



Methodist

CHILDREN'S HOSPITAL

kids teaching kids

Libro de recetas de Texas para el año 2022-2021

Recetas
de aperitivos
de temporada
para niños



TEXAS
ProStart
National Restaurant Association
Educational Foundation

TEXAS
RESTAURANT
ASSOCIATION
EDUCATION
FOUNDATION



¿QUIERE QUE LO LLEVEMOS?



Programa GRATUITO de asistencia de transporte para citas médicas de Methodist Healthcare

Health Bus y Well Waldo's Wheels son servicios gratuitos de los campus del Methodist Hospital: Methodist Hospital | Northeast, Methodist Children's Hospital y Methodist Hospital | Metropolitan. Llevan gratis a los pacientes que tienen dificultades para conseguir un transporte. Se prestan servicios a estos hospitales, a cualquiera de sus instalaciones y a consultorios médicos del personal médico de estos hospitales. Se aplican algunas restricciones.



ESCANEE EL CÓDIGO PARA MÁS INFORMACIÓN

210.MHS.RIDE (210.647.7433) • SAHealth.com



¡Bienvenidos a la edición 2021-2022 del Recetario Texas kids teaching kids@!

Estamos muy contentos de traer este programa tan exitoso a la comunidad de San Antonio. Junto con las recetas de *snacks* más saludables, estamos incorporando actividades de bienestar y aprendizaje socioemocional en asociación con la Texas Association on Health, Physical Education, Recreation & Dance (TAHPERD, Asociación de Salud, Educación Física, Recreación y Danza de Texas). Para que el aprendizaje socioemocional tenga el lugar prioritario que le corresponde para los estudiantes y sus padres, hemos incluido algunos videos y recursos geniales de PsychHub.

Sobre el libro de recetas.

Este libro es una colección de *snacks* saludables creados por los estudiantes de cocina de Texas ProStart® de 15 distritos escolares del norte de Texas. Cada *snack* contiene una porción de fruta o verdura, sigue la Guía Dietética para Estadounidenses y está diseñado para que los estudiantes de primaria lo preparen ellos mismos.

El tema de la edición de este año busca poner en primer lugar los *snacks* de fruta y verdura que representan las diferentes estaciones del año. Con estas recetas, podrás celebrar las estaciones con cada *snack* que prepares.

El libro digital tiene un montón de características interesantes. Por ejemplo, al hacer clic en una foto de un *snack*, aparece un video que muestra cómo prepararlo.

Animamos a las familias a que acepten el reto todos juntos y a que, con cada *snack* saludable que incorporen, se acerquen un poco más a desarrollar nuevos hábitos saludables. Diviértanse en la cocina jugando con la comida y desarrollando hábitos saludables juntos.

Visítenos en kids-teaching-kids.com y sahealth.com Únanse a nosotros en Facebook: @MethodistChildrensHospital Síguenos en Twitter: @SAHealth210

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

Niños: Siempre pidan permiso a un adulto antes de preparar estas recetas.



Etiqueta tus selfies de *snacks* saludables: #KTK21Day



Ariadne

7 años en PTA

Veronica

10 años en PTA

Amelie

4 años en PTA



Cuen... **TACO** ...mo te sientes



NO TIENES CARA
DE **QUESO** SI
HABLAS DE TUS
**EMOCIONES O
PROBLEMAS** .
¡**TODOS** LOS
TENEMOS! ENTONCES,
"TOMATE"
UN MOMENTO
Y CHARLEMOS.



Estudiantes: Si tienen alguno de estos ingredientes, hagan click aquí.

Padres: Si alguno de estos ingredientes forma parte de su alacena, aquí tienen unos cuantos condimentos que harán que sepan mejor. Reducir la ansiedad y practicar la conciencia plena



todo el mundo puede

ser un respaldo para el futuro

Porque cualquiera puede unirse a una PTA

Únase a cualquier PTA para ayudar a apoyar a los estudiantes de Texas asegurando que cada niño tenga una voz.

¡Visita JoinPTA.org hoy mismo!

#YouCanPTA

El bienestar general de un niño es esencial para que dé lo mejor de sí mismo. La PTA de Texas se esfuerza por lograr que cada niño llegue a su máximo potencial, involucrando y empoderando a las familias y a las comunidades.

Visite la página web de la PTA de Texas sobre estilos de vida saludables para obtener más información.

txpta.org/healthy-lifestyles

Más recursos AQUÍ





TAHPERD

Promoting Healthy Lifestyles

Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance

The Texas Association for Health, Physical Education, Recreation & Dance (TAHPERD, Asociación de Salud, Educación Física, Recreación y Danza de Texas) se fundó en 1923. Es una asociación profesional sin ánimo de lucro de individuos en los campos aliados de la educación sanitaria, la educación física, la recreación y la danza. Esta asociación, con sede en Texas, está compuesta por más de 3100 miembros profesionales y estudiantes que prestan servicios de educación desde la primera infancia hasta la universidad. TAHPERD es la única asociación en Texas que sirve a la educación en las cuatro disciplinas: salud, educación física, recreación y danza.

DECLARACIÓN DE LA MISIÓN

La TAHPERD está comprometida con el desarrollo de conocimientos y programas que promueven estilos de vida activos y saludables y que mejoran el rendimiento motor hábil y estético.



TAHPERD recomienda elecciones de estilo de vida saludable que incluyen, pero no se limitan a:



Actividades espontáneas de diversión
Estudiantes: Hagan clic en un logotipo y disfruten de las actividades de bienestar creadas para ustedes durante el Reto de 21 días



TAHPERD
Promoting Healthy Lifestyles



Tabla de Contenidos

PRIMAVERA

- Oruga de pepino
- Bocaditos de melón con yogur y miel
- Brochetas de banana y naranja
- Poptastic de piña
- Pizza de guisantes nevados
- Rolls de *zucchini*

VERANO

- Galleta de albaricoque
- Pastel de queso con galletas Graham y arándanos
- Chips de pizza crujientes
- Paletas del paraíso
- Pimientos para pizza
- Diversión de verano
- SUPERDELICIOSO yogur de frambuesa
- Magia de capas de ciruela

Página 1

Página 2

Página 3

Página 4

Página 5

Página 6

Página 7

Página 8

Página 9

Página 10

Página 11

Página 12

Página 13

Página 14

Página 15

Página 16

Tabla de Contenidos

OTOÑO

- Cuñas de camote saltarinas
- Monstruos sabrosos
- Pavo con mantequilla de maní
- Bola de calabaza y zanahoria
- Pastel en taza de calabaza
- Peras con especias
- Perro de frutas de la Feria Estatal
- Súper mega salsa de camote

INVIERNO

- Reno de apio
- Bocaditos del Grinch
- Puré de patatas con col rizada
- Envoltura de pimientos poderosos
- Cuadrados de espinaca estilo hindú
- Sushi de banana dulce
- Recetas por distrito

