



# KIDS... GET COOKIN'!

**Fast and Fun Recipes**



*Network for a Healthy California—  
Children's Power Play! Campaign*





# Table of Contents

Hey Kids! Get Cookin'! . . . . .	1	Apple Raisin Grahams . . . . .	10	Spud Stuffers . . . . .	19
How Much Do I Need Every Day? . . . . .	2	Fresh Salsa. . . . .	11	Veggie Tortilla Roll-Up: That's a Wrap! . . . . .	20
Playing It Safe While Cooking. . . . .	3	Fruit Double Dip . . . . .	12	Quick Stir-Fry:	
Fruit Crunch Cobbler . . . . .	4	Icy Fruit Pops. . . . .	13	Take a Wok on the Wild Side . . . . .	21
Strawberry Banana Pancakes . . . . .	5	Orange Freeze . . . . .	14	Peachy Peanut Butter Pita Pockets . . . . .	22
Apple Oatmeal . . . . .	6	AmazING Fruit Salad . . . . .	15	Fudgy Fruit . . . . .	23
Banana Berry Smoothie . . . . .	7	Crazy COOLslaw . . . . .	16	Kids... Get Cookin'! Nutrition Facts . . . . .	24
Berry Good Banana Split . . . . .	8	Tasty Tostadas . . . . .	17	Acknowledgements and Credits . . . . .	25
Fresh Veggies and Dip . . . . .	9	Kick'n Chicken Pitas. . . . .	18		





# Hey Kids! Get Cookin'!

Discover the power of fruits and vegetables with your new *Kids... Get Cookin'!* cookbook! Eating fruits and vegetables can give you more energy for school, sports, and play. The recipes in this cookbook taste great and have plenty of fruits and vegetables.

Kids who are 9 to 11 years old should eat 3 to 5 cups of fruits and vegetables every day. This includes fresh, frozen, canned, dried, or juiced fruits and vegetables. To find out more about how many cups of fruits and vegetables you should eat every day, look at *How Much Do I Need Every Day?* on the next page. You also can visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov). This Web site will help you learn about the different foods you should eat every day to stay healthy.

The recipes in this cookbook can help you meet your fruit and vegetable goal. All of the recipes have at least  $\frac{1}{2}$  cup of fruits or vegetables in every serving of the recipe, are made from lowfat milk products and whole grains, and they are low in fat, cholesterol, and sodium.

## **Before you get started, read these helpful tips and check out *Playing It Safe While Cooking* on page 3.**

- Get permission before you cook. Always let an adult know when your recipe uses the stove, oven, or microwave.
- Read the recipe all the way through before you start. Ask an adult about anything you don't understand.
- Chop and measure all the ingredients first. Put each one in a little pile or small bowl. Measure all ingredients carefully.
- Place all the ingredients and utensils on a tray. When the tray is empty, you'll know you haven't left anything out.

# How Much Do I Need Every Day?

The amount of fruits and vegetables you should eat every day depends on your age, if you are a boy or a girl, and how much power play you get every day.

**If you are 9 to 11 years old you need:**

**What is power play?** It's a game, sport, exercise, or other action that involves moving your body, especially one that makes your heart beat faster. This is also called physical activity.



# Playing It Safe While Cooking

**Cooking is a great way to have fun. Play it safe and follow these simple safety tips.**

- Always wash your hands with soap and hot water before you begin.
- Wash fruits and vegetables with water even if you will remove the peel. Rinse the tops of cans with water before you open them.
- Always turn the sharp edge of a knife or vegetable peeler away from you as you use it. Use caution when handling a cheese grater, too. Keep your fingertips away from the sharp edge of the knife when cutting.
- Use a cutting board when you chop or slice ingredients.
- After touching meat, eggs, chicken, or fish, carefully wash the counter, your cooking tools, and your hands with soap and hot water.
- Always use clean, dry oven mitts whenever you use the oven. You may want to have an adult help you.
- When cooking on the stove, make sure pot handles are turned away from the front of the stove so they are not accidentally bumped or knocked off.
- When uncovering a pot on the stove or a container from the microwave, open the lid away from you to let the steam out.
- When using a blender, keep the lid on. Turn the blender off before putting any utensils inside the blender container.





# Fruit Crunch Cobbler



**Helpful Hint:** Canned fruit has lots of nutrients and is great to use all year round. Look for canned fruit packed in 100% fruit juice.

## Ingredients

- 1 (15-ounce) can sliced peaches, drained\*
- 1 (15-ounce) can pear halves, drained\*
- $\frac{1}{4}$  teaspoon almond or vanilla extract
- $\frac{1}{4}$  teaspoon ground cinnamon
- $\frac{3}{4}$  cup lowfat granola with raisins

*\*canned fruit packed in 100% juice*

## Preparation

1. Combine peaches, pears, extract, and ground cinnamon in a microwave safe bowl. Stir well.
2. Sprinkle granola over the top. Cover the bowl with a lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out.
3. Microwave on high for 5 minutes. Use pot holders to remove the bowl from the microwave because it may be hot. Let cool slightly before serving.

**Makes 4 servings.** *One serving equals 1 cup.*

**Preparation time:** 5 minutes

**Cooking time:** 5 minutes

# Strawberry Banana Pancakes



## Ingredients

- 1 large banana, peeled
- 1 cup complete pancake mix
- ½ cup water
- nonstick cooking spray
- 1½ cups unsweetened frozen strawberries
- ½ cup unsweetened applesauce

## Preparation

### Pancakes

1. Place banana in a medium bowl and mash with a fork into small pieces.
2. Add pancake mix and water into the bowl with the banana. Stir until blended. The batter will be sticky. More water can be added if needed.

3. Spray a large skillet with nonstick cooking spray. Heat over medium heat on stovetop.
4. Pour ¼ cup of batter for each pancake into hot skillet. Cook pancakes for about 2 minutes or until they are golden brown in color. Flip pancakes over with a spatula. Cook another 2 minutes or until they are golden brown. Repeat until you have used all the batter.

### Topping

1. Place frozen berries and applesauce in a small microwave safe bowl. Cover the bowl with a lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out.
2. Microwave on high for 1 minute. Stir, then microwave on high for 1 minute more. Use pot holders to remove the bowl from the microwave because it may be hot.

### Pancakes and Topping

1. Place two pancakes on each plate.
2. Spoon ⅓ cup fruit topping over pancakes on each plate. Serve.

**Makes 4 servings.** One serving equals 2 pancakes and ⅓ cup fruit topping.

**Preparation time:** 10 minutes  
**Cooking time:** 10 minutes

**Helpful Hint:** If you're in a hurry, use the fruit topping with frozen waffles or pancakes.



# Apple Oatmeal

## Ingredients

- 1 large apple
- 1 cup quick cooking oats
- $\frac{1}{2}$  teaspoon ground cinnamon
- $\frac{1}{8}$  teaspoon salt
- $1\frac{3}{4}$  cups 100% apple juice

