA 29	
	WELLED IOD			SUPER FRUTOS DEL BOSQUE	PÁGINA 30)
	KELLER ISD	DÁOINA 14				
	BOCADITOS CROCANTES DE MANZANA CON MIEL	PÁGINA 14		SANGER ISD		
	ENVUELTO PODEROSO DE PIMIENTOS	PÁGINA 15	Dairy	PARFAIT PODEROSO	PÁGINA 31	
			450	ENVUELTO DE PAVO TERMINATOR	PÁGINA 32	2

ÍNDICE

WYLIE ISD

SÁNDWICH RESCATE DE LA ISLA ≅ PÁGINA 33 DIP SUPER DUPER DE CAMOTE ≅ PÁGINA 34

PREGUNTAS FRECUENTES PÁGINAS 35-36

COLABORADORES ESPECIALES PÁGINA 37

COLABORADORES EMPRESARIALES PÁGINAS 38-39-40

Kids Fit Menu! PÁGINA 41

REGISTRO DE BOCADILLOS PÁGINAS 42-43





La granja lechera

Se trata de las vacas: ellas tienen estómagos especiales que convierten las plantas en leche. Los vaqueros cuidan de ellas todos los días, iincluso los fines de semana y feriados!





Camión lechero

La leche se enfría en tanques grandes, se prueba su seguridad y luego se lleva en un camión cisterna a la planta de procesamiento.

Queso y más

La leche se pasteuriza para garantizar su seguridad y frescura. Entonces puede ser parte de todo tipo de productos lácteos, como queso, yogur, mantequilla y helado.





La tienda

La leche y otros productos lácteos se empacan y se envían en un camión refrigerado a la tienda de comestibles.

Su refrigerador

Los productos lácteos llegan a usted, por lo que puede abastecerse con tres porciones diarias y obtener nutrientes importantes como proteínas y calcio.



Encuentre las recetas de "Bocadillos para recargarse" en este libro y encuentre más recursos en #DairyAmazing recipes en DairyDiscoveryZone.com

ESCUELA SECUNDARIA ALLEN - ALLEN ISD EXPLOSIÓN DE PEPINOS

INGREDIENTS

- PEPINO. CON PIEL. 8.25". CORTADO EN RODAJAS GRUESAS 1/2 UNIDAD

- QUESO CREMA, SIN GRASA

3 CUCHARADAS

- TOMATES CHERRY, FRESCOS

1/8 TAZA

- ZANAHORIAS FRESCAS, RALLADAS 2 CUCHARADAS

- AJO EN POLVO

1/8 CUCHARADITA

- PIMIENTO ROJO, PICADO

1/4 TAZA



INSTRUCCIONE

- 1. EN UNA TABLA DE CORTAR. CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, CORTAR EL PEPINO EN APROXIMADAMENTE 8 O 9 REBANADAS, DEPENDIENDO DEL GROSOR, COLOCAR LAS REBANADAS EN UN PLATO.
- 2. LUEGO, CORTAR LOS TOMATES CHERRY EN CUARTOS Y EL PIMIENTO ROJO EN TROZOS PEQUEÑOS. FINALMENTE. PICAR LA ZANAHORIA RALLADA EN TROZOS MÁS PEQUEÑOS.
- 3. EN UN RECIPIENTE, COMBINAR EL QUESO CREMA CON EL AJO EN POLYO, EL PIMIENTO PICADO Y LA ZANAHORIA RALLADA. MEZCLAR BIEN CON UNA CUCHARA HASTA ALCANZAR UNA TEXTURA HOMOGÉNEA (SIN GRUMOS).
- 4. COLOCAR UNA CUCHARADA DE LA MEZCLA CON QUESO CREMA SOBRE CADA REBANADA DE PEPINO (DIVIDIRLA DE FORMA PAREJA ENTRE LAS REBANADAS).
- 5. COMPLETAR CADA REBANADA CON 2 TROZOS DE TOMATE CHERRY
- 6. IQUE CADA REBANADA EXPLOTE EN TU BOCA! IA DISFRUTAR!

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS SATURADAS (G):
 - FIBRA (G): 2

0

7 AZUCAR (G):

1 PORCIÓN

90 CALORÍAS

CUCHARA CUCHILLO PARA MANTEQUILLA RECIPIENTE

PLATO

CUCHARA PARA MEDIR TAZA PARA MEDIR

SUPER DELICIOSO YOGUR CON FRAMBUESA



INGREDIENTES

- GRANOLA, AVENA CON MIEL, TRITURADAS

1 CUCHARADITA

- FRAMBUESAS, ENTERAS, CRUDAS

1/2 TAZA
1 ELEMENTO

- Yogur Griego, sin Grasa, Natural, envase de una sola

PORCIÓN

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 1.5
- GRASAS (G): O
- FIBRA (G):
 - 💢 AZÚCAR (G):

INSTRUCCIONES

- 1. REUNIR TODOS LOS INGREDIENTES DE LA LISTA.
- 2. MEDIR 1/2 TAZA DE FRAMBUESAS, RESERVAR DOS PARA DECORAR AL FINAL.
- 3. VACIAR EL YOGUR EN UN RECIPIENTE Y AGREGAR LAS FRAMBUESAS (EXCEPTO LAS 2 RESERVADAS). MEZCLAR BIEN.
- 4. LUEGO, MEDIR 1 CUCHARADITA DE GRANOLA Y TRITURARLA.
- 5. ESPOLYOREAR LA GRANOLA POR ENCIMA Y AGREGAR LAS 2 FRAMBUESAS.
- 6. TOMA UNA CUCHARA IY DISFRUTA!

140 CALORÍAS

1 PORCIÓN

EQUIPO

CUCHARA
TAZA PARA MEDIR
CUCHARAS PARA MEDIR
RECIPIENTE

TIRABEQUES PODEROSOS

INGREDIENTES

- TIRABEQUES, FRESCOS, CRUDOS
- 4 TAZAS
- MANTEQUILLA SALADA 1/2 CUCHARADA
- JUGO DE LIMÓN RECIÉN EXPRIMIDO 1 CUCHARADA - PIMIENTA NEGRA MOLIDA (1 PIZCA)
 - PIZCA



INSTRUCCIONES

- 1. REUNIR TODOS LOS ELEMENTOS DE LA LISTA.
- 2. COLOCAR LOS TIRABEQUES EN UN COLADOR Y ENJUAGAR.
- 3. COLOCAR LOS TIRABEQUES EN UN RECIPIENTE Y MEZCLAR CON 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN.
- 4. COLOCAR LA MANTEQUILLA EN UN RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS Y CALENTAR ALREDEDOR DE 10 SEGUNDOS PARA DERRETIRLA.
- 5. VERTER LA MANTEQUILLA DERRETIDA SOBRE LOS TIRABEQUES Y MEZCLAR BIEN PARA COMBINAR LOS SABORES.
- 6. CONDIMENTAR CON PIMIENTA NEGRA (OPCIONAL) Y DIVIDIR EN 4 PORCIONES.
- 7. IA DISFRUTAR CON AMIGOS!

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 1.5
- GRASAS SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 2

2

AZUCAR (G):

4 PORCIONES

40 CALORÍAS

BANDEJA PARA 4 CUCHARA PARA MEDIR EXPRIMIDOR HORNO MICROONDAS RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS

> COL ADOR RECIPIENTE PARA MEZCLAR

O4 RICHY TRAN, JOCELYN LOYA.
DESTINY GERMANY, MATTHEW GUIVAS

DAN DIPERT CAREER AND TECHNICAL CENTER | ARLINGTON ISD LAS CAPAS DE MAGIA DE CIRUELA



INGREDIENTES

- SEMILLAS DE GRANADA
- 1 TAZA
- YOGUR GRIEGO NATURAL, SIN GRASA 1 TAZA
- CIRUELAS MEDIANAS
- 3 UNIDADES

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 0.5
- SATURADAS (G): O
- FIBRA (G): 2
- 💢 AZÚCAR (G): 13

INSTRUCCIONES

- 1. REUNIR TODOS LOS INGREDIENTES Y EL EQUIPO DE LA LISTA.
- 2. SI SE ESTÁ USANDO UNA GRANADA FRESCA, HACERLA RODAR SOBRE LA ENCIMERA.
- 3. CORTAR LA FRUTA POR LA MITAD.
- 4. SOSTENER CADA MITAD SOBRE UN RECIPIENTE Y GOLPEAR
- CON UNA CUCHARA DE MADERA A LA YEZ QUE SE EXPRIME. 5. LAVAR LAS CIRUELAS Y CORTARLAS POR LA MITAD. RETIRAR
- EL CAROZO.
- 6. CORTAR CADA CIRUELA EN 6 A 8 TROZOS.
- EN UN TAZÓN PEQUEÑO, COLOCAR EN CAPAS 2 CUCHARADAS DE YOGUR, 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS Y 2 CUCHARADAS DE CIRUELAS.
- 8. REPETIR LAS CAPAS UNA VEZ MÁS.
- 9. REPETIR LOS PASOS 6 Y 7 PARA CREAR 3 PORCIONES MÁS.
- 10. iA DISFRUTAR CON AMIGOS!