Dairy MAX

Preguntas frecuentes

Restaurantes con menú Kids Fit®

Página 17

Página 18

Página 19

Página 20

Página 21

Página 22

Página 23

Página 24

Página 25

Página 26

Página 27

Página 28

Página 29

Página 30

Página 31

Página 32

Página 33

Página 34

Página 35

Página 37

PRIMAVERA

Oruga de pepino

Dallas ISD



Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Plato



Ingredientes

- Pepino mediano y lavado (1/2 unidad)
- Queso crema (1 cucharadita)
- Arándanos lavados (1/2 taza)
- Ojos de caramelo (opcional)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 70
- Grasas (g): 2
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 9

Instrucciones

1. Cortar el pepino a lo largo y en cuartos.
2. Untar las rodajas de pepino con queso crema.
3. Coloca 2 arándanos en la parte delantera de la oruga; estos serán los ojos (puedes reemplazarlos por ojos de caramelo).
4. Coloca el resto de los arándanos sobre el queso crema.
5. ¡Disfruta de tus orugas de pepino!



Receta de:

Kera Morgan, Jose Serrano,
Caser Terrazas

1

2

Bocaditos de melón con yogur y miel

Lewisville ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Bol para servir
- Cuchara
- Taza de medir
- Cucharas medidoras



Ingredientes

- Melón, cortado en trozos del tamaño de un bocado (3/4 de taza)
- Yogur griego, natural, sin grasa (1 cucharada)
- Granola (2 cucharadas)
- Miel (1/4 de cucharadita)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 100
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

1. Saca un bol y una cuchara.
2. Pon en un bol 3/4 de taza de los trozos de melón ya cortados. (Si el melón no está cortado, pide a uno de tus padres que lo corte por ti).
3. Mide 1 cucharada de yogur y ponla encima del melón.
4. Mide 2 cucharadas de granola y ponlas encima del yogur.
5. Luego, mide 1/2 cucharadita de miel y rocía la parte superior de este *snack* con ella.
6. Coloca la cuchara en el bol y ¡a disfrutar!

3

Brochetas de banana y naranja

Northwest ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Palillos de dientes



Ingredientes

- Banana mediana (1/2 por ración)
- Mandarinas con jugo, escurridas, taza de una porción (1 por ración)
- Mantequilla de maní, cremosa (1 cucharadita y media)
- Cereal de arroz crujiente con sabor a chocolate (1 cucharadita y media)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 4
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

1. Pela la banana y córtala por la mitad.
2. Corta la media banana en rodajas.
3. Unta la mantequilla de maní de forma uniforme entre las rodajas de banana.
4. Espolvorea uniformemente los cereales sobre las rodajas de banana.
5. Inserta un palillo por la rebanada de banana y luego inserta otro por una rodaja de mandarina.
6. Continúa hasta que todas las frutas estén en brochetas.
7. ¡A disfrutar el *snack*!

4

Popstatic de piña

Wylie ISD



VIDEO

Utensilios

- Batidora
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- Espátula
- Bol pequeño
- Globo pequeño
- Plato
- Tenedor o palillo de dientes
- Cuchillo para mantequilla

Ingredientes

- Yogur griego, natural, sin grasa (1/4 de taza)
- Leche de almendras de vainilla, sin azúcar (1 cucharadita y media)
- Arándanos lavados (1/2 taza)
- Piña fresca, lavada y cortada en cubos (1/4 de taza)
- Cereales de avena (1/4 de taza)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA UTILIZAR LA BATIDORA.
2. Combina el yogur, la leche y la mitad de los arándanos en la licuadora.
3. Pon la tapa de la batidora y bate hasta que la mezcla esté sin grumos.
4. Vierte la mezcla en un bol pequeño. Utiliza una espátula para raspar la batidora, si es necesario.
5. Infla un globo pequeño de 3 pulgadas y sumerge la mitad inferior del globo en el yogur.
6. Coloca el globo en un plato y mételo en el congelador por 20 minutos.
7. Revienta el globo con un palillo o un tenedor y retira todos los trozos.
8. Llena el bol de yogur helado con el resto de los arándanos, la piña y los cereales de avena.
9. Cómete el *snack*, con bol y todo.

5

Pizza de guisantes nevados

Lewisville ISD



VIDEO

Utensilios

- Plato apto para microondas
- Microondas
- Cuchillo de mesa
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras



Ingredientes

- Pan de pita pequeño
- Guisantes lavados (1/4 de taza)
- Queso mozzarella rallado (2 cucharadas)
- Jamón o fiambre, magro (1 rebanada)
- Brócoli, fresco y lavado (1/4 de taza)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 170
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 2

Instrucciones

1. Coloca el pan de pita en un plato apto para microondas.
2. Mide 2 cucharadas de queso mozzarella y extiéndelas por todo el pan de pita.
3. A continuación, utiliza las manos para desmenuzar el jamón o el fiambre en trozos y colócalos sobre el queso.
4. Con un cuchillo de mesa, corta cada guisante en 3 trozos y colócalos sobre el pan de pita.
5. Asegúrate de que el brócoli esté lavado, luego corta los ramilletes de brócoli y córtalos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Esparce el brócoli picado por toda la pita.
7. Por último, colócalo en el microondas y cocínalo durante 3 minutos.
8. Déjalo enfriar en el microondas durante 1 minuto antes de retirarlo con almohadillas resistentes al calor.
9. Corta la pizza de pita en 4 triángulos y disfruta.

6

Receta de:

Sydney, YaDestini, Adriana, Amy

Receta de:

Megan Spencer

Rolls de zucchini

Northwest ISD



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Plato apto para microondas
- Bol pequeño
- Almohadillas calientes



Ingredientes

- Zucchini crudos, medianos y lavados (1/2 de cada uno)
- Pechuga de pavo cortada en rodajas (2 rodajas)
- Queso mozzarella rallado (1 cucharada y media)
- Tomates cherry, lavados (4 por ración)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 90
- Grasas (g): 3
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 5

Instrucciones

1. Corta los *zucchini* por la mitad y pon una mitad en la nevera.
2. Corta la mitad del *zucchini* en 4 tallos largos y raspa las semillas con una cuchara.
3. Desmenuza 1 rodaja de pavo y mézclala con el queso mozzarella en un bol.
4. Extiende la mezcla de pavo y queso de manera uniforme sobre el *zucchini*.
5. Corta el pavo restante en 4 tiras.
6. Envuelve las 4 tiras de pavo alrededor del *zucchini* con la mezcla de pavo y queso.
7. Colócalo en un plato apto para microondas y cocina durante 1 minuto.
8. Deja enfriar la preparación en el microondas durante 1 minuto antes de retirar con almohadillas calientes.
9. Corta los tomates por la mitad y ponlos encima.