## Preparation

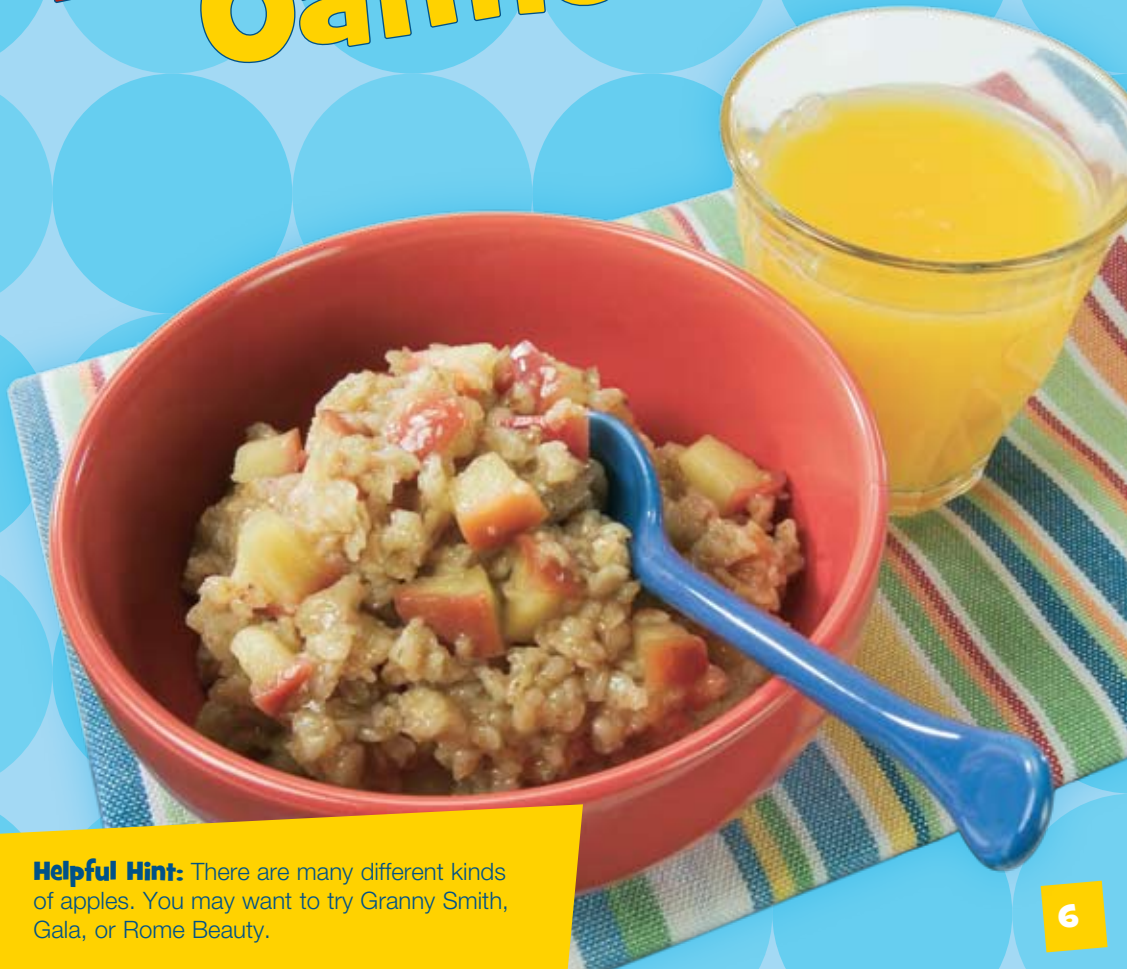
- 1.** Chop the apple into bite-size chunks. Be sure to remove the core (the part with the stem and seeds).
- 2.** Combine the apple chunks, oats, cinnamon, salt, and apple juice in a microwave safe bowl. Cover the bowl with a lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out.
- 3.** Microwave on high for 2 minutes. Use pot holders to remove the bowl from the microwave because it may be hot.
- 4.** Stir and let cool for 1 minute before serving.

**Makes 4 servings.** One serving equals  $\frac{3}{4}$  cup.

**Preparation time:** 10 minutes

**Cooking time:** 2 minutes

**Helpful Hint:** There are many different kinds of apples. You may want to try Granny Smith, Gala, or Rome Beauty.



# Banana Berry Smoothie

## Ingredients

- ½ banana, peeled and sliced
- 1 cup unsweetened frozen berries (strawberries, blueberries, and/or blackberries)
- ½ cup 1% lowfat or nonfat milk or soft tofu
- ½ cup 100% orange juice

## Preparation

1. Place all ingredients in a blender container. Put lid on tightly.
2. Blend until smooth. If mixture is too thick, add ½ cup cold water and blend again.
3. Pour into 2 glasses and serve.

**Makes 2 servings.** *One serving equals 1⅓ cups.*

**Preparation time:** 5 minutes



**Helpful Hint:** Make a smoothie for a quick on-the-go breakfast or a refreshing summertime treat.

# Berry Good Banana Split

## Ingredients

- 1 small banana, peeled
- ½ cup lowfat vanilla yogurt
- 1 tablespoon lowfat granola
- ½ cup fresh blueberries or other fresh berries

## Preparation

1. Cut the banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a bowl.
3. Place the banana halves on both sides of the yogurt.
4. Top yogurt with granola and berries. Serve.

**Makes 1 serving.**

**Preparation time:** 5 minutes

**Helpful Hint:** Fresh berries taste great and cost less when they are in season. You can also thaw some frozen berries for this recipe.





# Fresh Veggies and Dip

## Ingredients

- ½ cup fat free sour cream
- ⅓ cup prepared salsa
- 3 tablespoons chopped green onions
- ½ teaspoon garlic salt
- 1 red bell pepper
- 2 stalks celery
- 1 cup baby carrots (about 12 carrots)

## Preparation

### Dip

1. Put sour cream, salsa, green onions, and garlic salt in a small bowl. Stir well.

### Veggies

1. Carefully cut the bell pepper in half lengthwise. Use your hands to remove the stem and seeds. Cut the pepper into strips.
2. Remove leafy tops from celery stalks. Cut celery stalks into sticks.
3. Serve red bell pepper strips, celery sticks, and baby carrots with dip.

**Makes 4 servings.** One serving equals ½ cup veggies and ¼ cup dip.

**Preparation time:** 10 minutes



**Fun Fact:** Did you know that different colored fruits and vegetables have different nutrients in them? Eat as many different colors as you can!

# Apple Raisin Grahams

## Ingredients

- 1 tablespoon lowfat cream cheese
- ½ cup raisins
- 1 cup finely chopped apple  
(about 1 small apple)
- pinch of cinnamon
- 2 whole plain graham crackers  
(graham cracker sheets)

## Preparation

1. Mix together cream cheese, raisins, apple, and cinnamon in a small bowl.
2. Put mixture on graham crackers. Serve.

**Makes 2 servings.** *One serving equals 1 graham cracker sheet.*

**Preparation time:** 10 minutes



**Helpful Hint:** Keep the peel on! The peel of an apple has a lot of fiber and other healthful benefits.

# Fresh Salsa



## Ingredients

- 6 medium-size tomatoes, chopped
- ½ white onion, chopped
- 2 tablespoons canned, diced mild chilies OR 1 small jalapeño pepper, seeded and chopped
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- juice of 1 lime

## Preparation

- 1.** In a medium bowl, mix all ingredients.
- 2.** Serve with baked tortilla chips.
- 3.** Refrigerate leftovers in a covered container. Use within two days.