90 CALORÍAS

4 PORCIONES

EQUIPO

CUCHILLO PARA MANTEQUILLA Y
TABLA PARA CORTAR
TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR
CUCHARA DE MADERA
RECIPIENTE
4 TAZONES PEQUEÑOS

BIRDVILLE CENTER OF TECHNOLOGY AND ADVANCED LEARNING I BIRDVILLE ISD AVENAS HEROE CON MANZANA

INGREDIENTES

- ALBARICOQUE SECO, SIN AZÚCAR AGREGADA

- MANTEQUILLA DE MANÍ, 11/2 CUCHARADA CREMOSA

- AVENA, SECA

- MANZANA PEQUEÑA

1/4 TAZA

1/2 CUCHARADA

1 ELEMENTO



INSTRUCCIONES

- 1. CON UN CUCHILLO DE PLÁSTICO, CORTAR LOS ALBARICOQUES EN TROZOS PEQUEÑOS.
- 2. EN UN RECIPIENTE. MEZCLAR LOS TROCITOS DE ALBARICOQUE SECO CON LA AVENA. SEPARAR.
- 3. CON LA REBANADORA DE MANZANAS, CORTAR LA MANZANA EN REBANADAS.
- 4. Untar mantequilla de mant en los trozos de MANZANA.
- 5. COLOCAR LA MEZCLA DE ALBARICOQUE Y AVENA SOBRE LAS RODAJAS DE MANZANA CON MANTEQUILLA DE MANÍ.
- 6. DIVIDIR Y ACOMODAR LAS AVENAS HÉROE CON MANZANA EN 2 PLATOS.
- 7. IA COMPARTIR Y DISFRUTAR!

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS 1 SATURADAS (G):

6

FIBRA (G): 4

> AZUCAR (G): 13

2 PORCIONES

160 CALORÍAS

CUCHILLO DE PLÁSTICO PLATO

REBANADORA DE MANZANAS RECIPIENTE TAZAS PARA MEDIR

CUCHARAS PARA MEDIR



BIRDVILLE CENTER OF TECHNOLOGY AND ADVANCED LEARNING | BIRDVILLE ISD SUPER SANDWICH DE PEPINO



- PEPINO. CON PIEL. 8.25"

1 ELEMENTO

- PAVO. SIN GRASA

2 REBANADAS

- ADEREZO RANCHERO, SIN GRASA 1 CUCHARADA

- ZANAHORIA RALLADA

1/4 TAZA

HOJAS DE ESPINACA. CRUDAS

8 UNIDADES

- SAL Y PIMIENTA

PIZCA

NUTRICIC



- - GRASAS (G): 0.5 GRASAS SATURADAS (G):

3

7

- FIBRA (G):
 - AZUCAR (G):

INSTRUCCIONES

- 1. ENJUAGAR EL PEPINO. CORTAR LOS EXTREMOS Y CORTAR POR LA MITAD A LO LARGO.
- 2. CON UNA CUCHARA, SACAR LAS SEMILLAS Y COLOCARLAS EN UN RECIPIENTE.
- 3. MEZCLAR LAS SEMILLAS CON ADEREZO RANCHERO. SAL Y PIMIENTA.
- 4. COLOCAR LAS MITADES DE PEPINO EN UN PLATO.
- 5. SOBRE CADA MITAD, COLOCAR UNA CAPA CON 4 HOJAS DE ESPINACA. 2 REBANADAS DE PAVO Y LA MITAD DE LA MEZCLA CON SEMILLAS.
- 6. COMPLETAR CON ZANAHORIA RALLADA.

100 CALORÍAS

1 PORCIÓN

CUCHARA DE PLÁSTICO CUCHILLO DE PLÁSTICO O PARA MANTEQUILLA TABLA PARA CORTAR PLATO

TAZAS PARA MEDIR CUCHARAS PARA MEDIR

TAZA DE COLIFLOR PARA EL DESAYUNO

- FLORES DE COLIFLOR, ENJUAGADAS

1/2 TAZA

- HUEVO MEDIANO

1 ELEMENTO

- LECHE REDUCIDA EN GRASA AL 2% 1 CUCHARADA

- CONDIMENTO PARA CHULETAS 1/4 CUCHARADITA

2 ROCIADAS

- AEROSOL ANTIADHERENTE DE ACEITE DE OLIVA

- PIMIENTO VERDE, PICADO

2 CUCHARADAS

- PIMIENTO ROJO, PICADO

2 CUCHARADAS



INSTRUCCION

- 1. USAR 2 ROCIADAS DE AEROSOL ANTIADHERENTE PARA CUBRIR EL INTERIOR DE UN TAZÓN.
- 2. ROMPER EL HUEVO DENTRO DEL TAZÓN.
- 3. AGREGAR LA LECHE Y EL CONDIMENTO. MEZCLAR BIEN.
- 4. AGREGAR EL COLIFLOR Y LOS PIMIENTOS PICADOS. REVOLVER SUAVEMENTE.
- 5. COCINAR EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 3 MINUTOS.
- 6. DEJAR REPOSAR EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 1 MINUTO ANTES DE RETIRAR CON GUANTES DE COCINA.

NUTRICIÓN



GRASAS (G):

GRASAS 1.5 SATURADAS (G):

5

4

FIBRA (G): 2

AZÚCAR (G):

1 PORCIÓN

100 CALORÍAS

HORNO MICROONDAS TAZÓN DE 8 ONZAS TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR CUCHARA PARA REVOLVER TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA GUANTES PARA HORNO



I CONRAD HS I DALLAS CANTE DE CEREZAS



BANANA MEDIANA

- CEREZAS NEGRAS SIN

CAROZO. CONGELADAS O ENLATADAS EN AGUA

- JUGO DE NARANJA

YOGUR GRIEGO NATURAL

- GRANOLA

1/4 UNIDAD 1/4 TAZA

1 CUCHARADA

1/4 TAZA 4 CUCHARADITAS

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 0.5 GRASAS
- 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 3
 - AZÜCAR (G): 14

INSTRUCCIONES

- 1. CORTAR EN CUBOS LA BANANA Y LAS CEREZAS Y COLOCAR EN UN RECIPIENTE PEQUEÑO.
- 2. AGREGAR EL JUGO DE NARANJA Y EL YOGUR GRIEGO.

MEZCLAR BIEN.

- 3. EN UN VASO O TAZA DE PLÁSTICO DE TAMAÑO MEDIANO, COLOCAR UNA CAPA CON LA MITAD DE LA MEZCLA DE YOGUR Y LA MITAD DE LA GRANOLA.
- 4. LUEGO. REPETIR LAS CAPAS UNA VEZ MÁS.
- 5. iPARA DISFRUTAR EN EL MOMENTO O CUBRIR Y DISFRUTAR AL DÍA SIGUIENTE!

130 CALORÍAS

1 PORCIÓN

CUCHARAS Y TAZAS PARA MEDIR RECIPIENTE PEQUEÑO CUCHARA Y CUCHILLO DE PLÁSTICO TABLA PARA CORTAR TAZA O VASO BAJOS

FRISCO ISD CTE CENTER I FRISCO ISD BATIDO INFINITO

GREDIENTES

- APIO. PICADO

1/2 TAZA

- LECHE DE SOYA SIN ENDULZAR

1 TAZA

- BANANA MEDIANA

1/3 UNIDAD

- FRESAS MEDIANAS - JUGO DE ARÁNDANOS SIN 5 UNIDADES 1/4 TAZA

ENDULZAR - HIELO

1/2 TAZA



INSTRUCCION

- 1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA USAR LA LICUADORA.
- 2. LAVAR LAS FRESAS Y EL APIO.
- 3. PREPARAR EL EQUIPO Y LOS INGREDIENTES.
- 4. CORTAR LAS FRESAS, LA BANANA Y EL APIO. MEDIRLOS Y COLOCARLOS EN LA LICUADORA.
- 5. MEDIR Y AGREGAR EL JUGO DE ARÁNDANOS, LA LECHE DE SOYA Y EL HIELO A LA LICUADORA.
- 6. COLOCAR LA TAPA DE LA LICUADORA Y LICUAR HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA SUAVE.
- 7. DIVIDIR EN 2 PORCIONES. SERVIR CON UNA REBANADA DE FRESA EN EL BORDE DE CADA VASO (OPCIONAL).

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS SATURADAS (G):
 - FIBRA (G): 2

2

0

7

AZÚCAR (G):

2 PORCIONES

80 CALORÍAS

SORBETES TAZAS TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA LICUADORA COLADOR



ISD CTE CENTER I FRISCO ISD NANDARIMA



INGREDIENTES

- MANDARINA FRESCA
- UVAS ROJAS GRANDES
- 1 ELEMENTO 6 UNIDADES

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS 0 SATURADAS (G):
 - FIBRA (G): 3
- AZÜCAR (G):

14

O

INSTRUCCIONES

- 1. CORTAR LA NARANJA EN 6 REBANADAS CON FORMA DE ALAS.
- 2. Insertar 2 uvas en un palillo de DIENTES.
- 3. REPETIR EL PASO 2 CON LOS OTROS 2 PALILLOS DE DIENTES.
- 4. COLOCAR LAS REBANADAS DE NARANJA A CADA LADO DE CADA PALILLO PARA HACER EL HOMBRE MANDARINA.