Receta de:

Richard McVeigh, Caden Baird,
Aaron Jones, Jazmane Walker

7

VERANO



8

Galleta de albaricoque

White Settlement ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras
- Tenedor
- Plato
- Tazas de medir

Ingredientes

- Galleta de arroz integral, natural, sin sal (1 por ración)
- Queso crema, sin grasa (2 cucharadas)
- Albaricoques mediterráneos, secos sin azúcar, en rodajas (1/8 de taza)
- Canela molida (1/4 cucharadita)
- Banana fresca, lavada y cortada en rodajas (aproximadamente 1/3 de banana pequeña) (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 150
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

1. Con un cuchillo para mantequilla, corta la banana en rodajas hasta tener 1/4 de taza.
2. En un bol, añade el queso crema y la banana en rodajas. Con un tenedor, aplasta las bananas en rodajas en el queso crema hasta que estén bien mezcladas.
3. Coloca una galleta de arroz en un plato y luego extiende la mezcla de queso crema sobre la galleta de arroz.
4. Coloca los albaricoques en rodajas sobre la mezcla de queso crema.
5. Espolvorea la canela sobre el pastel.
6. ¡Disfruta tu galleta de albaricoques!

Receta de:

Claudia Salinas Salazar, Michael Valero, Angelica Cortez

9

Pastel de queso con galletas Graham y arándanos

Frisco ISD



VIDEO

Utensilios

- Cucharas medidoras
- Tazas de medir
- Cuchillo de mesa
- Plato pequeño

Ingredientes

- Galletas Graham bajas en grasa (4 cuadrados)
- Queso crema batido (4 cucharaditas)
- Arándanos frescos (1/2 taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 4
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 11

Instrucciones

1. Extiende 1 cucharadita de queso crema en cada cuadrado de galleta
2. Cubre el queso crema con arándanos.
3. ¡A disfrutar el snack!



Receta de:

Hart Probst, Madi Callaghan & Cole Daniel

10

Chips de pizza crujientes

Distrito escolar Fresco



VIDEO

Utensilios

- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo de mesa
- Microondas
- Plato apto para microondas
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Un *zucchini* mediano y lavado (1/2 por ración)
- Salsa para pizza (2 cucharadas)
- Queso mozzarella rallado y reducido en grasa (3 cucharadas)
- Copos de perejil seco (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 80
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 4

Instrucciones

1. Corta el *zucchini* por la mitad y pon la otra mitad en la nevera.
2. Corta la mitad del *zucchini* en 8 o 10 rodajas, de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor.
3. Cubre cada rebanada con salsa para pizza.
4. Espolvorea el queso sobre la salsa.
5. Calienta esta preparación en el microondas durante 30 segundos para derretir el queso.
6. Espera 10 segundos antes de retirar con las almohadillas calientes.
7. Espolvorea perejil sobre los "chips".

Paletas del paraíso

Distrito escolar Sanger



VIDEO

Utensilios

- Batidora
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Cucharas medidoras
- 2 moldes para paletas (o 2 vasos pequeños)
- 2 palillos de paleta (si se utilizan vasos pequeños)

Ingredientes

- Fresas frescas, medianas, en rodajas (10 unidades)
- Piña en trozos, enlatada al 100 %
- Jugo de piña, escurrido (1/2 taza)
- Leche de almendras, sin azúcar, natural (4 cucharadas)
- Jugo de piña, 100 % zumo (4 cucharadas)

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 70
- Grasas (g): 0.5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

1. PIDE PERMISO A UN ADULTO PARA UTILIZAR LA BATIDORA.
2. Con un cuchillo de mantequilla, corta las fresas en rodajas y ponlas en la batidora.
3. Añade los trozos de piña, la leche de almendras y el jugo de piña en la batidora. Licúalo hasta que esté sin grumos.
4. Divídelo uniformemente y viértelo en 2 moldes de paletas (o en 2 vasos pequeños y coloca el palillo de paleta en el centro).
5. Pon la preparación en el congelador durante la noche hasta que se congele.
6. Una vez congelado, disfruta tu *snack* con un amigo :)

Pimientos para pizza

Distrito Rockwall



VIDEO

Ingredientes

- Pimiento verde grande y lavado (1 unidad)
- Chiles verdes y tomates picados y enlatados, suaves (1/2 taza)
- Cebolla verde, tallos medianos (5 unidades)
- Queso mozzarella, reducido en grasas rallado (1/2 taza)
- Tomates cherry lavados (6 unidades)
- Cebolla en polvo (1/4 cucharadita)
- Orégano seco (1/4 cucharadita)
- Comino molido (1/4 cucharadita)
- Pimentón (1/4 cucharadita)

Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Papel de cocina
- Plato para microondas
- Abrelatas
- Colador pequeño
- Tazas de medir
- 2 bols pequeños para mezclar
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 120
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 2
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 5

Instrucciones

1. Corta la parte superior e inferior del pimiento. Con el pimiento en posición vertical, corta cada una de las esquinas hacia abajo. Debes formar 4 trozos de pimiento en forma de rectángulo.
2. Coloca papel de cocina en un plato apto para microondas y coloca los 4 trozos de pimiento con la cáscara hacia abajo en el papel de cocina.
3. Pica la parte verde de las cebollas de verdeo hasta obtener 1/4 de taza
4. Con un abrelatas, abre la lata de chiles y tomates picados, cuela el líquido en el fregadero y llena 1/2 taza. Agrega a un bol para mezclar junto con las cebollas verdes. Mezcla bien.
5. Coloca 2 cucharadas de la mezcla en cada uno de los trozos de pimiento, luego agrega 2 cucharadas de queso a cada uno de los trozos de pimiento.
6. Corta los tomates cherry por la mitad con un cuchillo de mantequilla y coloca 3 mitades encima de cada trozo de pimiento.
7. En un bol pequeño, mezcla la cebolla en polvo, el orégano, el comino y el pimentón. Espolvorea la mezcla sobre cada pimiento, e introdúcela en el microondas durante 2 minutos y 30 segundos.
8. Deja enfriar durante 1 minuto. Retírala del microondas con las almohadillas calientes y ¡disfruta!