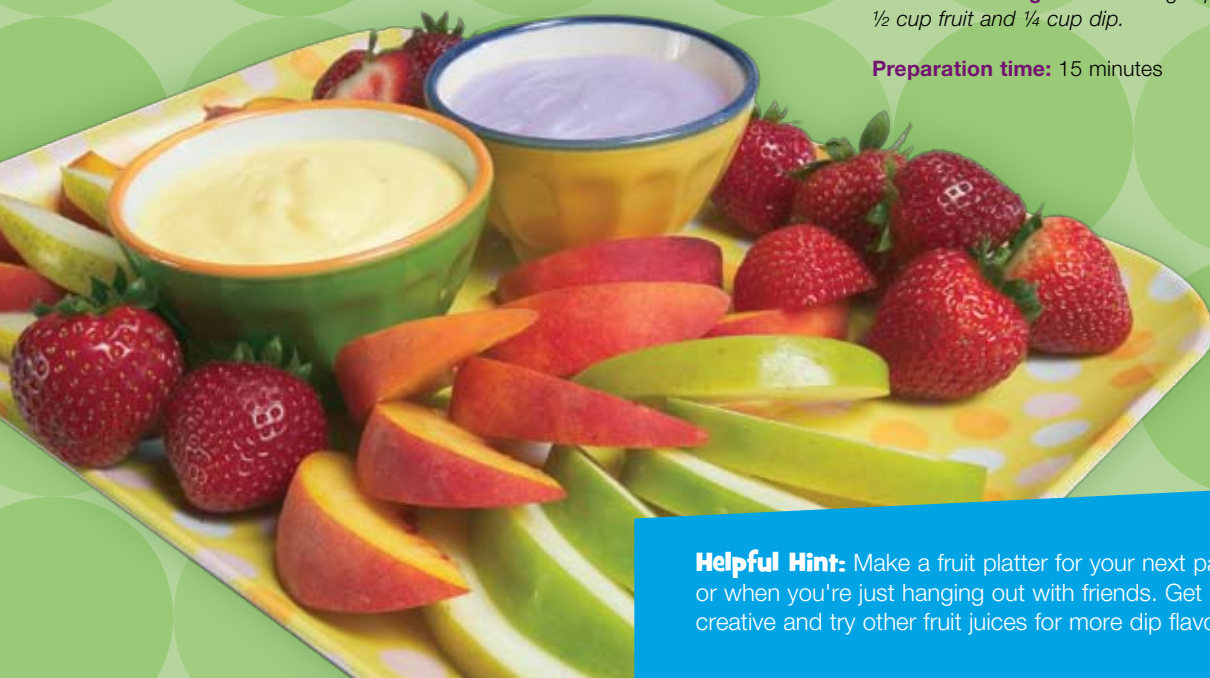
**Makes 6 servings.** One serving equals ½ cup.

**Preparation time:** 10 minutes

**Helpful Hint:** Use your salsa with baked tortilla chips or as a dip for veggies. Try it with Tasty Tostadas and Kick'n Chicken Pitas, too.



# Fruit Double Dip



## Great Grape Dip

### Ingredients

- 1 (8-ounce) container lowfat vanilla yogurt
- 2 tablespoons grape juice
- 2 cups chopped or sliced fruit (such as nectarines, strawberries, or pears)

### Preparation

1. Combine yogurt and juice in a small bowl. Mix well.
2. Serve fruit with dip.

**Makes 4 servings.** *One serving equals ½ cup fruit and ¼ cup dip.*

**Preparation time:** 15 minutes

## Sweet Citrus Dip

### Ingredients

- 1 (8-ounce) container lowfat vanilla yogurt
- 2 tablespoons orange juice concentrate, thawed
- 1 tablespoon lime juice
- 1 teaspoon brown sugar
- 2 cups chopped or sliced fruit (such as apples, bananas, or peaches)

### Preparation

1. Combine yogurt, orange juice concentrate, lime juice, and brown sugar in a small bowl. Mix well.
2. Serve fruit with dip.

**Makes 4 servings.** *One serving equals ½ cup fruit and ¼ cup dip.*

**Preparation time:** 15 minutes

**Helpful Hint:** Make a fruit platter for your next party or when you're just hanging out with friends. Get creative and try other fruit juices for more dip flavors.

# Icy Fruit Pops

## Ingredients

- 2 cups stemmed and halved strawberries  
OR 3 cups chopped kiwifruit OR 3 cups  
chopped cantaloupe
- 1 cup 100% orange juice
- 4 (7-ounce) paper cups
- 4 craft sticks or plastic spoons

## Preparation

1. Place fruit and orange juice in a blender container. Put lid on tightly. Blend until smooth.
2. Pour mixture into four paper cups. Place cups in freezer until partially frozen, about 1 hour.
3. Place craft sticks or plastic spoons in center of cups. Place in the freezer for 3 hours or until firm. To serve, peel away paper cup or run paper cup under warm water to loosen the fruit pop.

**Makes 4 servings.** *One serving equals 1 fruit pop.*

**Preparation time:** 10 minutes plus 4 hours freezing time.

**Helpful Hint:** Can't decide which fruit to use? They all have lots of vitamin C, cantaloupe has lots of vitamin A, kiwifruit has lots of fiber, and strawberries have lots of folate. No matter what you choose, they'll taste great!



# Orange Freeze



## Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 10 ice cubes
- 1 cup 1% lowfat or nonfat milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups drained, canned mandarin oranges

## Preparation

1. Place all ingredients in a blender container. Put lid on tightly.
2. Blend for about 30 seconds or until smooth.
3. Pour into four glasses and serve.

**Makes 4 servings.** *One serving equals 1¼ cups.*

**Preparation time:** 5 minutes

**Helpful Hint:** Make your freeze even fruitier by adding a small banana, a handful of strawberries, or another favorite fruit before blending.



# Amazing Fruit Salad

## Ingredients

- 2 cups washed and torn lettuce leaves (such as romaine, red leaf, or butter lettuce)
- 1 cup drained, canned pineapple chunks\* (save 3 tablespoons of juice for the yogurt mixture)
- 1 cup sliced strawberries
- 3 kiwifruit, peeled and sliced
- ½ cup lowfat, fruit-flavored yogurt
- 3 tablespoons pineapple juice
- 2 teaspoons lemon juice

*\*canned fruit packed in 100% juice*

## Preparation

1. Place torn lettuce leaves into a large salad bowl.
2. Add pineapple chunks, strawberries, and kiwifruit.
3. In a small bowl, stir together yogurt, pineapple juice, and lemon juice.
4. Drizzle yogurt mixture over salad. Serve.