70 CALORÍAS

1 PORCIÓN



3 PALILLOS DE DIENTES CUCHILLO DE PLÁSTICO PLATO

ESCUELA SECUNDARIA DUBISKI CAREER I GRAND PRAIRIE ISD HOMBRE DE GELATINA

- SANDÍA CORTADA EN CUBOS
- JİCAMA PREVIAMENTE REBANADA.

CORTADA EN CUBOS

- GELATINA DE FRESA SIN
- AZUCAR, LISTA PARA COMER
- MELÓN CORTADO EN CUBOS
- CONDIMENTO TAJÍN

1/2 TAZA 1/4 TAZA

4 oz

PIZCA

1/4 TAZA





INSTRUCCIONE

- 1. SOBRE UNA TABLA DE CORTAR. CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS LA JÍCAMA CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA. Y COLOCAR 1/4 DE TAZA EN UN RECIPIENTE PARA MEZCLAR.
- 2. LUEGO. CORTAR EN CUBOS LA SANDÍA Y AGREGAR 1/2 TAZA AL MISMO RECIPIENTE PARA MEZCLAR.
- 3. LUEGO, CORTAR EN CUBOS EL MELÓN Y AGREGAR 1/4 TAZA AL RECIPIENTE PARA MEZCLAR.
- 4. MEZCLAR SUAVEMENTE TODAS LAS FRUTAS EN CUBOS Y LA JÍCAMA.
- 5. LUEGO, SACAR LA GELATINA DE SU VASO Y AGREGARLA AL RECIPIENTE PARA MEZCLAR. MEZCLAR BIEN MIENTRAS SE ROMPE LA GELATINA: REFRIGERAR DE 5 A 10 MINUTOS.
- 6. DESPUÉS DE 5 A 10 MINUTOS. AGREGAR UNA PIZCA DE CONDIMENTO TAJÍN.
- 7. SERVIR CON UN TENEDOR Y LA DISFRUTAR!

NUTRICIÓN



GRASAS (G):

0

8

- GRASAS 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 2
- AZÚCAR (G):

1 PORCIÓN

60 CALORÍAS

TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA TABLA PARA CORTAR RECIPIENTE PARA MEZCLAR CUCHARA PARA MEZCLAR RECIPIENTE (PARA SERVIR) TENEDOR





INGREDIENTES

- SANDÍA, RODAJA DE 1" DE GROSOR
- UVAS VERDES FRESCAS
- FRAMBUESAS FRESCAS
- 1 REBANADA
 - 6 UNIDADES
 - 6 UNIDADES

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS
 SATURADAS (G):
 - # SATURADAS (G): 2

0

8

AZÜCAR (G):

INSTRUCCIONES

- 1. PRIMERO, LAVAR LAS FRAMBUESAS Y LAS UVAS EN UN COLADOR Y SEPARAR.
- TOMAR LA RODAJA DE SANDÍA Y, CON UN MOLDE DE GALLETAS, CORTAR LA SANDÍA EN FORMA DE UNA ESTRELLA GRANDE Y SEPARAR.
- 3. TOMAR UNA BROCHETA Y AGREGAR LAS UYAS Y LAS FRAMBUESAS DE FORMA ALTERNADA: 1 UYA, LUEGO 1 FRAMBUESA, DE NUEYO 1 UYA, 1 FRAMBUESA. CONTINUAR HASTA QUE TODAS LAS UYAS Y LAS FRAMBUESAS ESTÉN EN LA BROCHETA.
- 4. Finalmente, colocar la sandia en forma de estrella en la punta del palito con frutas para completar la SÚPER VARITA.
- 5. COLOCAR EN UN PLATO Y LA DISFRUTAR!

50 CALORÍAS

1 PORCIÓN

EQUIPO

CORTADOR DE GALLETAS CON FORMA
DE ESTRELLA, 211 DE ANCHO
COLADOR
BROCHETA
PLATO

BOCADITOS CROCANTES DE MANZANA CON MIEL

INGREDIENTES

- GALLETAS GRAHAM CON MIEL, 4 UNIDADES BAJAS EN GRASAS, EN CUADRADOS
- QUESO CREMA, BAJO EN GRASA 1 CUCHARADA
- BOCADITOS CROCANTES DE MANZANA CON MIEL, PICADOS

1/2 TAZA

- MIEL - NUECES PICADAS 1/4 CUCHARADITA
2 CUCHARADITAS



INSTRUCCIONES

- 1. Partir las galletas en 4 cuadrados y colocar en un plato.
- 2. Con un cuchillo para mantequilla, untar 1 cucharada del queso crema en las cuatro galletas.
- 3. CON UNA REBANADORA DE MANZANAS, CORTAR LA MANZANA EN CUÑAS; LUEGO, PICAR CADA REBANADA CON UN CUCHILLO PARA MANTEOUILLA HASTA OBTENER 1/2 TAZA DE MANZANAS PICADAS.
- 4. COLOCAR ALREDEDOR DE 2 CUCHARADAS DE MANZANAS PICADAS SOBRE CADA GALLETA.
- 5. ROCIAR MIEL SOBRE LAS CUATRO GALLETAS.
- 6. ESPOLYOREAR 2 CUCHARADITAS DE NUECES POR ENCIMA Y IA DISFRUTAR!

1 PORCIÓN

160 CALORÍAS

EQUIPO

CUCHILLO PARA MANTEQUILLA
REBANADORA DE MANZANAS
PLATO
CUCHARAS PARA MEDIR
TAZAS PARA MEDIR

NUTRICIÓN



GRASAS (G):

GRASAS SATURADAS (G): 1.5

FIBRA (G): 2

6

Azücar (g): 13



ENVUELTO PODEROSO DE PIMIENTOS



INGREDIENTES

- TORTILLA DE HARINA DE TRIGO, 6"
- ESPINACA BEBÉ CRUDA, BIEN APRETADA
- HUMMUS. PIMIENTO ROJO ASADO
- PIMIENTO NARANJA EN TIRAS FINAS
- 1 ELEMENTO 1/2 TAZA
- 2 CUCHARADAS
 - 1/2 TAZA

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS
 - SATURADAS (G): 1.5 11
- FIBRA (G):
 - AZÚCAR (G): 3

INSTRUCCIONES

- 1. COLOCAR LA TORTILLA EN UN PLATO.
- 2. MEDIR 2 CUCHARADAS DE HUMMUS. CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, UNTARLO EN LA TORTILLA.
- 3. USAR UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA PARA CORTAR EL PIMIENTO EN TIRAS FINAS HASTA OBTENER 1/2 TAZA DE TIRAS DE PIMIENTO NARANJA.
- 4. COLOCAR LAS TIRAS FINAS DE PIMIENTO EN LA TORTILLA.
- 5. MEDIR MEDIA TAZA DE ESPINACA Y COLOCAR SOBRE LA
- 6. ENROLLAR LA TORTILLA BIEN APRETADA. CON FIRMEZA.
- 7. CON EL CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, CORTAR LA TORTILLA EN 4 TROZOS.
- 8. COLOCAR EN UN PLATO Y LA DISFRUTAR!

130 CALORÍAS

1 PORCIÓN



TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA TAZA PARA MEDIR CUCHARA PARA MEDIR **PLATO**

PASTELITO MURCIELAGO

INGREDIENTES

- PAN INTEGRAL

- 1 REBANADA
- QUESO CREMA REDUCIDO EN GRASAS - DÁTILES SECOS. PICADOS
- 1 1/2 CUCHARADITA

- AGUA

- 1/8 TAZA
- EXTRACTO DE VAINILLA
- 1/8 TAZA 1/8 CUCHARADITA
- FRESA FRESCA. PEQUEÑA
- 1 ELEMENTO
- FRAMBUESAS FRESCAS
- 2 UNIDADES

- MORAS FRESCAS

- 2 UNIDADES
- PISTACHOS TRITURADOS
- 1 CUCHARADITA



INSTRUCCIONES

- 1. TOSTAR EL PAN EN LA TOSTADORA.
- 2. COLOCAR LOS DÁTILES Y EL AGUA EN UN RECIPIENTE Y CALENTAR EN UN HORNO MICROONDAS POR 3O A 45 SEGUNDOS. DEJAR REPOSAR POR 1 MINUTO ANTES DE SACARLOS DEL MICROONDAS.
- 3. PISAR LOS DÁTILES CON EL QUESO CREMA Y LA VAINILLA PARA FORMAR UNA PASTA.
- 4. COLOCAR LA TOSTADA EN UN PLATO Y CORTAR UN CÍRCULO CON EL CORTADOR DE GALLETAS.
- 5. UNTAR LA TOSTADA CON LA PASTA.
- 6. REBANAR LA FRESA
- 7. ACOMODAR LOS FRUTOS DEL BOSQUE EN UN CÍRCULO, ALTERNANDO LOS TIPOS.
- 8. Triturar los pistachos en una bolsa con cierre y espolyorear por encima.