Receta de:
Madison Alexander, Evan Scott

13

Diversión de verano

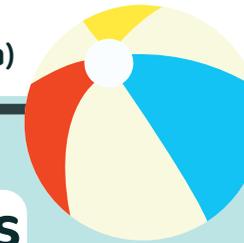
Dallas ISD



VIDEO

Ingredientes

- Leche baja en grasa, 1 % (1 taza)
- Melocotón en trozos
- Sal (1/4 de taza)
- Hielo (4 tazas)
- Copos de salvado (1/2 taza)



Instrucciones

1. Vierte la leche y una taza de porción individual de melocotones en una bolsa con cierre del tamaño de un sándwich. Cierra la bolsa.
2. Pon 1/4 de taza de sal y 4 tazas de hielo en una bolsa de galón resellable.
3. Coloca la bolsa de tamaño sándwich sellada dentro de la bolsa tamaño galón. Sella la bolsa tamaño galón.
4. Bate la bolsa galón hasta que la leche se convierta en helado.
5. Coloca una bola de helado en cada uno de los bols pequeños.
6. Escurre la otra taza de porción individual de melocotones y vierte la mitad en cada bola de helado.
7. Espolvorea los copos de salvado sobre los melocotones.
8. Comparte la otra cucharada con un amigo :)

Utensilios

- Tazas de medir
- Bolsa resellable tamaño sándwich
- Bolsa resellable tamaño galón
- Cuchara para helado
- 2 bols pequeños

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 110
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 13

Receta de:

Sofia Soto, Miriam Masso,
Kassandra Romero

14

SUPERDELICIOSO yogur de frambuesa

Allen ISD



VIDEO

Utensilios

- Tazas de medir
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras

Ingredientes

- Granola, avena y miel, trituradas (1 cucharadita)
- Frambuesas enteras, crudas y lavadas (1/2 taza)
- Yogur griego, sin grasa, taza de una porción (6 oz)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 9

Instrucciones

1. Reúne todos los ingredientes de la lista.
2. Mida 1/2 taza de frambuesas. Reserva 2 para decorar al final.
3. Vacía el yogur en un bol y añade las frambuesas (todas menos las 2 que has separado). Revuelve bien.
4. A continuación, llena 1 cucharada de granola y tritúrala.
5. Espolvorea la granola por encima y añade las 2 frambuesas que habías separado.
6. ¡Coge una cuchara y disfruta!

Magia de capas de ciruela

Arlington ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Cucharas para medir
- Cuchara de madera
- Bol estándar
- Taza pequeña

Ingredientes

- Yogur griego, natural, sin grasa (1/2 de taza)
- **Ciruela mediana (1 por ración)**
- Semillas de granada (1 cucharada)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 110
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 14

Instrucciones

1. Reúne todos los ingredientes y los utensilios indicados.
2. Si utilizas una granada fresca, haz rodar la granada por el mesón.
3. Corta la fruta por la mitad.
4. Sostén cada mitad sobre un bol y dale golpecitos con una cuchara de madera mientras aprietas la fruta.
5. Lava y corta la ciruela por la mitad. Retira el carozo.
6. Corta la ciruela en 6-8 trozos.
7. En una taza pequeña, pon una capa de yogur, trozos de ciruela y semillas de granada.

OTOÑO

Cuñas de camote salarinas

Distrito escolar Sanger



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Cuchillo para mantequilla
- Plato apto para microondas
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Cepillo
- Almohadillas calientes



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 150
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 7

Ingredientes

- Camote mediano, lavado y horneado (1 por ración)
- Aceite de oliva (1 cucharadita)
- Sal (1 pizca)
- Condimento *jerk* (1 cucharadita)

Instrucciones

1. Pincha el camote unas cuantas veces con el cuchillo de mantequilla y mételo en el microondas durante 1 minuto y medio. Esperar 1 minuto antes de sacarlo del microondas con almohadillas calientes.
2. Con un cuchillo de mantequilla, corta el camote calentado a lo largo en 8 cuñas.
3. Pon una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal en un plato y mezcla suavemente.
4. Unta con la mezcla de aceite de oliva las 8 cuñas de camote.
5. Pon las 8 cuñas en un plato apto para microondas y mételo en el microondas durante 3 minutos.
6. Espera 1 minuto, luego dale la vuelta a las cuñas con cuidado y mételas en el microondas durante otros 3 minutos hasta que estén cocidas.
7. Espera 1 minuto antes de sacarlas del microondas. Añade dos pizcas de condimento *jerk* a cada cuña.
8. ¡A disfrutar el *snack*!

Monstruos sabrosos

Pavo con mantequilla de maní

Keller ISD



VIDEO

Utensilios

- Cortador de manzana
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cuchara medidora
- Plato

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 120
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 12

Ingredientes

- Manzana verde (Granny Smith) mediana y lavada (1 por ración)
- Fresas medianas y lavadas (2 por ración)
- Mantequilla de maní cremosa (1 cucharada)
- Mini malvaviscos (8 por ración)
- Chips de chocolate (4 por ración)

Instrucciones

1. Utiliza el cortador de manzanas para cortar la manzana en rodajas.
2. Unta la mantequilla de maní uniformemente en un lado de cada rodaja de manzana.
3. Con el cuchillo para mantequilla, corta los tallos de las fresas y, a continuación, corta las fresas por la mitad en sentido vertical.
4. Coloca cada mitad de fresa sobre una rebanada de cubierta de mantequilla de maní.
5. Coloca un punto de mantequilla de maní en el extremo plano de cada trozo de chocolate.
6. Coloca una chispa de chocolate en el lado de la cáscara de cada rebanada de manzana sin fresa.
7. Coloca 2 mini malvaviscos, uno al lado del otro, debajo de la chispa de chocolate sobre la mantequilla de maní.
8. ¡Comparte tu *snack* con un amigo!

Richardson ISD



VIDEO

Utensilios

- Plato pequeño
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras

Ingredientes

- Pan integral (1 rebanada)
- Zanahorias pequeñas, lavadas (9 por ración)
- Palitos de pretzel (2 por ración)
- Pasas (2 por ración)
- Tallos de apio lavados (1 unidad)
- Almendra (1 por ración)
- Mantequilla de maní (1 cucharadita)
- Miel (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 160
- Grasas (g): 4.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g) -

Instrucciones

1. Coloca las zanahorias en un semicírculo en la parte superior del plato.
2. Corta el pan en forma de rectángulo con un círculo encima.
3. Pon mantequilla de maní en un lado del pan.
4. Coloca el pan en el plato hacia el fondo, justo debajo del semicírculo de zanahoria.
5. Coloca 2 palitos de pretzel en la parte inferior del pan para hacer las patas.
6. Corta el apio en 7 secciones iguales.
7. Coloca el apio debajo de las patas de pretzel.
8. Utiliza la miel para fijar las pasas como ojos y la almendra como nariz.

Receta de:

Daniel Hott, Monica Scott, Lexi Riberich, Madison Lazarus, Delaney Owens, Patrick Weber

19

Receta de:

Cameron Bailey, Reece Coker, Kiara Croom, Juilan Galindo, Kelaun Jones

20

Bola de calabaza y zanahoria

Pastel en taza de calabaza

White Settlement ISD



VIDEO

Utensilios

- Tazas de medir
- Cucharas para medir
- Bol para mezclar
- Batidor
- Taza o molde
- Envoltura de plástico



Ingredientes

- Puré de calabaza, 100 % puro (1/4 de taza)
- Avena seca (1/4 de taza)
- Mantequilla de almendras homogénea (1 cucharadita y media)
- Miel cruda (1/2 cucharadita)
- Canela molida (1/4 cucharadita)
- Jugo de zanahoria, 100 % jugo (1/4 de taza)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 180
- Grasas (g): 6
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g): 10

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes, excepto el jugo de zanahoria, en un bol grande y revuélvelos para mezclarlos. La mezcla puede parecer demasiado espesa al principio, pero se unirá a medida que revuelvas.
2. Coloca la mezcla en una taza o molde y vierte el jugo de zanahoria sobre la mezcla.
3. Cubre con papel de plástico y congela hasta que esté sólido.
4. Una vez congelado, sácalo de la taza/molde y colócalo en un bol pequeño. ¡Disfruta tu delicia congelada!