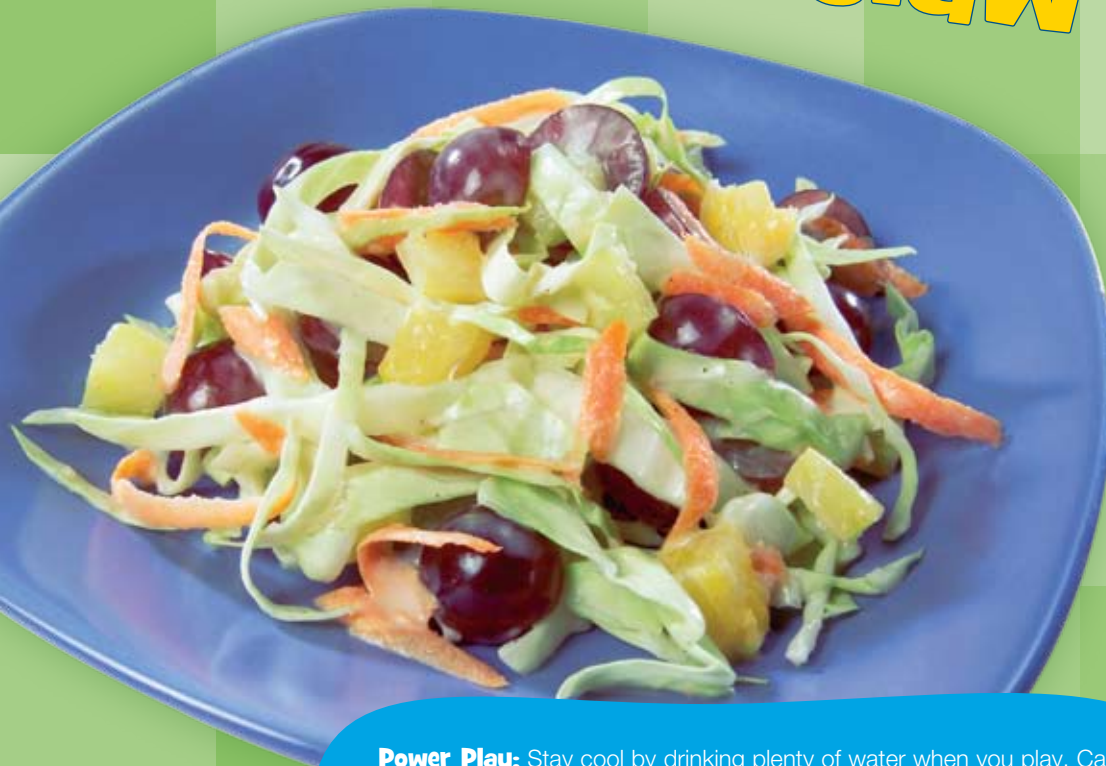
**Makes 4 servings.** One serving equals 1¼ cups.

**Preparation time:** 15 minutes

**Fun Fact:** This salad is packed with nutrients. Romaine, red leaf, and butter lettuce are great salad ingredients. Kiwifruit and strawberries both have lots of vitamin C.



# Crazy COOLslaw



## Ingredients

- 4 cups shredded green cabbage
- 1½ cups grapes, each grape cut in half
- 1 cup shredded carrots
- ½ cup drained, canned crushed pineapple\*
- 3 tablespoons light mayonnaise
- 1 tablespoon honey†
- 1 teaspoon cider vinegar or lemon juice
- ⅛ teaspoon cinnamon

*\*canned fruit packed in 100% juice*

*†Do not give honey to children under the age of one.*

## Preparation

1. Combine all ingredients in a medium bowl.
2. Stir well to mix ingredients.
3. Chill for 15 minutes before serving. Serve.

**Makes 6 servings.** *One serving equals 1 cup.*

**Preparation time:** 10 minutes

**Power Play:** Stay cool by drinking plenty of water when you play. Carry a water bottle and drink water before you get thirsty. Fruits and vegetables have a lot of water in them, so they make great post-play snacks.

# Tasty Tostadas



## Ingredients

- 2 cups shredded romaine lettuce
- 4 tostada shells
- 2 cups chopped cooked chicken breast
- 1 cup prepared salsa
- ½ cup drained, no salt added canned corn
- ½ cup drained, low sodium canned black beans
- ¼ cup shredded reduced fat Cheddar or Monterey Jack cheese

## Preparation

1. Place ½ cup shredded romaine lettuce on each tostada shell.
2. Put chicken and salsa in a small bowl and stir.
3. Spoon about ½ cup chicken mixture onto each tostada.
4. Top each tostada with 2 tablespoons corn, 2 tablespoons black beans, and 1 tablespoon cheese. Serve.

**Makes 4 servings.** *One serving equals 1 tostada.*

**Preparation time:** 15 minutes

**Helpful Hint:** Keep this recipe low in fat. Use skinless chicken breast. Try roasting, baking, grilling, or microwaving your chicken instead of cooking it with oil.



# Kick'n Chicken Pitas

## Ingredients

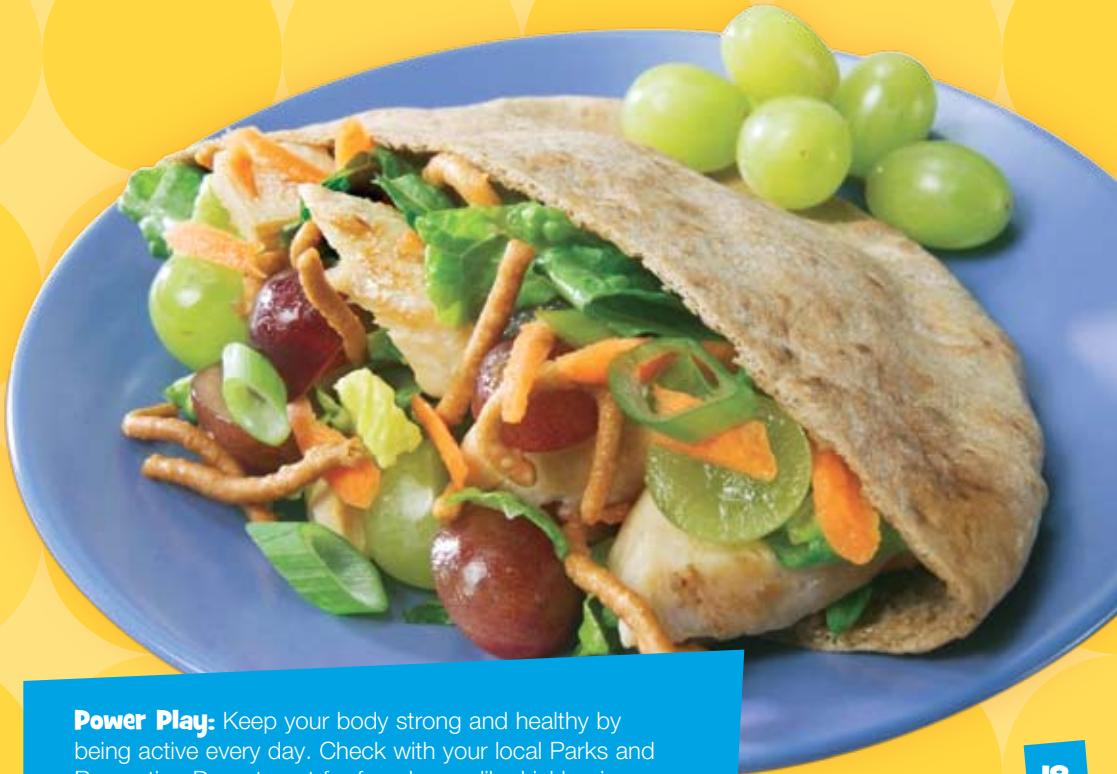
- 2 cups shredded romaine lettuce
- 1 cup red or green seedless grapes, each grape cut in half
- 1 cup chopped cooked chicken breast, cold
- 1/3 cup crispy chow mein noodles
- 1/3 cup shredded carrots
- 2 tablespoons sliced green onions
- 4 tablespoons light Oriental salad dressing
- 2 whole wheat pita pockets, each cut in half

## Preparation

1. Combine romaine lettuce, grapes, chicken, chow mein noodles, carrots, and green onions in a medium bowl. Mix well with a large spoon.
2. Add dressing to bowl. Mix until ingredients are coated with dressing.
3. Spoon about 1 cup of mixture into each pita pocket half. Serve.