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 3.5
- GRASAS
 SATURADAS (G): 1
 - FIBRA (G): 4
 - 💢 Azücar (g): 14

1 PORCIÓN

140 CALORÍAS

EQUIPO

RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS TAZA PARA MEDIR CUCHARA PARA MEDIR CORTADOR DE GALLETAS REDONDO

PLATO RECIPIENTE
TENEDOR HORNO MICROONDAS
TOSTADORA CUCHILLO DE PLÁSTICO



ESCUELA SECUNDARIA THE COLONY I LEWISVILLE ISD BOCADOS DE ZUCCHI



NGREDIENTES

- ZUCCHINI PEQUEÑO

1 ELEMENTO

- SALSA PARA PIZZA, REGULAR

1/4 TAZA 1/4 TAZA

- QUESO MOZZARELLA REDUCIDO EN GRASA, DESMENUZADO

1 REBANADA

- PECHUGA DE PAVO ASADA

AL HORNO

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS 2 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 2
 - AZÚCAR (G):

8

- 1. REUNIR TODOS LOS INGREDIENTES Y EL EQUIPO.
- 2. LAYAR EL ZUCCHINI Y CORTARLO EN REBANADAS (ALREDEDOR DE 14 CÍRCULOS).
- 3. COLOCAR LAS REBANADAS DE ZUCCHINI PLANAS EN UN PLATO.
- 4. CON UNA CUCHARA. COLOCAR UN POCO DE SALSA SOBRE CADA REBANADA DE ZUCCHINI. SOLO PARA CUBRIR LA PARTE SUPERIOR.
- 5. ESPOLYOREAR EL QUESO SOBRE LOS ZUCCHINI. SOLO PARA CUBRIR LA PARTE SUPERIOR.
- 6. DESMENUZAR EL PAVO EN TROZOS PEQUEÑOS Y COLOCAR SOBRE LOS ZUCCHINI.
- 7. COLOCAR LOS BOCADOS DE ZUCCHINI EN EL HORNO MICROONDAS Y CALENTAR EN TEMPERATURA MÁXIMA DURANTE 1 MINUTO Y 30 SEGUNDOS.
- 8. DEJAR ENFRIAR DURANTE 30 SEGUNDOS Y DISFRUTAR.

150 CALORÍAS

1 PORCIÓN



CUCHILLO PARA MANTEQUILLA PLATO APTO PARA MICROONDAS TAZA PARA MEDIR CUCHARA TABLA PARA CORTAR

EXPLOSIÓN DE FRUTOS DEL BOSQUE DEL CAPITAN CALCIO

INGREDIENTES

- YOGUR GRIEGO NATURAL. SIN GRASA

1 TAZA

- GRANOLA, SEMILLAS 2 CUCHARADAS

- MORAS FRESCAS

DE CALABAZA Y DE LINO

1/2 TAZA



INSTRUCCIONES

- 1. MEDIR EL YOGUR Y COLOCARLO EN UN RECIPIENTE.
- 2. COLOCAR LAS MORAS SOBRE EL YOGUR.
- 3. ESPOLYOREAR CON GRANOLA.
- 4. TOMA UNA CUCHARA IY DISFRUTA!

NUTRICIÓN



GRASAS (G):

2

- GRASAS 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 5
 - AZÚCAR (G): 11

1 PORCIÓN

190 CALORÍAS

RECIPIENTE CUCHARA TAZAS PARA MEDIR CUCHARAS PARA MEDIR

ESCUELA SECUNDARIA NORTH MESQUITE I MESQUITE ISD ORDER KALE ORDER KALE



1/8 TAZA MAYONESA SIN GRASA 1/2 TAZA YOGUR GRIEGO NATURAL, SIN GRASA 1/4 TAZA PIMIENTO VERDE. PICADO

1/4 TAZA ZANAHORIAS CRUDAS RALLADAS

CEBOLLETA EN RODAJAS FINAS 2 CUCHARADAS AJO Y CEBOLLA EN POLYO 1/4 CUCHARADITA DE CADA UNO

GALLETAS INTEGRALES 4 UNIDADES

- ZANAHORIAS BEBÉ 6 UNIDADES - SAL UNA PIZCA FLORES DE BRÓCOLI 1/4 TAZA - KALE 1/2 TAZA

NUTRICIÓ



- GRASAS (G): 1.5
- GRASAS 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 3
- - AZUCAR (G): 6

INSTRUCCIONE

- 1. CORTAR EL PIMIENTO EN CUADRADOS PEQUEÑOS SOBRE UNA TABLA DE CORTAR CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA.
- 2. USAR LA MISMA TABLA Y EL MISMO CUCHILLO PARA CORTAR LA CEBOLLETA EN REBANADAS FINAS.
- 3. CON LAS MANOS LIMPIAS. RASGAR LAS HOJAS DE KALE DEL TALLO Y CORTARLAS EN TROZOS PEQUEÑOS.
- 4. MEZCLAR LA MAYONESA, EL YOGUR, EL KALE, EL PIMIENTO, LA ZANAHORIA RALLADA, LA CEBOLLETA Y LOS CONDIMENTOS EN RECIPIENTE. CON UNA CUCHARA.
- 5. DEJAR ENFRIAR POR 30 MINUTOS ANTES DE SERVIR.
- 6. SERVIR CON GALLETAS INTEGRALES, BRÓCOLI Y ZANAHORIAS BEBÉ.
- 7. IA DISFRUTAR!

110 CALORÍAS

2 PORCIONES

TAZAS PARA MEDIR ELEMENTOS SECOS CUCHARAS PARA MEDIR RECIPIENTE PARA MEZCLAR CUCHARA CUCHILLO PARA MANTEQUILLA TABLA PARA CORTAR

2 PLATOS

ESCUELA SECUNDARIA MESQUITE I MESQUITE ISD FIDEOS ENERGETICOS

INGREDIENTES

- GUISANTES DULCES FRESCOS
- ESPAGUETI INTEGRAL COCIDO
- ACEITE DE SÉSAMO
- AJO EN POLVO
- SALSA DE SOYA BAJA EN SODIO
- JENGIBRE EN POLYO
- MANDARINAS ENVASADAS EN SU JUGO
- 1/4 TAZA 1/2 TAZA 1 CUCHARADITA
- 1/8 CUCHARADITA

 2 CUCHARADITAS
- 2 CUCHARADITAS 1/8 CUCHARADITA
- IGO 1/4 TAZA



INSTRUCCIONES

- 1. CALENTAR LOS ESPAGUETI EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 2 MINUTOS. ESPERAR 1 MINUTO ANTES DE SACAR EL RECIPIENTE DEL MICROONDAS CON GUANTES DE COCINA.
- 2. MEZCLAR EL ACEITE, AJO, SALSA DE SOYA Y JENGIBRE EN UN RECIPIENTE PEQUIEÑO.
- 3. AÑADIR LOS ESPAGUETI AL RECIPIENTE Y REVOLVER PARA CUBRIRLOS CON LA SALSA.
- 4. ESCURRIR EL JUGO DE LAS NARANJAS Y AGREGAR AL RECIPIENTE.
- 5. CORTAR LOS GUISANTES EN TROZOS PEQUEÑOS Y AÑADIR AL RECIPIENTE.
- 6. MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES.

NUTRICIÓN



GRASAS (G): 4.5

0.5

4

7

- GRASAS
 SATURADAS (G):
 - FIBRA (G):
 - AZÚCAR (G):

1 PORCIÓN

170 CALORÍAS

EQUIPO

RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS
CUCHARAS PARA MEDIR
CUCHILLO PARA MANTECUILLA
RECIPIENTE PARA MEZCLAR
RECIPIENTE PARA BEZVIR
GUANTES PARA HORNO
TENEDOR Y COLADOR



1

E FRUTOS DEL BOSQUE



TOMATES CHERRY

2 TAZAS

MORAS

1 TAZA 1 TAZA

ARÁNDANOS

2 UNIDADES

QUESO EN HEBRAS REDUCIDO EN GRASAS

1 1/2 CUCHARADITA 1 CUCHARADA

ACEITE DE OLIVA VINAGRE BALSAMICO

SAL Y PIMIENTA A GUSTO

NUTRICIC



- GRASAS (G): 3.5
- GRASAS SATURADAS (G):
- FIBRA (G):
 - AZÚCAR (G):

8

- 1. CON LA TAZA PARA MEDIR ELEMENTOS SECOS, MEDIR LOS TOMATES CHERRY, LAS FRAMBUESAS Y LOS ARÁNDANOS.
- 2. COLOCAR EN UN COLADOR. ENJUAGAR CON AGUA FRÍA Y SECAR CON UNA TOALLA DE PAPEL.
- 3. SOBRE LA TABLA DE CORTAR, UTILIZAR UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA PARA CORTAR EL QUESO EN HEBRAS EN REBANADAS DE 1/2".
- 4. COMBINAR EL QUESO. LOS TOMATES Y LOS FRUTOS DEL BOSQUE EN UN RECIPIENTE.
- 5. EN LA TAZA PARA MEDIR ELEMENTOS HÚMEDOS. BATIR EL ACEITE DE OLIVA. EL VINAGRE. LA SAL Y LA PIMIENTA PARA HACER UN ADEREZO.
- 6. VERTER EL ADEREZO EN EL RECIPIENTE Y MEZCLAR.
- 7. DIVIDIR DE FORMA PAREJA EN 4 RECIPIENTES.
- 8. IA DISFRUTAR!