Allen ISD



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Plato para microondas
- Abrelatas
- Bol pequeño
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes



Ingredientes

- *Spray* de cocina (2 *sprays*)
- Una banana muy pequeña, lavada (1/2 por ración)
- Calabaza enlatada (4 cucharadas)
- Harina (4 cucharadas)
- Bicarbonato de sodio (1/4 de cucharadita)
- Azúcar (1 cucharadita)
- Especia de calabaza (1/2 cucharadita)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 200
- Grasas (g): 1
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 4
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

1. Rocía el *spray* ligeramente por el interior de la taza para evitar que se pegue.
2. En un bol pequeño, aplasta la banana con un tenedor.
3. Abre la calabaza enlatada con un abrelatas y llena 4 cucharadas en el bol pequeño con la banana machacada.
4. Añade todos los ingredientes restantes al bol y mezcla bien.
5. Transfiere la mezcla del bol a la taza y coloca la taza en el microondas durante 1 minuto y 15 segundos o hasta que esté completamente cocida.
6. Deja que el *muffin* cocido se enfríe en la taza durante 1 minuto antes de sacarlo del microondas con las almohadillas calientes.
7. ¡Saca el *muffin* de la taza y disfrútalo!



Receta de:

Guillermo Esparza, Rebecca Lares, Isabella Kimbrow, Isiah Avilla

21

Receta de:

Jose Hernandez, Morgan Scott, Kaleb Carper, James Davis, Alex Sparrow

22

Peras con especias

Perro de frutas de la Feria Estatal

Birdville ISD



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Cortador de pizza
- Tabla de cortar
- Plato apto para microondas
- Bol pequeño
- Cuchara
- Almohadillas calientes

Ingredientes

- Mitades de pera enlatadas y en agua (1/2 taza)
- Miel (1 cucharadita)
- Canela molida (1/4 de cucharadita)
- Nuez moscada molida (1/4 de cucharadita)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 60
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 13

Instrucciones

1. Utiliza un cortador de pizza para cortar la pera.
2. Ordena las rodajas de pera en una sola capa en el plato.
3. Mezcla la miel, la canela y la nuez moscada en un bol pequeño.
4. Reparte la mezcla sobre las peras con una cuchara.
5. Mete la preparación en el microondas de 1 minuto y medio a 2 minutos o hasta que esté blanda.
6. Deja enfriar en el microondas durante 30 segundos antes de retirar con almohadillas calientes.
7. Sírvelo caliente.

Distrito Rockwall



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Rodillo de amasar
- Plato
- Cuchara
- Tazas de medir

Ingredientes

- Galletas de arroz crujiente integrales (1/2 por ración)
- Fresas frescas, grandes, lavadas (3 por ración)
- Albaricoques enlatados y dietéticos (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 90
- Grasas (g): 1.5
- Grasas saturadas (g): 0.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

1. Corta la galleta de arroz crujiente por la mitad.
2. Aplana la galleta crujiente en la tabla de cortar con un rodillo de amasar.
3. Dobla los lados de la barra de arroz crujiente
4. para que parezca un pan de perrito caliente.
5. Con un cuchillo para mantequilla, corta las fresas y los albaricoques en trozos pequeños.
6. Coloca la fruta en capas sobre el "pan de perro caliente" de arroz crujiente de la siguiente manera: fresas, albaricoques, fresas.
7. Si te sobran albaricoques, puedes echarlos en el plato alrededor del perrito de fruta.
8. ¡A disfrutar el *snack*!

Receta de:

Connor Calhoun, Luis Maldonado, Jasma Inthavong

23

Receta de:

Brooke Schwab, Morgan Pewick

24

Super mega salsa de camote

Wylie ISD



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Tenedor
- Plato apto para microondas
- Cortador de manzana
- Tabla de cortar
- Almohadillas calientes
- Cuchillo para mantequilla
- Cuchara
- Bol pequeño
- Cucharas medidoras



Ingredientes

- Un camote mediano, crudo y lavado (1 unidad)
- Manzana verde pequeña y lavada (1 unidad)
- Yogur griego sin grasa, natural (2 cucharadas)
- Miel (1 cucharadita)
- Pacanas picadas (2 cucharadas)



Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 170
- Grasas (g): 5
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 5
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

1. Haz agujeros en el camote con un tenedor y colócalo en un plato apto para microondas.
2. Calienta en el microondas durante 6 a 8 minutos. Deja enfriar en el microondas mientras preparas el resto de la receta.
3. Con un cortador de manzanas, corta la manzana entera en gajos para mojar en salsas.
4. Saca el camote del microondas usando guantes de cocina.
5. Corta el camote por la mitad a lo largo con un cuchillo de mantequilla.
6. Con una cuchara, vacía el interior en un bol pequeño.
7. Añade el yogur y la miel al bol y tritúralos con un tenedor.
8. Cubre con las nueces.
9. ¡Comparte tu *snack* con un amigo!



Receta de:

Alexis Cannell, Mackenzie Space,
Andrew Bortz, Anne Flores

INVIERNO



Renos de apio

Prosper ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Cucharas medidoras
- Plato

Ingredientes

- Un apio de tallo mediano (5-7 pulgadas de largo), lavado (2 unidades)
- Mantequilla de maní (2 1/4 cucharaditas)
- Chips de chocolate (4 por ración)
- Mini malvaviscos (4 por ración)
- Pretzels (2 por ración)
- Frambuesas lavadas (2 por ración)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 7
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 5

Instrucciones

1. Unta una cucharadita de mantequilla de maní en la hendidura de cada apio
2. Pega 2 mini malvaviscos en un extremo de cada tallo de apio, para formar los ojos.
3. Pega 1 chispa de chocolate en cada malvavisco.
4. Pega una frambuesa con mantequilla de maní en la parte inferior de cada trozo de apio, a modo de nariz.
5. Rompe cada pretzel en 2 y pégalos en la parte superior de cada trozo de apio, como si fueran cuernos.
6. ¡A disfrutar el *snack*!