**Makes 4 servings.** *One serving equals 1 pita half.*

**Preparation time:** 15 minutes



**Power Play:** Keep your body strong and healthy by being active every day. Check with your local Parks and Recreation Department for fun classes like kickboxing.

# Spud Stuffers

Choose a topping to add to a medium baked potato.  
Each topping recipe makes enough for one potato.

## Western Topping

### Ingredients

- 2 tablespoons light sour cream
- 2 tablespoons shredded reduced fat Cheddar cheese
- 2 tablespoons chopped tomatoes
- 2 tablespoons finely chopped green bell pepper
- 1 tablespoon sliced green onion
- ½ teaspoon bacon bits

### Preparation

1. Let your baked potato cool slightly. Carefully cut open the top.
2. Place sour cream inside the potato and use a fork to mix.
3. Add cheese, tomato, bell pepper, green onion, and bacon bits to the top of the potato. Serve.

**Makes 1 serving.** *One serving equals one potato.*

**Preparation time:** 10 minutes

## Veggie-Cheese Topping

### Ingredients

- 2 tablespoons light sour cream
- 2 tablespoons chopped broccoli
- 2 tablespoons chopped yellow squash
- 1 tablespoon water
- 2 tablespoons shredded reduced fat Cheddar cheese
- 1 tablespoon sliced green onion

### Preparation

1. Let your baked potato cool slightly. Carefully cut open the top.
2. Place sour cream inside the potato and use a fork to mix.
3. Combine broccoli, squash, and water in a microwave safe bowl. Cover the bowl with a lid or plastic wrap. Be sure to leave a little opening for the steam to get out.

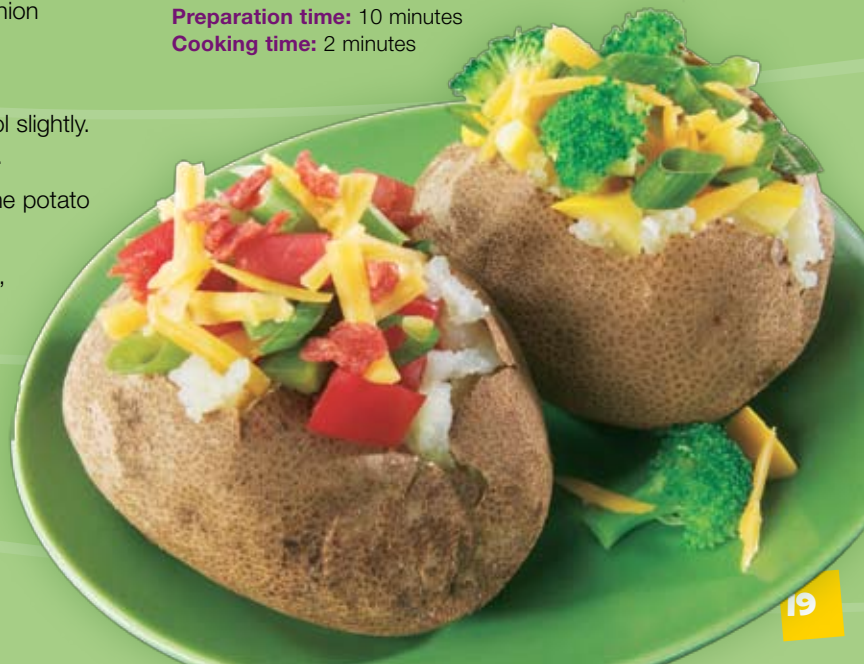
**Helpful Hint:** To make a baked potato, wash a medium potato and pierce 3 times with a fork. Microwave on high for about 5 minutes. Turn potato over and cook on high for 2 minutes more, or until potato is soft.

4. Microwave on high for 2 minutes. Use a pot holder to remove the bowl from the microwave because it may be hot.
5. Let stand for 1 minute and then remove lid. Drain water.
6. Spoon broccoli and squash onto the baked potato. Top the potato with cheese and green onion. Serve.

**Makes 1 serving.** *One serving equals one potato.*

**Preparation time:** 10 minutes

**Cooking time:** 2 minutes



# Veggie Tortilla

## Roll-Up: That's a Wrap!

### Ingredients

- 4 (7-inch) whole wheat tortillas
- 8 tablespoons (½ cup) nonfat cream cheese
- 2 cups shredded romaine lettuce or fresh spinach
- 1 cup chopped tomatoes
- ½ cup chopped bell pepper (red, green, orange, yellow, or a mixture)
- ½ cup chopped cucumber
- ¼ cup canned diced green chilies
- ¼ cup sliced ripe olives, drained

### Preparation

1. Spread each tortilla with 2 tablespoons cream cheese.
2. Top each tortilla with lettuce, tomato, bell pepper, cucumber, chilies, and olives. Divide the ingredients so that each tortilla gets about the same amount.
3. Roll each tortilla. Serve.

**Makes 4 servings.** One serving equals 1 tortilla wrap.

**Preparation time:** 20 minutes

**Helpful Hint:** You can serve your tortilla roll-up whole for lunch or dinner. To turn it into a snack, cut it into thick slices and share with a friend.





# Quick Stir-Fry:

Take a Wok  
on the  
Wild Side



## Ingredients

- 1½ cups water
- ¾ cup uncooked brown rice
- 1 tablespoon olive oil
- 8 ounces lean ground turkey (93% lean, 7% fat)
- 4 teaspoons low sodium soy sauce
- 3 cups frozen vegetables (such as broccoli, carrots, bell peppers, pea pods)
- ½ teaspoon ground black pepper

## Preparation

- 1.** In a heavy saucepan, bring water to a boil. Add rice and cover the pan. Reduce heat to low. Cook 30 to 40 minutes or until rice is tender. Remove pan from heat using a pot holder.
- 2.** In a large skillet, heat oil over medium heat. Add ground turkey. Cook and stir for about 5 minutes or until meat is no longer pink. Reduce heat to low.
- 3.** Stir in soy sauce.
- 4.** Add cooked rice, vegetables, and black pepper. Increase heat to medium-high. Cook and stir for about 5 minutes or until vegetables are tender and mixture is hot.
- 5.** Spoon even amounts onto 4 plates. Serve.

**Makes 4 servings.** One serving equals 1¼ cups.

**Preparation time:** 5 minutes  
**Cooking time:** 40 minutes

**Helpful Hint:** This recipe uses brown rice. Eating whole grains like brown rice is a great way to get more fiber. Fiber helps you feel full and helps protect you from some diseases.

# Peachy Peanut Butter Pita Pockets

## Ingredients

- 2 medium whole wheat pita pockets
- ¼ cup reduced fat chunky peanut butter
- ½ apple, cored and thinly sliced
- 1 banana, thinly sliced
- ½ fresh peach, thinly sliced

## Preparation

1. Cut pitas in half to make 4 pockets and warm in the microwave for about 10 seconds to make them softer.
2. Carefully open each pocket and spread a thin layer of peanut butter on the inside.
3. Fill with a combination of apple, banana, and peach slices. Serve.

**Makes 4 servings.** One serving equals ½ pita pocket.

**Preparation time:** 10 minutes



**Helpful Hint:** Try these pitas with other fruits such as nectarines, grapes, strawberries, or kiwifruit.

# Fudgy Fruit



**Helpful Hint:** If you can't eat peanuts, try using crushed lowfat granola instead.

## Ingredients

- 2 tablespoons semi-sweet chocolate chips
- 2 large bananas, peeled and cut into quarters
- 8 large strawberries
- ¼ cup chopped unsalted peanuts

## Preparation

1. Place chocolate chips in a small microwave safe bowl. Heat on high for 10 seconds and stir. Repeat until chocolate is melted, about 30 seconds.
2. Place fruit on a small tray covered with a piece of waxed paper. Use a spoon to drizzle the melted chocolate on top of the fruit.
3. Sprinkle the fruit with chopped nuts.
4. Cover the fruit and place in the refrigerator for 10 minutes or until the chocolate hardens. Serve chilled.