90 CALORÍAS

4 PORCIONES

TAZA Y CUCHARAS PARA MEDIR ELEMENTOS SECOS TAZA PARA MEDIR ELEMENTOS LÍQUIDOS 4 RECIPIENTES PARA SERVIR

BATIDOR

TOALLA DE PAPEL

COLADOR RECIPIENTE PARA CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

MEZCLAR

TABLA PARA CORTAR

<u>escuela secundaria ralph H. Poteet i mesquite isd</u> EL PARFAIT POTENTE

INGREDIENTES

- MELOCOTÓN, CONGELADO
- O FRESCO
- YOGUR NATURAL BAJO EN 6 CUCHARADAS GRASAS
- FRAMBUESAS CRUDAS
- ARÁNDANOS CRUDOS
- 3 REBANADAS

- 7 A 9 UNIDADES
 - 12 UNIDADES



INSTRUCCIONE

- 1. COLOCAR LAS FRAMBUESAS Y LOS ARÁNDANOS EN RECIPIENTES SEPARADOS Y ENJUAGAR.
- 2. CORTAR EL MELOCOTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS.
- 3. COLOCAR 2 CUCHARADAS DE YOGUR EN UNA TAZA O RECIPIENTE MEDIANO
- 4. HACER LAS CAPAS EN ESTE ORDEN: 2 CUCHARADAS DE YOGUR, ARÁNDANOS, 2 CUCHARADAS DE YOGUR, FRAMBUESAS.

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 1.5
- GRASAS 1 SATURADAS (G): FIBRA (G):
- 2 AZÚCAR (G): 15

1 PORCIÓN

100 CALORÍAS

TAZA PARA MEDIR CUCHARA PARA MEDIR 4 RECIPIENTES PEQUEÑOS TAZÓN O RECIPIENTE MEDIANO TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA



PARFAIT INCREIBLE DE PERAS



INGREDIENTES

- PERAS BOSC FRESCAS, CORTADAS

- FRESAS MEDIANAS

- YOGUR DE VAINILLA SIN GRASA

- GRANOLA

1/3 TAZA

6 UNIDADES

1/3 TAZA

1 CUCHARADITA

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS
 SATURADAS (G): O

0.5

3

- FIBRA (G):
 - AZÚCAR (G): 14

INSTRUCCIONES

- 1. LAVAR LAS FRESAS Y RETIRAR LOS CABOS.
- 2. REBANAR SOLO 1 FRESA Y SEPARAR.
- 3. CORTAR EL RESTO DE LAS FRESAS Y 1/3 TAZA DE PERAS FRESCAS.
- 4. EN UNA TAZA PEQUEÑA, COLOCAR EN CAPAS LA 1/2 DE LAS FRESAS CORTADAS, 1 CUCHARADA DE YOGUR Y 1/2 DE PERAS CORTADAS.
- 5. COLOCAR UNA SEGUNDA CAPA CON 1 CUCHARADA DE YOGUR Y EL RESTO DE LAS FRESAS Y LAS PERAS.
- 6. HACER UNA CAPA FINAL CON EL RESTO DEL YOGUR Y LAS REBANADAS DE FRESA.
- 7. ESPOLYOREAR LA GRANOLA POR ENCIMA.

100 CALORÍAS

1 PORCIÓN

EQUIPO

TAZAS PARA MEDIR
CUCHARAS PARA MEDIR
CUCHILLO PARA MANTEQUILLA
RECIPIENTE PEQUEÑO
TABLA PARA CORTAR

ENSALADA SUPER FACIL

- HOJA DE LECHUGA MANTECOSA
- FRESAS MEDIANAS
- MORAS FRESCAS
- PERA FRESCA
- TROZOS DE PIÑA.
- ENLATADOS EN SU JUGO
- MIEL

- 2 UNIDADES
- 2 UNIDADES
- 8 UNIDADES
- 2 CUCHARADAS
- 2 CUCHARADAS
- 1/4 CUCHARADITA



INSTRUCCIONES

- 1. LAYAR LA LECHUGA Y LAS FRUTAS EN UN COLADOR.
- 2. APILAR 2 HOJAS DE LECHUGA EN UN PLATO.
- 3. CORTAR LOS FRUTOS DEL BOSQUE, LA PERA Y LA PIÑA EN TROZOS PEQUEÑOS.
- 4. COLOCAR LA FRUTA SOBRE LAS HOJAS DE LECHUGA.
- 5. ROCIAR CON 1/4 DE CUCHARADITA DE MIEL Y I A DISFRUTAR!
- 6. COMO OPCIÓN. HACER UN ENVOLTORIO CON LAS HOJAS DE LECHUGA Y COLOCAR UN PALILLO DE DIENTES PARA SOSTENER.

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS 0 SATURADAS (G):
 - FIBRA (G): 4

0

AZUCAR (G): 11

1 PORCIÓN

70 CALORÍAS

CUCHILLO PARA MANTEQUILLA TABLA PARA CORTAR COLADOR PLATO

TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR PALILLO DE DIENTES (OPCIONAL)



ESCUELA SECUNDARIA PROSPER I PROSPER ISD CAPITAN ARANDANO



INGREDIENTES

- MANZANA PEQUEÑA

1/2 UNIDAD

- MANTEQUILLA DE MANÍ

2 CUCHARADAS

CREMOSA Y BAJA EN GRASAS

- ARÁNDANOS SECOS CON 50% 2 CUCHARADAS

MENOS DE AZUCAR

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 9
- AZÜCAR (G): 15

INSTRUCCIONES

- 1. COLOCAR UNA MANZANA PEQUEÑA EN UNA TABLA Y CORTARLA POR LA MITAD CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA. SEPARAR UNA MITAD PARA DISFRUTAR DESPUÉS.
- 2. CORTAR LA OTRA MITAD EN DOS REBANADAS Y COLOCARLAS EN UN PLATO.
- 3. UNTAR 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE MANÍ EN CADA REBANADA DE MANZANA.
- 4. COMPLETAR CADA REBANADA CON 1 CUCHARADA DE ARÁNDANOS REDUCIDOS EN AZÚCAR.
- 5. IA COMER Y A DISFRUTAR!

180 CALORÍAS

1 PORCIÓN



CUCHILLO PARA MANTEQUILLA CUCHARA **PLATO**

EL HOMBRE ZANAHORIA Y CAMIONETA DE ARANDAN

- 3 CUCHARADAS DE HARINA
- 1/2 CUCHARADITA DE CANELA
- 1/2 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA 1 CUCHARADITA DE
- 1/8 CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
- 1/4 CUCHARADITA DE
- CONDIMENTO PARA CALABAZA
- 1 CUCHARADA DE PURÉ DE MANZANA SIN AZÜCAR
- LECHE DE ALMENDRAS
- ORIGINAL - 2 CUCHARADAS DE
- ARÁNDANOS SECOS CON 50% MENOS DE AZUCAR



INSTRUCCIONE

- 1. EN UN RECIPIENTE PEQUEÑO. MEZCLAR LA HARINA. EL POLYO DE HORNEAR. LA CANELA. EL CONDIMENTO PARA CALABAZA Y LA SAL.
- 2. EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLAR EL PURÉ DE MANZANAS, LA LECHE DE ALMENDRAS. LA ZANAHORIA Y LOS ARÁNDANOS.
- 3. VERTER LOS INGREDIENTES SECOS EN EL RECIPIENTE CON LOS INGREDIENTES L'IQUIDOS Y MEZCLAR.
- 4. VERTER TODOS LOS INGREDIENTES EN LA TAZA DE CAFÉ.
- 5. COLOCAR LA TAZA EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 1 MINUTO Y 15 SEGUNDOS.
- 6. DEJAR REPOSAR EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 1 MINUTO PARA QUE SE ENFRIE, ANTES DE RETIRARLA.
- 7. IA COMER Y A DISFRUTAR!