Receta de:

Sophia Colon, Nahomi Arias, McKenzie Hasslet, Jayden Gray

Bocaditos del Grinch

Richardson ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Palillos de dientes
- Tabla de cortar
- Plato

Ingredientes

- Banana pequeña (1/2 unidad)
- Fresas medianas (6 unidades)
- Uvas verdes sin semillas (6 unidades)
- Malvaviscos en miniatura (6 unidades)

Nutrición

- N.º de raciones: 2
- Calorías: 50
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 8

Instrucciones

1. Corta la banana en 6 trozos, luego corta la parte superior de las fresas.
2. Coge un palillo de dientes y desliza una uva en la parte inferior. (Si las uvas son demasiado grandes, corta un poco de la parte superior)
3. Coloca una rodaja de banana encima de la uva
4. A continuación, pon una fresa encima de la banana. ¡Asegúrate de que la punta mire hacia el cielo!
5. Por último, pon un pequeño malvavisco encima para terminar el *snack*.
6. Repite 7 veces.
7. ¡Parecerá el Grinch con el sombrero de Santa Claus! Comparte tu *snack* con una amiga y disfruten :)

Receta de:

Jalan A. Veasley

Puré de patatas de col rizada

Birdville ISD



VIDEO

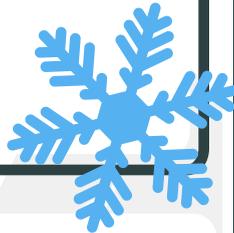
Utensilios

- Microondas
- Cuchillo de plástico
- Tabla de cortar
- Tazas de medir
- Taza medidora de líquidos
- 2 bols grandes aptos para microondas
- Almohadillas calientes
- Tenedor de metal



Ingredientes

- Puré de patatas instantáneo de mantequilla y hierbas (1 paquete, aproximadamente 2 tazas)
- Col rizada, lavada con anterioridad, picada y en envase poco apretado (4 tazas)
- Agua (3 tazas)

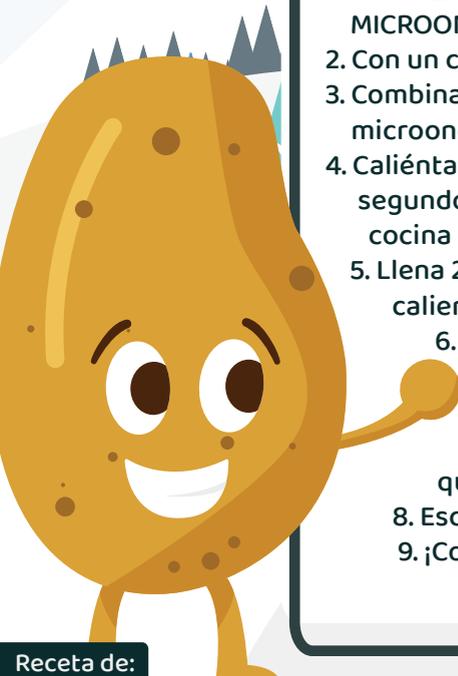


Nutrición

- N.º de raciones: 4
- Calorías: 140
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 2

Instrucciones

1. PIDA PERMISO A UN ADULTO PARA HERVIR AGUA EN EL MICROONDAS.
2. Con un cuchillo de plástico, corta la col rizada en trozos pequeños.
3. Combina la col rizada y 1 taza de agua en un bol apto para microondas.
4. Caliéntalo en el microondas a máxima potencia durante 45 segundos. Deja enfriar durante 60 segundos. Utiliza guantes de cocina para sacar la preparación del microondas.
5. Llena 2 tazas de agua en el otro bol apto para microondas y calienta en el microondas a potencia alta durante 4 minutos.
6. Deja que el bol se enfríe durante 60 segundos y utiliza guantes de cocina para retirarlo del microondas.
7. Añade inmediatamente toda la bolsa de puré de patatas de una sola vez, y utiliza un tenedor para revolver hasta que se humedezca.
8. Escurre la col rizada, añádela al puré de patatas y revuelve.
9. ¡Comparte tu *snack* con 3 amigas!



Receta de:
Blake Evans, Olivia Lopez, Aspen

Envoltura de pimientos poderosos

Keller ISD



VIDEO

Utensilios

- Plato
- Cucharas medidoras
- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- Tazas de medir



Ingredientes

- Tortilla, de harina balanceada en carbohidratos de 8 pulgadas (1 unidad)
- Espinacas *baby*, crudas, frescas, lavadas, bien empaquetadas (1/2 taza)
- Humus, pimiento rojo asado (2 cucharadas)
- Pimiento morrón, naranja, lavado y en tiras finas (1/2 taza)



Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 130
- Grasas (g): 7
- Grasas saturadas (g): 1.5
- Fibra (g): 11
- Azúcar (g): 3

Instrucciones

1. Coloca la tortilla en un plato.
2. Mide la cantidad necesaria de humus y, con un cuchillo de mantequilla, extiéndelo sobre la tortilla.
3. Utiliza el cuchillo de mantequilla para cortar el pimiento en finas rodajas para obtener 1/2 taza de tiras de pimiento naranja.
4. Pon las rodajas finas de pimiento sobre la tortilla.
5. Llena media taza de espinacas y colócalas sobre la tortilla.
6. Enrolla cuidadosamente la tortilla con fuerza.
7. Utiliza el cuchillo de mantequilla para cortar la tortilla en 4 trozos.
8. Coloca en un plato y ¡disfruta!



Receta de:

Alora Jones, Addy Haynes, Courtney Caplinger, Campbell Erk

Cuadrados de espinaca estilo hindú

Arlington ISD



VIDEO

Utensilios

- Cuchillo para mantequilla
- Tabla de cortar
- 2 palillos de dientes
- Regla
- Plato
- Tijeras para niños sin punta, desinfectadas (o cuchillo para mantequilla)
- Cucharas medidoras
- Tazas de medir



Ingredientes

- Tomate uva, lavado (1 unidad)
- Tortilla de espinacas a la hierba, 10 pulgadas (1 unidad)
- Humus natural (1 cucharada)
- Pavo asado al horno, 98 % libre de grasa, en rodajas (1 rebanada)
- Espinacas *baby*, frescas, lavadas y bien envasadas (1/4 de taza)
- Espinacas y zanahoria, frescas, bien empaquetadas (1/4 de taza)

Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 140
- Grasas (g): 3.5
- Grasas saturadas (g): 1
- Fibra (g): 2
- Azúcar (g): 2

Instrucciones

1. Corta el tomate uva por la mitad. Pincha el palillo en cada mitad y, por ahora, guárdalo.
2. Utiliza la regla para medir 2 cuadrados de 4x4 pulgadas de tortilla, y luego corta con cuidado con unas tijeras para niños o un chuchillo para mantequilla.
3. Unta ½ cucharada de humus en el centro de cada cuadrado de tortilla.
4. Divide la loncha de pavo, las espinacas y las zanahorias en 2 porciones y coloca una porción de cada una sobre el humus en cada cuadrado de tortilla.
5. Dobra las esquinas del cuadrado hacia el centro y pasa el palillo con el tomate uva por el centro para mantenerlo en su sitio. ¡Disfruta tus cuadrados de espinaca estilo hindú!