**Makes 4 servings.** One serving equals 2 strawberries and 2 banana quarters.

**Preparation time:** 15 minutes



# Kids... Get Cookin'! Nutrition Facts

All of the Kids...Get Cookin'! recipes meet the National Fruit and Vegetable Alliance's healthy recipe guidelines. They have at least a half cup of fruits or vegetables in every serving of the recipe. Enjoy these tasty and healthy recipes to help you power up your day with fruits and vegetables!

RECIPE	Calories	Total Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Vitamin A (%DV)	Vitamin C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)	Cups of Fruits or Vegetables
Fruit Crunch Cobbler	171	41	4	3	1	0	0	0	54	14	11	3	7	¾
Strawberry Banana Pancakes	129	29	3	2	0	0	0	3	183	2	63	5	7	¾
Apple Oatmeal	157	34	4	3	1	0	0	0	78	1	6	2	8	½
Banana Berry Smoothie	112	26	3	3	0	0	0	1	29	6	116	10	7	1
Berry Good Banana Split	259	55	5	8	2	1	0	6	98	5	29	22	4	1
Fresh Veggies and Dip	53	12	2	2	0	0	0	3	331	125	101	7	2	1
Apple Raisin Grahams	213	48	3	3	3	1	0	4	104	3	6	3	7	¾
Fresh Salsa	27	6	2	1	0	0	0	0	7	22	29	2	2	¾
Fruit Double Dip (Great Grape)	101	19	3	3	1	0	0	3	38	1	7	11	1	½
Fruit Double Dip (Sweet Citrus)	111	24	2	4	1	0	0	3	39	2	16	10	1	½
Icy Fruit Pops	53	13	1	1	0	0	0	0	14	56	85	1	2	¾
Orange Freeze	91	18	1	2	1	0	0	3	33	29	89	9	3	¾
AmazING Fruit Salad	117	23	4	3	1	0	0	1	23	29	149	9	4	1
Crazy COOLslaw	91	18	2	1	3	0	0	3	73	64	37	4	3	¾
Tasty Tostadas	298	25	6	28	10	3	0	62	514	33	15	12	13	¾
Kick'n Chicken Pitas	202	26	3	14	4	1	0	29	320	59	18	3	9	½
Spud Stuffers (Western Topping)	239	43	5	11	3	2	0	13	198	11	60	18	13	1¼
Spud Stuffers (Veggie-Cheese Topping)	234	43	4	10	3	2	0	13	187	8	51	18	12	1¼
Veggie Tortilla Roll-Up: That's a Wrap!	128	20	4	8	2	1	0	3	427	43	50	9	9	¾
Quick Stir-Fry: Take a Wok on the Wild Side	262	31	6	17	8	2	0	38	235	31	40	4	9	¾
Peachy Peanut Butter Pita Pockets	197	30	4	7	7	1	0	0	217	1	8	1	7	½
Fudgy Fruit	151	24	4	3	6	2	0	0	2	1	45	2	4	¾

Percent Daily Values (DV) are based on a 2000 calorie diet



The *Network for a Healthy California—Children’s Power Play! Campaign* is a statewide public health initiative led by the California Department of Public Health and administered in part by the Public Health Institute in cooperation with the National Fruit and Vegetable Alliance. The *Campaign* encourages 9- to 11-year-old children, especially those eligible for food stamps in California, to eat 3 to 5 cups of fruits and vegetables and get at least 60 minutes of physical activity every day for better health.

The *Campaign* partners with the California Department of Education, the California Department of Food and Agriculture, the American Cancer Society, California Division, and a variety of other agencies concerned with children’s health.

This material was produced by the California Department of Public Health, *Network for a Healthy California*, with funding from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly the Food Stamp Program). These institutions are equal opportunity providers and employers. In California, food stamps provide assistance to low-income households, and can help buy nutritious foods for better health. For food stamp information, call 877-847-3663. For important nutrition information, visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

Staff involved in the cookbook development included Tanya Garbolino, MBA; Kristy Tuttle, BS; Desiree Backman, DrPH, MS, RD; Betty Sun, MS, RD; Kristy Garcia, BS; and Sarah Sciandri, BA. Contractors included Patty Mastracco (recipe development), Kent Lacin (food photography), Julie Smith (food styling), International Assistance (Spanish translation), and Marketing by Design (graphic design).



**Network for a Healthy California—Children's Power Play! Campaign**  
**California Department of Public Health**

**P.O. Box 997377, MS7204**  
**Sacramento, CA 95899-7377**  
**1-888-328-3483**

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) and  
[www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay](http://www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay)

Copyright ©2009 Public Health Institute







# NIÑOS... ¡A COCINAR!

**Recetas rápidas  
y divertidas**



*Red para una California Saludable—  
Campaña para Niños*





# Índice

¡Vamos Niños! ¡A Cocinar! . . . . . 1  
 ¿Cuánto Necesito Cada Día? . . . . . 2  
 Cocinando con Cuidado. . . . . 3  
 Postre Crujiente de Fruta . . . . . 4  
 Panqueques de Fresa y Plátano . . . . . 5  
 Avena con Manzana . . . . . 6  
 Licuado Cremoso . . . . . 7  
 Súper Banana Split . . . . . 8  
 Vegetales Frescos con Salsa . . . . . 9  
 Manzana y Pasas con Galletas Graham . 10

Pico de Gallo . . . . . 11  
 Dúo de Salsas . . . . . 12  
 Paletas Frutisabrosas . . . . . 13  
 Licuado Heladito de Naranja . . . . . 14  
 Ensalada Tutifrutí . . . . . 15  
 Ensalada COLosal . . . . . 16  
 Tostadas Sabrosas . . . . . 17  
 Pitas con Rico Pollito . . . . . 18  
 Rellenos para Papas . . . . . 19

Rollitos de Tortilla con Vegetales:  
 ¡Qué Rollo! . . . . . 20  
 Sofrito Rapidito:  
 Diviértete Cocinando Sabroso . . . . . 21  
 Bolsillos de Pita con Fruta y  
 Crema de Cacahuete . . . . . 22  
 Frutas al Chocolate . . . . . 23  
 Información Nutricional de  
 “Niños... ¡A Cocinar!” . . . . . 24  
 Agradecimientos y Créditos . . . . . 25





# ¡Vamos Niños!

## ¡A Cocinar!

Descubre el poder de las frutas y vegetales con tu nuevo libro de cocina Niños... ¡A Cocinar! Al comer frutas y vegetales tendrás más energía para la escuela, para hacer deporte y para jugar. Las recetas que encontrarás en este libro son muy sabrosas y llevan muchas frutas y vegetales.

Los niños que tienen entre 9 y 11 años deben comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día. Esto incluye frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados, secos o en jugo. Si quieres saber más acerca de cuántas tazas de frutas y vegetales debes comer cada día, consulta la sección ¿Cuánto Necesito Cada Día? en la siguiente página. También puedes visitar el sitio Web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov). Este sitio Web te ayudará a aprender más sobre los distintos alimentos que debes comer cada día para mantenerte sano.