NUTRICIÓ



- GRASAS (G):
- GRASAS 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 8
 - AZÜCAR (G): 11

0

1 PORCIÓN

170 CALORÍAS

JARRO DE CAFÉ TAZAS PARA MEDIR CUCHARAS PARA MEDIR 2 RECIPIENTES PEQUEÑOS **TENEDOR** HORNO MICROONDAS

26 HOLLY WINDON, AUBANY RUSSELL

ESCUELA SECUNDARIA RICHARDSON I RICHARDSON ISD BATIDO PODEROSO DE BROCOLI



INGREDIENTES

- PIEZAS DE BRÓCOLI, DESCONGELADAS
- BANANA, REBANADA 1/2 TAZA
- FRESAS Y FRAMBUESAS 1/2 TAZA DE CADA UNO CONGELADAS, SIN AZÚCAR
- Jugo de Piña sin Azúcar

1/2 TAZA

1/2 TAZA

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS
 SATURADAS (G): O

0

- FIBRA (G): 4
- Azúcar (g): 15
 - No. of the Control of

INSTRUCCIONES

- PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA USAR LA LICUADORA.
- 2. MEDIR 1/2 TAZA DE BRÓCOLI Y SEPARAR PARA QUE SE DESCONGELE DURANTE UNOS MINUTOS MIENTRAS SE REÚNEN LOS OTROS INGREDIENTES.
- 3. Pelar la banana y colocarla en la tabla para cortar. Con un cuchillo para mantequilla, rebanar hasta obtener 1/2 taza; luego, agregar las bananas a la licuadora.
- 4. AGREGAR LOS FRUTOS DEL BOSQUE, EL JUGO DE PIÑA Y EL BRÓCOLI A LA LICUADORA.
- 5. COLOCAR A TAPA DE LA LICUADORA Y LICUAR A VELOCIDAD BAJA DURANTE 1 MINUTO O HASTA QUE ESTÉ HOMOGÉNEO.
- 6. VERTER ESTE BATIDO PODEROSO EN DOS VASOS Y DISFRUTAR CON AMIGOS.

100 CALORÍAS

2 PORCIONES



LICUADORA

2 TAZAS LIMPIAS

TAZA PARA MEDIR (ELEMENTOS SECOS)
TAZA PARA MEDIR (ELEMENTOS LÍQUIDOS)
CUCHILLO PARA MANTEQUILLA Y
TABLA PARA CORTAR

ESCUELA SECUNDARIA RICHARDSON I RICHARDSON ISD EL MEZCLADO SUPERIOR

INGREDIENTES

- CANTALUPO CORTADO EN CUBOS

- MELÓN DULCE CORTADO EN CUBOS

- UVAS ROJAS

- FRAMBUESAS FRESCAS ENTERAS

- ARÁNDANOS FRESCOS ENTEROS

- JUGO DE LIMA SIN AZÚCAR

- JUGO DE LIMÓN SIN AZÚCAR

1/2 TAZA 1/4 TAZA

1/4 TAZA 1/4 TAZA

1/4 TAZA 2 CUCHARADAS

2 CUCHARADAS



INSTRUCCIONES

- 1. COMENZAR MIDIENDO LAS FRUTAS Y LOS JUGOS QUE SE VAN A USAR.
- 2. MEZCLAR LOS MELONES Y LAS LIVAS CON UNA CUCHARA EN EL RECIPIENTE GRANDE.
- 3. AGREGAR LAS FRAMBUESAS Y LOS ARÁNDANOS AL RECIPIENTE Y MEZCLAR.
- 4. AGREGAR LOS JUGOS DE LIMA Y LIMÓN, Y REVOLVER UN POCO MÁS.
- 5. DIVIDIR LAS FRUTAS EN 2 RECIPIENTES Y LA COMPARTIR CON UN AMIGO!

NUTRICIÓN



GRASAS (G):

GRASAS SATURADAS (G): O

0

‡ FIBRA (G): 2

AZÚCAR (G): 10

2 PORCIONES

50 CALORÍAS

EQUIPO

RECIPIENTE GRANDE PARA MEZCLAR
CUCHARA

TAZAS PARA MEDIR (ELEMENTOS SECOS)
TAZAS PARA MEDIR (ELEMENTOS LÍQUIDOS)
2 RECIPIENTES

D<u>r. gene Burton College & Career Academy i Ro</u>ckwall isd



INGREDIENTES

- ESPINACA BEBÉ FRESCA, BIEN APRETADA 1/2 TAZA
- 4 QUESOS ESTILO MEXICANO, 1 CUCHARADA REDUCIDOS EN GRASA
- TORTILLA DE TRIGO INTEGRAL DE 6^{II} 1 ELEMENTO

NUTRICIÓ



- GRASAS (G): GRASAS
- 2 SATURADAS (G):

3.5

1

- FIBRA (G): 3
 - AZUCAR (G):

- 1. COLOCAR 1/2 TAZA DE ESPINACA EN UN RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS Y CUBRIR SUAVEMENTE CON ENVOLTORIO PLÁSTICO.
- 2. CALENTAR LA ESPINACA DURANTE 20 SEGUNDOS EN EL HORNO MICROONDAS, O HASTA QUE SE HAYA REDUCIDO. SEPARAR HASTA QUE SE ENFRIE.
- 3. COLOCAR LA TORTILLA EN UN PLATO APTO PARA MICROONDAS.
- 4. ACOMODAR LA ESPINACA DE FORMA PAREJA EN LA TORTILLA.
- 5. ESPOLYOREAR EL QUESO DE FORMA PAREJA SOBRE LA ESPINACA.
- 6. CON EL PERMISO DE UN ADULTO SE PUEDE USAR EL ABRELATAS PARA ABRIR LA LATA DE FRIJOLES NEGROS Y COLOCAR 1 CUCHARADA SOBRE LAS ESPINACAS Y EL QUESO.
- 7. DOBLAR LA TORTILLA POR LA MITAD Y USAR UN PALILLO DE DIENTES PARA ASEGURAR QUE NO SE MUEVA.
- 8. CALENTAR LA SUPER QUESADILLA EN EL HORNO MICROONDAS POR 15 A 20 SEGUNDOS Y DEJAR REPOSAR POR 30 SEGUNDOS.
- 9. SACAR LA SUPER QUESADILLA DEL HORNO MICROONDAS. DEJAR ENFRIAR POR UNOS SEGUNDOS Y LA DISFRUTAR!

120 CALORÍAS

1 PORCIÓN



TAZA PARA MEDIR CUCHARA PARA MEDIR ABRELATAS (USAR CON PERMISO DE UN ADULTO) PLATO APTO PARA MICROONDAS HORNO MICROONDAS

RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS PALILLO DE DIENTES ENVOLTORIO PLÁSTICO

DR. GENE BURTON COLLEGE & CAREER ACADEMY I ROCKWALL ISD SUPER FRUTOS DEL BOSQUE

INGREDIENTES

- FRESAS FRESCAS GRANDES, ENTERAS 6 UNIDADES
- YOGUR GRIEGO NATURAL, SIN GRASA 1/4 TAZA
- ARÁNDANOS FRESCOS

6 UNIDADES

- MIEL

1/4 CUCHARADITA



INSTRUCCIONES

- 1. SOBRE UNA TABLA PARA CORTAR, SACAR EL CABO DE LAS 6 FRESAS CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA.
- 2. CON EL CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, RETIRAR LOS CENTROS DE LAS FRESAS Y RESERVARLOS EN UN RECIPIENTE.
- 3. MEDIR 1/4 DE TAZA DE YOGUR Y AÑADIRLO A LOS CENTROS
- DE LAS FRESAS EN EL RECIPIENTE; MEZCLAR BIEN.
- 4. COLOCAR UN ARÁNDANO EN EL CENTRO DE CADA FRESA.
- 5. CON UNA CUCHARA, LLENAR CADA FRESA CON LA MEZCLA DE YOGUR.
- 6. MEDIR 1/4 DE CUCHARITA DE MIEL.
- 7. ROCIAR LA PARTE SUPERIOR DE LAS FRESAS CON LA MIEL.
- 8. i A DISFRUTAR EL SÚPER BOCADILLO DE FRUTOS DEL BOSQUE!

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): O.5
- GRASAS
 SATURADAS (G): O
 - FIBRA (G): 2

9

AZÚCAR (G):

1 PORCIÓN

80 CALORÍAS

EQUIPO

CUCHILLO PARA
MANTEQUILLA
CUCHARA
TAZAS PARA MEDIR
CUCHARAS PARA MEDIR

IEDDE TENE SONIEN

30 | SCOTT MACKENZIE, GAVIN SCHWAIGER, GRAYSON SMITH

PARFAIT PODEROSO



INGREDIENTES

- MANGO CONGELADO, SIN ENDULZAR 1/4 TAZA

- FRESAS CONGELADAS, SIN ENDULZAR 1/4 TAZA

- BANANA FRESCA, REBANADA 1/4 TAZA

- YOGUR GRIEGO NATURAL, SIN GRASA 1/2 TAZA

- JUGO DE LIMÓN 2 CUCHARADITAS

2 CUCHARADAS

NECESARIO

NUTRICIÓN



- GRASAS (G): 0.5
- GRASAS
 SATURADAS (G): 0
- FIBRA (G): 2
- AZÚCAR (G): 14

INSTRUCCIONES

1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA USAR LA LICUADORA.

- AGUA, SEPARADA SEGUN SEA

- 2. CORTAR LA BANANA HASTA OBTENER 1/4 DE TAZA Y COLOCAR EL LA LICUADORA CON EL YOGUR Y EL JUGO DE LIMÓN.
- 3. COLOCAR LA TAPA DE LA LICUADORA Y LICUAR HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA SUAVE. VERTER EN UN VASO O EN UN PLATO DE POSTRE.
- 4. ENJUAGAR LA LICUADORA; LUEGO COLOCAR LAS FRESAS Y 1 CUCHARADA DE AGUA.
- 5. Colocar la tapa de la licuadora y licuar hasta lograr una consistencia suave. Verter la mezcla sobre la mezcla de Banana.
- 6. ENJUAGAR LA LICUADORA; LUEGO COLOCAR EL MANGO Y 1 CUCHARADA DE AGUA.
- 7. COLOCAR LA TAPA DE LA LICUADORA Y LICUAR HASTA LOGRAR LINA CONSISTENCIA SUAVE. VERTER SOBRE LA MEZCLA DE FRESAS.
- 8. IA DISFRUTAR DEL PARFAIT PODEROSO!