Receta de:
Tristan Climer, Nehemiah Marbury



Sushi de banana dulce

Prosper ISD



VIDEO

Utensilios

- Microondas
- Tenedor
- Plato apto para microondas
- Plato pequeño
- Cuchillo para mantequilla
- Cucharas medidoras
- Almohadillas calientes
- Cuchara
- Bol pequeño
- Tazas de medir



Ingredientes

- Camote pequeño y lavado (1/2 unidad)
- Plátano mediano y lavado (1/2 unidad)
- Yogur, natural, sin grasa (1 cucharada)
- Azúcar moreno (1 cucharadita)

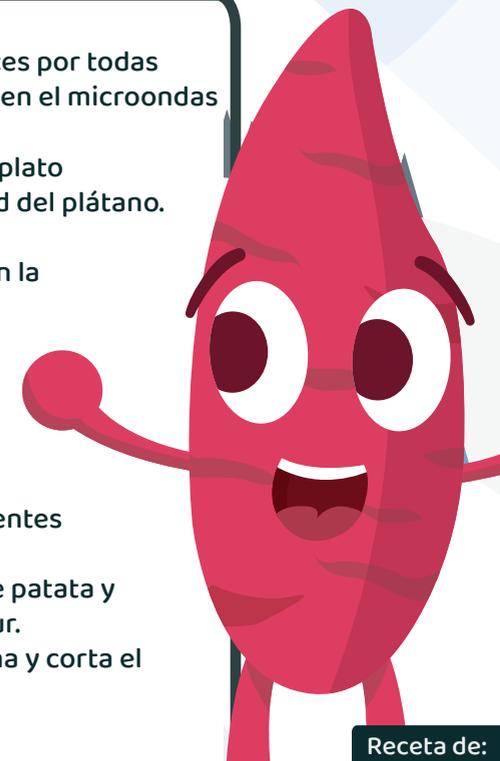


Nutrición

- N.º de raciones: 1
- Calorías: 120
- Grasas (g): 0
- Grasas saturadas (g): 0
- Fibra (g): 3
- Azúcar (g): 15

Instrucciones

1. Haz agujeros en el camote con un tenedor de 4 a 5 veces por todas partes. Coloca esta preparación en un plato y calienta en el microondas durante 4 minutos.
2. Mientras se cocina el camote, coloca el plátano en un plato horizontalmente y córtalo por la mitad. Pela una mitad del plátano. Guarda la otra mitad del plátano para otra ocasión.
3. Unta ligeramente una cucharada de yogur sin grasa en la mitad del plátano pelado.
4. Dale la vuelta al camote con cuidado y métele en el microondas durante 4 minutos. Deja que se enfríe 5 minutos antes de sacarlo del microondas con las almohadillas calientes.
5. Quita la cáscara del camote con un cuchillo o cuchara antes de retirar del microondas con almohadillas calientes en un bol pequeño.
6. Aplasta el camote con un tenedor. Llena 1/4 de taza de patata y extiéndela sobre la mitad de plátano cubierta de yogur.
7. Espolvorea 1 cucharadita de azúcar moreno por encima y corta el plátano en trozos de "sushi".
8. ¡Disfruta y limpia los utensilios!



Receta de:

Britannie Wishon, Katie Farmer,
Aaron Carey

Recetas por distrito

Allen

- Pastel en taza de calabaza, 22
- SUPERDELICIOSO yogur de frambuesa, 15

Arlington

- Cuadrados de espinacas estilo hindú, 31
- Magia de capas de ciruela, 16

Birdville

- Puré de patatas de col rizada, 29
- Peras con especias 23

Dallas

- Oruga de pepino, 2
- Diversión de verano, 14

Frisco

- Pastel de queso con galletas Graham y arándanos, 10
- Chips de pizza crujientes, 11

Keller

- Monstruos sabrosos, 19
- Envoltura de pimientos poderosos, 30

Lewisville

- Bocaditos de melón con yogur y miel, 3
- Pizza de guisantes nevados, 6

Northwest

- Brochetas de banana y naranja, 4
- Rolls de zucchini, 7

Prosper

- Renos de apio, 27
- Sushi de banana dulce, 32

Richardson

- Bocaditos del Grinch, 28
- Pavo con mantequilla de maní, 20

Rockwall

- Pimientos para pizza, 13
- Perro de frutas de la feria estatal, 24

Sanger

- Cuñas de camote saltarinas 18
- Paletas del paraíso, 12

White Settlement

- Galleta de albaricoque, 9
- Bola de calabaza y zanahoria, 21

Wylie

- Popstatic de piña, 5
- Súper mega salsa de camote 25

13 razones por las que la leche es esencial



Una ración es una gran fuente de estos nutrientes esenciales.¹



Proteína

Ayuda a construir y reparar los tejidos y contribuye a la inmunidad.

16%
Valor diario



Niacina

Utilizada en el metabolismo energético del organismo.

15%
Valor diario



Calcio

Ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes.

25%
Valor diario



Ácido pantoténico

Ayuda al organismo a utilizar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas como combustible.

20%
Valor diario



Potasio

Favorece la salud del corazón, la presión arterial, el equilibrio de los líquidos corporales y la función muscular.

10%
Ingesta dietética de referencia²



Vitamina B12

Favorece el funcionamiento normal de la sangre y el sistema nervioso.

50%
Valor diario



Vitamina D

Favorece la fortaleza de los huesos, los dientes y el sistema inmunitario.

15%
Valor diario



Yodo

Crucial para el desarrollo óseo y cerebral en el embarazo y la infancia.

60%
Valor diario



Zinc

Favorece la salud del sistema inmunitario, el desarrollo y la piel.

10%
Valor diario



Fósforo

Favorece la fortaleza de los huesos y los dientes; ayuda al crecimiento de los tejidos.

20%
Valor diario



Vitamina A

Favorece la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunitario y promueve el crecimiento.

15%
Valor diario



Selenio

Favorece la salud del sistema inmunitario y del metabolismo; ayuda a proteger las células sanas de los daños.

10%
Valor diario



Riboflavina

Ayuda al organismo a utilizar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas como combustible.

30%
Valor diario



Encuentre deliciosas recetas y más ciencia en **DairyDiscoveryZone.com.**

El valor diario indica el porcentaje que aporta un nutriente en una ración de alimento en una dieta general de 2000 calorías al día.

1. USDA FoodData Central en línea en <https://fdc.nal.usda.gov/>. Valores medios calculados a partir de las entradas de la base de datos de todos los niveles de grasa de la leche líquida enriquecida con vitamina D en las fuentes de datos Legacy, Foundation y Survey (FNDDS). **2.** USDA FoodData Central. El valor diario (VD) de la FDA para el potasio de 4700 miligramos se basa en una recomendación de ingesta dietética de referencia (DRI) de 2005. En 2019, las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina actualizaron la DRI a 3400 miligramos. Basado en la DRI de 2019, una porción de leche proporciona el 10 % de la DRI. Es necesario que la FDA establezca una norma para actualizar este valor en el etiquetado de los alimentos.