Las recetas de este libro de cocina pueden ayudarte a alcanzar la meta que te propongas de comer frutas y vegetales. Todas las recetas tienen cuando menos  $\frac{1}{2}$  taza de frutas o vegetales en cada porción, están elaboradas con productos lácteos bajos en grasa y granos integrales, y son bajas en grasa, colesterol y sodio.

### **Antes de comenzar, lee estos útiles consejos y échale un vistazo a Cocinando con Cuidado en la página 3.**

- Pide permiso antes de cocinar. Siempre avísale a un adulto cuando necesites la estufa, el horno o el microondas para una receta.
- Lee la receta completa antes de comenzar. Pregúntale a un adulto cualquier cosa que no entiendas.
- Pica y mide todos los ingredientes primero. Pon cada ingrediente en un montón o en un tazón pequeño. Mide con cuidado todos los ingredientes.
- Pon todos los ingredientes y utensilios en una charola. Cuando la charola esté vacía sabrás que no te olvidaste de ningún ingrediente.



# ¿Cuánto Necesito Cada Día?

La cantidad de frutas y vegetales que debes comer cada día depende de tu edad, de si eres niño o niña y de la intensidad con la que juegas cada día.

**Si tienes entre 9 y 11 años necesitarás:**

## ¿Qué significa jugar con ganas?

Significa jugar, practicar deporte, hacer ejercicio u otra acción que implique mover el cuerpo, en especial el que hace que tu corazón lata más fuerte. También se le llama actividad física.



# Cocinando con Cuidado

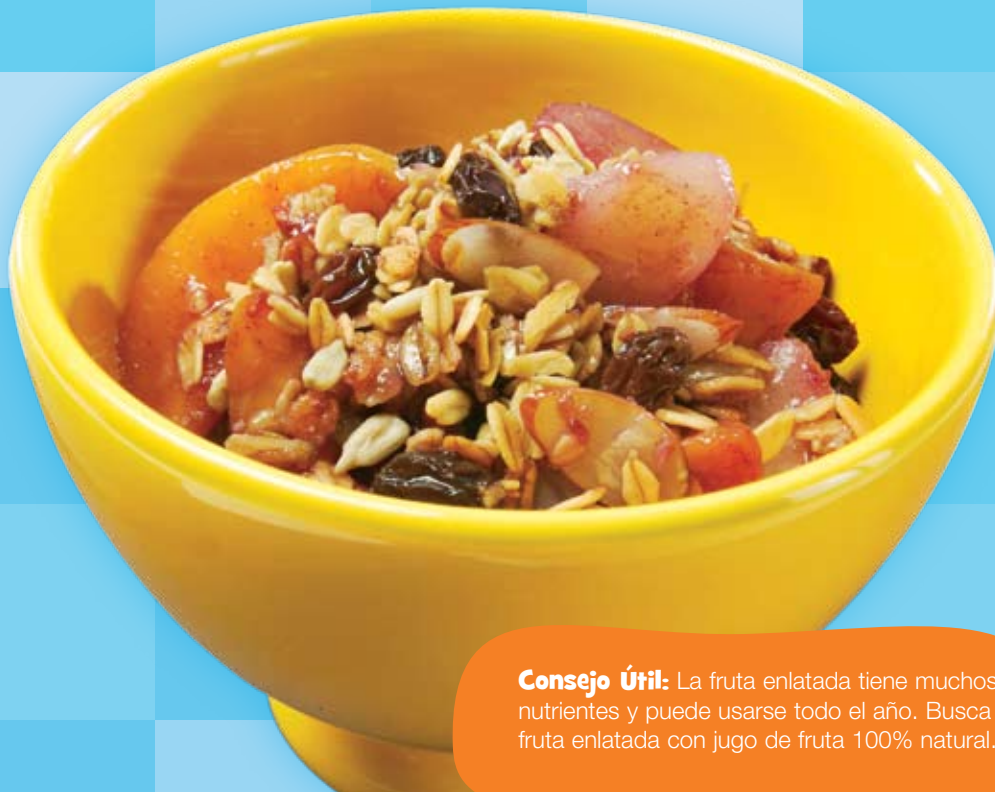
**Cocinar es una forma maravillosa de divertirse. Hazlo con cuidado siguiendo estos consejos de seguridad.**

- Lávate siempre las manos con jabón y agua caliente antes de comenzar.
- Lava las frutas y vegetales con agua incluso cuando vayas a pelarlas. Enjuaga las latas antes de abrirlas.
- Aleja la parte afilada del cuchillo o pelador de vegetales cuando los uses. También ten cuidado cuando uses un rallador de queso. Mantén las puntas de los dedos alejadas del filo del cuchillo cuando cortes.
- Usa una tabla para cortar cuando piques o rebanes los ingredientes.
- Después de tocar la carne, huevos, pollo o pescado, lava cuidadosamente la superficie, tus utensilios de cocina y tus manos con jabón y agua caliente.
- Cuando uses el horno, utiliza siempre guantes para horno limpios y secos. Puedes pedirle ayuda a un adulto.
- Cuando cocines en la estufa, asegúrate de que las agarraderas de los sartenes queden hacia adentro, de manera que no se puedan golpear y caer accidentalmente.
- Al destapar una olla en la estufa o un recipiente del microondas, quita la tapa alejándola de ti para dejar que el vapor salga.
- Al usar una licuadora, mantén la tapa puesta. Apaga la licuadora antes de meter cualquier utensilio al vaso de la licuadora.





# Postre Crujiente de Fruta



**Consejo Útil:** La fruta enlatada tiene muchos nutrientes y puede usarse todo el año. Busca fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados, escurridos\*
- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades, escurridas\*
- ¼ cucharadita de extracto de almendra o de vainilla
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

*\*fruta enlatada en jugo 100% natural*

## Preparación

1. Mezcla los duraznos, las peras, el extracto y la canela molida en un tazón que pueda usarse en el microondas. Mezcla bien.
2. Espolvorea granola por encima. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña apertura para que salga el vapor.
3. Calienta en el microondas a alta potencia durante 5 minutos. Usa agarradores para proteger tus manos al retirar el tazón del microondas porque podría estar muy caliente. Deja que se enfríe un poquito antes de servir.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1 taza.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos  
**Tiempo de cocimiento:** 5 minutos



# Panqueques de Fresa y Plátano



## Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado
- 1 taza de mezcla para panqueques
- ½ taza de agua
- aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de fresas sin endulzar, congeladas
- ½ taza de puré de manzana sin endulzar

## Preparación

### Panqueques

1. Pon el plátano en un tazón mediano y hazlo puré con un tenedor hasta que quede en trozos pequeños.
2. Agrega la mezcla de panqueques y el agua al tazón con el plátano. Mezcla hasta que esté bien combinado. La masa quedará pegajosa. Puede agregarse más agua si es necesario.
3. Rocía un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Calienta a fuego medio en la estufa.

4. Agrega ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, al sartén caliente. Cocina los panqueques durante aproximadamente 2 minutos o hasta que estén doraditos. Voltea los panqueques con una espátula. Cocina otros 2 minutos hasta que estén doraditos. Repite hasta que hayas usado toda la masa.