130 CALORÍAS

1 PORCIÓN



LICUADORA

TAZA PARA MEDIR ELEMENTOS LÍQUIDOS TAZAS Y CUCHARAS PARA MEDIR SÓLIDOS 2 RECIPIENTES PEQUEÑOS PLATO PARA HELADO O VASO PEQUEÑO

PLATO PARA HELADO O VASO PEQUEÑO TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

ENVUELTO DE PAVO TERMINATOR

- TORTILLA DE TRIGO DE 6"
- PAVO EN REBANADAS
- 1 ELEMENTO
- QUESO CHEDDAR SIN GRASA, DESMENUZADO 1 CUCHARADA
- 2 REBANADAS

- PIMIENTO ROJO

- 1/4 TAZA
- HOJAS DE ESPINACA BIEN APRETADAS
- MAYONESA, CON ACEITE DE OLIVA 1/2 CUCHARADA
- 1/4 TAZA

- SAL Y PIMIENTA

UNA PIZCA



INSTRUCCION

- 1. LAVAR TODOS LOS VEGETALES. CORTAR EL PIMIENTO ROJO EN TIRAS FINAS Y PEQUEÑAS. PICAR LA ESPINACA. MEDIR AMBOS INGREDIENTES Y SEPARAR.
- 2. CALENTAR LA TORTILLA EN EL MICROONDAS DURANTE 15 SEGUNDOS.
- 3. COLOCAR LA TORTILLA EN UN PLATO.
- 4. UNTAR MAYONESA SOBRE LA TORTILLA.
- 5. COLOCAR EL PAYO SOBRE LA TORTILLA Y LA MAYONESA.
- 6. COLOCAR EL QUESO SOBRE EL PAVO.
- 7. COLOCAR LAS HOJAS DE ESPINACAS SOBRE EL QUESO.
- 8. COLOCAR EL PIMIENTO ROJO SOBRE LA ESPINACA.

ESPOLYOREAR CON UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA.

9. ENROLLAR LA TORTILLA. CORTAR POR LA MITAD CON EL CUCHILLO PARA MANTEQUILLA Y COMPARTIR CON UN AMIGO.

NUTRICIÓN



- GRASAS (G):
- GRASAS 0 SATURADAS (G):
- FIBRA (G): 5

AZÚCAR (G): <1

2 PORCIONES

70 CALORÍAS

TABLA PARA CORTAR CUCHILLO PARA MANTEQUILLA CUCHARA **PLATO** HORNO MICROONDAS

CUCHARA PARA MEDIR TAZA PARA MEDIR



32 | EMILY LEMONS. JULIA PINKSTON

LA SECUNDARIA WYLIE I WYLIE ISD ANDWICH RESCATE DE LA ISLA



NGREDIENTES

- PANECILLO INTEGRAL
- HOJA DE LECHUGA
- JAMÓN. 96% SIN GRASA
- REBANADA DE MOZZARELLA
- PIÑA. EN CUBOS. FRESCA O ENLATADA CON SU JUGO
- REBANADA DE 1/4" DE TOMATE 2 REBANADAS
- 1 ELEMENTO
- 1 ELEMENTO
- 1 REBANADA
- 1/2 REBANADA
 - 1/4 TAZA

NUTRICIÓN



- - GRASAS (G):

5

2

8

- GRASAS SATURADAS (G): 1.5
- FIBRA (G):
- AZÚCAR (G):

INSTRUCCIONES

- 1. COLOCAR EL JAMÓN EN UN PLATO APTO PARA MICROONDAS.
- 2. COLOCAR UNA CAPA DE PIÑA Y DE QUESO SOBRE EL JAMÓN.
- 3. COCINAR EN EL HORNO MICROONDAS DE 10 A 20 SEGUNDOS PARA QUE EL QUESO SE DERRITA.
- 4. CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, CORTAR EL ROLLO POR LA MITAD.
- 5. COLOCAR LA LECHUGA EN LA BASE DEL ROLLO.
- 6. COLOCAR LA PILA DEL JAMÓN, PIÑA Y QUESO SOBRE LA LECHUGA.
- 7. COLOCAR 2 REBANADAS DE TOMATE SOBRE EL QUESO.
- 8. IA DISFRUTAR!

200 CALORÍAS

1 PORCIÓN

PLATO APTO PARA MICROONDAS CUCHILLO PARA MANTEQUILLA HORNO MICROONDAS

DIP SUPER DUPER DE CAMOTE

INGREDIENTES

- CAMOTE MEDIANO, CRUDO
- 1 ELEMENTO
- MANZANA GRANNY SMITH PEQUEÑA 1 ELEMENTO

 - YOGUR GRIEGO NATURAL,
- 2 CUCHARADAS

SIN GRASA - MIEL

- 3/4 CUCHARADITA
- PACANAS PICADAS
- 2 CUCHARADAS



INSTRUCCIONE

- 1. LAYAR LA MANZANA Y EL CAMOTE.
- 2. PINCHAR EL CAMOTE CON UN TENEDOR Y COLOCARLO EN UN PLATO GRANDE.
- 3. COCINAR EN EL HORNO MICROONDAS DURANTE 6 A 8 MINUTOS. DEJAR ENFRIAR DURANTE 3 MINUTOS ANTES DE SACAR EL PLATO CON GUANTES PARA HORNO.
- 4. CON UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA, CORTAR EL CAMOTE POR LA MITAD, A LO LARGO.
- 5. CON UNA CUCHARA, SACAR EL CENTRO Y COLOCARLO EN UN RECIPIENTE.
- 6. AGREGAR EL YOGUR Y LA MIEL Y MEZCLAR TODO CON UN TENEDOR.
- 7. VOLVER A COLOCAR EL DIP EN LAS CÁSCARAS DE CAMOTE.
- 8. COMPLETAR CADA UNA CON PACANAS.
- 9. CON UNA REBANADORA DE MANZANAS, CORTAR UNA MANZANA ENTERA PARA REMOJAR.
- 10. COMPARTIR CON UN AMIGO, IY A DISFRUTAR!

NUTRICIÓ



GRASAS (G):

GR4S4S 0 SATURADAS (G):

5

FIBRA (G): 5

14 AZÚCAR (G):

160 CALORÍAS

HORNO MICROONDAS TENEDOR, CUCHARA Y CUCHILLO PARA MANTEQUILLA PLATO APTO PARA MICROONDAS RECIPIENTE PARA MEZCLAR REBANADORA DE MANZANAS GUANTES PARA HORNO CUCHARAS PARA MEDIR

2 PLATOS PEQUEÑOS



PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Qué es el Desafío de los 21 días?

El Desafío de los 21 días alienta a tomar decisiones más saludables durante los próximos 21 días. Todos los días, prepara y come un bocadillo que incluya una fruta o un vegetal. Elige una receta de este libro, utiliza nuestra herramienta, Healthy Snack Finder (Buscador de bocadillos saludables) para buscar en nuestra base de datos de más de 500 recetas o crea tu propia receta que incluya 1/2 taza de frutas o vegetales. Te animamos a ti y a tu familia a participar juntos y compartir la diversión.

2. ¿Qué es kids teaching kids®?

El Programa kids teaching kids® educa y compromete a los estudiantes en cuanto a una mejor nutrición. Nutricionistas registrados trabajan con los estudiantes de cocina de las escuelas secundarias para crear un libro de recetas para los alumnos de las escuelas primarias, repleto de bocadillos sanos y sabrosos con frutas y vegetales.

3. ¿Cómo me registro para participar del desafío?

Los padres pueden registrar a sus hijos en la página web de kids-teaching-kids.com. Haga clic en "Registrarse" (Sign-Up). Elija la casilla "Registrar a un estudiante" (Sign-Up a Student). Simplemente siga las instrucciones para registrarse.

4. ¿Por qué un padre/tutor debe registrar a su hijo?

Debe ser mayor de 18 años para completar el formulario y dejar una dirección de correo electrónico. Medical City Children's Hospital solo se comunica con adultos a través de la dirección de correo electrónico o número de teléfono que se proporciona. La información que se proporciona en el registro solo se utiliza para comunicar a la escuela que el niño se ha registrado y luego para comparar los registros de inscripción de su hijo con las preguntas finales de evaluación para garantizar el premio de su hijo.

5. Si los ingredientes del libro no coinciden con los ingredientes que tengo en mi casa, ¿debo realizar una compra especial de alimentos?

No. Desarrollamos una herramienta en nuestro sitio web llamada "Healthy Snack Finder". Puede utilizar el buscador de bocadillos saludables Healthy Snack Finder para encontrar bocadillos en nuestra base de datos de más de 500 recetas que coincidan con los ingredientes que tiene en su despensa o refrigerador. También puede crear su propio bocadillo saludable (consulte las pautas para crear un bocadillo saludable a continuación).