Preguntas frecuentes

1. ¿Qué es el Reto de 21 días?

El Reto de los 21 días te anima a hacer elecciones de bocadillos más saludables durante los próximos 21 días. Cada día, prepara y come un *snack* que contenga una fruta o una verdura. Elija una receta de este libro, utilice nuestra herramienta de búsqueda de *snacks* saludables para buscar en nuestra base de datos de más de 500 recetas o haga su propia creación que contenga 1/2 taza de fruta o verdura. Los animamos a usted y a su familia a participar juntos y a compartir la diversión.

2. ¿Qué es kids teaching kids®?

El programa kids teaching kids® educa e inculca en los estudiantes una mejor nutrición. Dietistas registrados trabajan con estudiantes de cocina de secundaria para crear un libro de recetas para estudiantes de primaria lleno de *snacks* saludables y sabrosos con frutas y verduras.

3. ¿Cómo me inscribo para participar en el reto?

Los padres pueden inscribir a sus hijos visitando el sitio web kids-teaching-kids.com. Haga clic en “Sign-Up (Inscribirse)”. Elija la casilla “Sign-Up a Student (Inscribir a un alumno)”. Simplemente siga las instrucciones para registrarse.

4. ¿Por qué un padre/tutor tiene que inscribir a un niño?

Usted debe tener 18 años o más para rellenar el formulario. Methodist Children's Hospital solo se comunica con los adultos a través de la dirección de correo electrónico y/o el número de teléfono que usted proporciona. La información que usted proporciona en la inscripción se utiliza para comunicar a su escuela que su hijo se ha inscrito, para proporcionar actualizaciones durante el desafío, para comparar las respuestas de su hijo en la inscripción con las preguntas de la evaluación final y para garantizar la entrega de la recompensa de su hijo.

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

No. Hemos desarrollado una herramienta en nuestro sitio web llamada “Healthy Snack Finder (Buscador de *snacks* saludables)”. Puedes utilizar el Healthy Snack Finder para buscar *snacks*, de nuestra base de datos de más de 500 recetas que coincidan con los ingredientes que tiene a mano en tu despensa o nevera. También puede crear su propio *snack* saludable (consulte las pautas para un *snack* saludable).

Preguntas frecuentes

6. ¿Qué pasa si pierdo un día del Reto de 21 días?

No pasa nada si se pierde un día. Sin embargo, durante el Reto de 21 días, nos gustaría que pensara con antelación y planificara su merienda cada día, incluso los fines de semana. Recuerda que puede hacer su merienda y disfrutarla de su merienda en cualquier momento del día.

7. ¿Cómo hago la evaluación final?

Dos semanas después de la finalización del reto, le enviaremos un correo electrónico y/o un mensaje de texto con un enlace a la evaluación final. Recibirá comunicaciones separadas para cada niño que haya inscrito, y rellenará evaluaciones separadas para cada niño. La evaluación final es necesaria para que su hijo pueda calificar para su recompensa.

8. Durante el Reto de 21 días, ¿tengo que hacer TODOS los bocadillos del libro que tengo?

No. Entendemos que puede haber problemas de alergias alimentarias, disponibilidad de ingredientes, etc.

9. ¿Cuáles son las pautas para una merienda saludable?

A continuación se detallan las pautas para tu merienda saludable. No te olvides de comprobar el tamaño de las porciones.

- 200 calorías o menos
- 7 g de grasa o menos
- 2 g de grasa saturada o menos
- 2 g de fibra o más
- 15 g de azúcar o menos
- Debe contener un mínimo de 1/2 taza de fruta o verdura por ración

10. ¿Pueden los padres y profesores apuntarse también al reto?

No, la inscripción al Reto de 21 días y la evaluación final son solo para los alumnos. Solo concedemos premios a los alumnos de primaria matriculados en colegios públicos. Sin embargo, le animamos a participar con sus alumnos. Podrán acceder al recetario de forma gratuita y utilizar también el Healthy Snack Finder.

11. ¿Qué hago si tengo preguntas sobre el Reto de 21 días?

Póngase en contacto con su profesor de educación física.

Kids Fit MENU!

Las frutas y las verduras ¡no son solo para la merienda!

Ahora puedes encontrarlos en platos divertidos y creativos creados por estudiantes de cocina de secundaria. Elige un restaurante asociado a **Kids Fit Menu**® la próxima vez que salgas a cenar. Visita nuestra página web para ver los menús y encontrar restaurantes participantes.

[kids - teaching - kids.com](http://kids-teaching-kids.com)



¡Este restaurante le otorgará premios a los alumnos que completen el Reto de 21 días!



Atención segura y de calidad. Cerca de casa.

Lo que ofrecemos:

- Médicos y personal con amplia *experiencia* en emergencias.
- Derivaciones *constantes* al hospital Methodist, si es necesario.
- Atención de urgencias vitales a toda hora, todos los días con un tiempo de espera *mínimo*.
- Registro, atención y alta en habitaciones *privadas*.
- Escaneo in situ para su *comodidad*.

Legacy Trails
9211 Potranco Rd.
San Antonio, Texas 78251
210.575.9211

De Zavala Rd.
12805 W. I-10
San Antonio, Texas 78249
210.575.9805

Nacogdoches Rd.
13434 Nacogdoches Rd.
San Antonio, Texas 78217
210.757.5434

Alamo Heights
250 E Basse Rd.
San Antonio, TX 78209
210.638.4159

Helotes
12285 Bandera Rd.
San Antonio, Texas 78023
210.575.2285

Boerne
134 Menger Springs Rd.
Boerne, Texas 78006
830.331.3000

Westover Hills
5538 W. Loop 1604 N.
San Antonio, TX 78251
210.575.9610

Converse
6402 Mallard Meadow
San Antonio, Texas 78244
210.757.8010

Llame a un asistente de enfermería para niños

Si su hijo se enfermó o se lastimó, estamos aquí para ayudar de lunes a viernes, de 5 p. m. a 8 p. m. y todo el día durante los fines de semana y los feriados principales. Las llamadas son GRATUITAS.
210-22-NURSE (210-226-8773)



SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD



SERVICIOS DE EMERGENCIA ESPECÍFICOS PARA NIÑOS

8

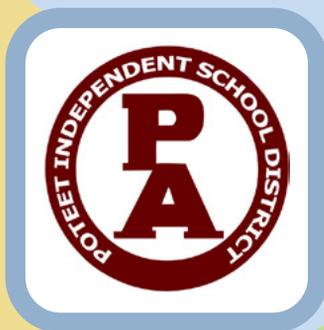
SITIOS AHORA ABIERTOS



Methodist

CHILDREN'S HOSPITAL

kids teaching kids



Libro de recetas diseñado por Mark Chrissan
Prosper ISD