PREGUNTAS FRECUENTES

6. ¿Qué sucede si se salta un día del Desafío de los 21 días?

No pasa nada si se salta un día. Sin embargo, durante el Desafío de los 21 días nos gustaría que pensara y planeara con anticipación su bocadillo todos los días, incluso los fines de semana. Recuerde que puede elaborar y disfrutar el bocadillo en cualquier momento del día.

7. ¿Cómo realizo la evaluación final?

Dos semanas después de terminar el desafío, enviaremos un correo electrónico o un mensaje de texto con un enlace a la evaluación final. Recibirá comunicaciones por separado para cada niño registrado, y evaluaciones por separado para cada niño. La evaluación final es necesaria para que su hijo califique para su premio.

8. Durante el Desafío de los 21 días, ¿es necesario que elabore CADA bocadillo del libro?

No. Entendemos que pueden existir problemas relacionados con alergias a los alimentos, disponibilidad de ingredientes, etc.

9. ¿Cuáles son las pautas para elaborar un bocadillo saludable?

A continuación, se presentan las pautas para elaborar un bocadillo saludable. ¡No hay que olvidar verificar el tamaño de la porción!

- 200 calorías o menos
- 7 g de grasa o menos
- 2 gramos de grasa saturada o menos
- 2 g de fibra o más
- 15 g de azúcar o menos
- Debe contener un mínimo de ½ taza de frutas o verduras por porción

10. ¿Los padres y los maestros también pueden inscribirse para participar en el desafío?

No, el registro y la evaluación final del Desafío de los 21 días son únicamente para los estudiantes. Solo otorgamos premios a los estudiantes de primaria inscritos en escuelas públicas. Sin embargo, lo alentamos a que participe con sus hijo en casa. Puede descargar el libro de recetas gratis y utilizar el buscador de bocadillos saludables Healthy Snack Finder.

11. ¿Qué sucede si tengo preguntas sobre el Desafío de los 21 días? Póngase en contacto con el profesor de educación física.

COLABORADORES ESPECIALES

MEDICAL CITY HEALTHCARE

Ryan Eason - director del programa kids teaching kids® de Medical City Healthcare

Jill Elliott - Nutricionista y Dietista Registrado en Jefe, kids Teaching kids®

Gulrukhsar Jiwani - Nutricionista y Dietista Registrado, kids Teaching kids®

Gary Garrett - Diseñador gráfico, servicios de diseño e impresión de Medical City Healthcare

Lyris Rodgers - Asesora de documentos, servicios de diseño e impresión de Medical City Healthcare

INSTRUCTORES DE ARTES CULINARIAS

Tracy Penton - Allen HS-Allen ISD

Ethan Chavoya - Dan Dipert Career and Technical Center-Arlington ISD

Joshua Gentry - Birdville Center of Technology and Advanced Learning-Birdville ISD

Cheryll Harris - Conrad HS-Dallas ISD

Eric Lockley - Bryan Adams Leadership Academy-Dallas ISD

Sara Hosford - Career and Technical Education Center-Frisco ISD

Kathleen Leddy - Dubiski Career HS-Grand Prairie ISD

Jackie Godek - Keller Center for Advanced Learning-Keller ISD

Amanda Bensley - The Colony HS-Lewisville ISD

Amy Petrawski - John Horn HS-Mesquite ISD

Sandra Sepulveda - Mesquite HS-Mesquite ISD

Lauren Chinea - North Mesquite HS-Mesquite ISD

Katey Henry - Poteet HS-Mesquite ISD

Susan Harris - West Mesquite HS-Mesquite ISD

Vernee Reese - Byron Nelson HS-Northwest ISD

Cristina Goodman - Prosper HS-Prosper ISD

Kathryn Good - Richardson HS-Richardson ISD

Avery Manross - Rockwall HS-Rockwall ISD

Amy Giddens - Sanger HS-Sanger ISD

Emily Guynes - Wylie HS-Wylie ISD

FOTÓGRAFOS ESTUDIANTES

Bailey Coyle y Kyle Bradford - Frisco ISD Sophia Pena - Mesquite ISD Zac Carlisle - Northwest ISD Mekayla Benavidez - Sanger ISD

INSTRUCTORA DE DISEÑO GRÁFICO

Chrissie Robertson - Lewisville ISD Career Center East

Conozca a nuestros colaboradores empresariales

Estas empresas se han comprometido a aportar dinero para cada distrito escolar en el programa kids teaching kids® 2019

Desafío de los 21 días.





Whether it's cooking for the whole family or exploring the culinary arts for the first time, **you can count on Reliant** to power all your cooking adventures.

Reliant is a registered service mark of Reliant Energy Retail Holdings, LLC. Reliant Energy Retail Services, LLC (PUCT Certificate #10007). © 2019 Reliant Energy Retail Holdings, LLC. All rights reserved. 948781







la Madeleine new! Kids Fit Menu

Featuring recipes created by talented Texas ProStart Culinary students



Apple Cinnamon Crêpe Jacob Hernandez, Jisel Rodriguez & Abigail Morin North Side High School, Fort Worth



Ooh La La Chicken, Broccoli & Rice Mark Torres South Hills High School, Fort Worth

AVAILABLE AT ALL LOCATIONS!



© 2019 La Madeleine de Corps, Inc.



Texas ProStart® is a two-year high school program that unites the classroom and industry to develop the best and brightest talent into tomorrow's restaurant and foodservice leaders by building practical skills and a foundation that will last a lifetime..

TexasProStart.com TXRestaurant.org





of Metropolitan Dallas



iLas frutas y los vegetales no son solo para la hora de la merienda!

Ahora pueden encontrarse en comidas divertidas y creativas creadas por los estudiantes culinarios de escuelas secundarias. Elija un restaurante con menú apto para niños, **Kids Fit Menu**SM, la próxima vez que salga a comer afuera. Visite nuestro sitio web para conocer elementos del menú y encontrar locales participantes.

kids-teaching-kids.com

























DESAFÍO DE LOS 21 DÍAS REGISTRO DE BOCADILLOS

El desafío evalúa los hábitos en cuanto a la ingesta de bocadillos antes, durante y después del Desafío de los 21 días. Buscamos controlar la frecuencia de la ingesta de bocadillos que incluyen papas fritas, galletas, dulces, pasteles, refrescos, bebidas energéticas, frutas y vegetales. Es necesario que los padres ayuden a sus hijos a mantener un registro de sus bocadillos tanto durante como después del desafío. Se les derivará al registro para responder las preguntas de la evaluación final.

- Cada día durante, 21 días seguidos, cree y coma un bocadillo con una fruta o vegetal. Utilice su libro de recetas o la herramienta "Healthy Snack Finder" (Buscador de bocadillos saludables) en www. kids-teaching-kids.com para elegir entre cientos de bocadillos divertidos de elaborar y de comer.
- 2. Controle los bocadillos durante y después del desafío con las tablas de registro a continuación. Nota: Utilizará la información de los registros al realizar la evaluación final.
- 3. Completar la evaluación final. Dos semanas después de completar el desafío, enviaremos un correo electrónico o mensaje de texto a la misma dirección que se utilizó para registrarse. Tendrá un enlace para que un padre o tutor pueda ingresar junto con su hijo y contestar algunas preguntas.

Nota: Consulte los Registros de bocadillos al contestar la evaluación final.

NOMBRE:

	Descripción del bocadillo (ejemplo: receta de Pizza de fruta o chips o galletas o Sándwich volcán)		Descripción del bocadillo (ejemplo: receta de Pizza de fruta o chips o galletas o Sándwich volcán)
Día 1		Día 12	
Día 2		Día 13	
Día 3		Día 14	
Día 4		Día 15	
Día 5		Día 16	
Día 6		Día 17	
Día 7		Día 18	
Día 8		Día 19	
Día 9		Día 20	
Día 10		Día 21	
Día 11			

REGISTRO DE BOCADILLOS DESPUES DEL DESAFÍO

	Descripción del bocadillo (ejemplo: receta de Pizza de fruta o chips o galletas o Sándwich volcán)		Descripción del bocadillo (ejemplo: receta de Pizza de fruta o chips o galletas o Sándwich volcán)
Día 1		Día 12	
Día 2		Día 13	
Día 3		Día 14	
Día 4		Día 15	
Día 5		Día 16	
Día 6		Día 17	
Día 7		Día 18	
Día 8		Día 19	
Día 9		Día 20	
Día 10		Día 21	
Día 11			



Una sala de emergencias para TODAS las edades.

Encuentre atención para todas las emergencias imprevistas en su vida, cerca de su hogar. Medical City Healthcare ha acercado la atención pediátrica especializada de Medical City Children's Hospital a los vecinos del Norte de Texas. Nuestras cómodas salas de emergencias, ofrecen cuidado total de emergencia para niños y adultos. Estamos trabajando con nuestros socios para lograr que los niños vuelvan a estar saludables y listos para jugar lo más rápido posible.







kids tracking kids®





