### Aderezo

1. Pon las fresas congeladas y el puré de manzana en un tazón que pueda usarse en el microondas. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña apertura para que salga el vapor.
2. Calienta en el microondas durante 1 minuto. Mézclalo y vuelve a calentar a alta potencia en el microondas durante un minuto más. Usa agarradores para proteger tus manos al retirar el tazón del microondas porque podría estar caliente.

### Panqueques y Aderezo

1. Coloca dos panqueques en cada plato.
2. Con una cuchara, agrega ⅓ taza de aderezo de fruta sobre los panqueques en cada plato. Sirvelo.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 2 panqueques y ⅓ taza de aderezo de fruta.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos  
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

**Consejo Útil:** Si estás de prisa, usa el aderezo de fruta con waffles o panqueques congelados.

# Avena con Manzana

## Ingredientes

- 1 manzana grande
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural

## Preparación

- 1.** Pica la manzana en trocitos. Asegúrate de retirar el corazón (la parte que tiene el tallo y las semillas).
- 2.** Combina los trocitos de manzana, la avena, la canela, la sal y el jugo de manzana en un tazón que pueda usarse en el microondas. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña apertura para que salga el vapor.
- 3.** Calienta en el microondas a alta potencia durante 2 minutos. Usa agarradores para proteger tus manos al sacar el tazón del microondas porque puede estar muy caliente.
- 4.** Mezcla y deja enfriar durante 1 minuto antes de servir.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a ¾ taza.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 2 minutos

**Consejo Útil:** Hay varios tipos de manzanas. Prueba las variedades *Granny Smith*, *Gala*, o *Rome Beauty*.



# Licuada Cremoso

## Ingredientes

- ½ plátano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas, arándanos azules y/o zarzamoras sin endulzar, congeladas
- ½ taza de leche descremada o 1% grasa o tofu suave
- ½ taza de jugo de naranja 100% natural

## Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Ajusta bien la tapa.
2. Licúa hasta que quede cremoso. Si la mezcla es muy espesa, agrega ½ taza de agua fría y licúa de nuevo.
3. Sírvelo en 2 vasos.

**Rinde 2 porciones.** Una porción equivale a 1⅓ tazas.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Consejo Útil:** Prepara un licuado y tendrás un desayuno rápido para llevar o una delicia refrescante de verano.





# Súper Banana Split

## Ingredientes

- 1 plátano pequeño, pelado
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de granola baja en grasa
- ½ taza de arándanos azules u otras bayas (*berries*) frescas (fresas, frambuesa y/o moras)

## Preparación

1. Corta el plátano por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, sirve yogur en un tazón.
3. Pon las mitades de plátano a ambos lados del yogur.
4. Cubre el yogur con la granola y la fruta. Sirve.

**Rinde 1 porción.**

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Consejo Útil:** Las bayas (*berries*) frescas son ricas y cuestan menos cuando están en temporada. También puedes usar bayas congeladas para esta receta.



# Vegetales Frescos con Salsa

## Ingredientes

- ½ taza de crema agria descremada
- ⅓ taza de salsa preparada
- 3 cucharadas de cebolla verde picada
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tallos de apio
- 1 taza de zanahorias pequeñas  
(unas 12 zanahorias)

## Preparación

### Salsa

1. Pon la crema agria, salsa, cebolla verde y sal de ajo en un tazón pequeño. Mezcla bien.

### Vegetales

1. Corta con cuidado el pimiento por la mitad, del tallo a la base. Retira el tallo y semillas con tus manos. Corta el pimiento en tiras.
2. Retira las hojas de los tallos de apio. Corta los tallos de apio en tiras.
3. Sirve las tiras de pimiento, los tallos de apio y las zanahorias pequeñas con la salsa.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a ½ taza de vegetales y ¼ taza de salsa.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos



**Dato Divertido:** ¿Sabías que las frutas y vegetales de distintos colores tienen distintos nutrientes? ¡Come de todos los colores!

# Manzana y Pasas con Galletas Graham

## Ingredientes

- 1 cucharada de queso crema bajo en grasa
- ½ taza de pasas
- 1 taza de manzana finamente picada (aproximadamente una manzana pequeña)
- pizca de canela
- 2 galletas graham enteras y sencillas (hojas de galletas graham)

## Preparación

1. Mezcla el queso crema, las pasas, la manzana y la canela en un tazón pequeño.
2. Pon la mezcla sobre las galletas graham. Sirve.

**Rinde 2 porciones.** Una porción equivale a una hoja de galletas graham.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos



**Consejo Útil:** ¡Conserva la cáscara! La cáscara de una manzana tiene mucha fibra y otros beneficios saludables.



# Pico de Gallo



## Ingredientes

- 6 tomates medianos, picados
- ½ cebolla blanca, picada
- 2 cucharadas de chile enlatado no muy picoso, picado o 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y picado
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- jugo de limón verde

## Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirve con chips de tortilla de maíz horneadas.
3. Refrigera las sobras en un recipiente cubierto. Usa antes de dos días.

**Rinde 6 porciones.** Una porción equivale a ½ taza.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Consejo Útil:** Disfruta esta salsa sobre otros vegetales. Pruébala también con Tostadas Sabrosas y Pitas con Rico Pollito.



# Dúo de Salsas

## Súper Salsa de Uva

### Ingredientes

- 1 yogur (8 onzas) sabor vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de uva
- 2 tazas de fruta picada o rebanada (como nectarinas, fresas o peras)

### Preparación

1. Combina el yogur y el jugo en un tazón pequeño. Mezcla bien.
2. Sirve la fruta con la salsa.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta y  $\frac{1}{4}$  taza de aderezo.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Salsa Citrideliciosa

### Ingredientes

- 1 yogur (8 onzas) sabor vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado, descongelado
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 2 tazas de fruta picada o rebanada (como manzanas, plátanos o duraznos)

### Preparación

1. Combina el yogur, el jugo de naranja concentrado, el jugo de limón verde y la azúcar morena en un tazón pequeño. Mezcla bien.
2. Sirve la fruta con la salsa.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta y  $\frac{1}{4}$  taza de salsa.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



**Consejo Útil:** Prepara un plato de fruta para tu próxima fiesta o cuando simplemente estés con tus amigos. Usa tu creatividad y prueba otros jugos de fruta para disfrutar de diferentes sabores de salsa.

# Paletas Frutisabrosas

## Ingredientes

- 2 tazas de fresas sin tallo y cortadas a la mitad o 3 tazas de kiwi picado o 3 tazas de melón Cantaloupe picado
- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 4 vasos desechables (de 7 onzas)
- 4 palitos de madera para paletas o cucharas de plástico

## Preparación

1. Pon la fruta y el jugo de naranja en el vaso de una licuadora. Ajusta bien la tapa. Licúa hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacía la mezcla en 4 vasos desechables. Pon los vasos en el congelador hasta que la mezcla quede casi congelada, por aproximadamente una hora.
3. Pon los palitos o cucharas de plástico en el centro de los vasos. Ponlos en el congelador durante 3 horas o hasta que se sientan firmes. Para servir retira el vaso desechable pelándolo o poniéndolo bajo agua calentita para aflojar la paleta.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1 paleta.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos y 4 horas de tiempo de congelado.

**Consejo Útil:** ¿No sabes qué fruta usar? Todas las frutas tienen mucha vitamina C, el melón tiene mucha vitamina A, el kiwi tiene mucha fibra y las fresas tienen mucho folato. ¡No importa cual uses, todas son deliciosas!





# Licuado Heladito de Naranja



## Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 10 cubos de hielo
- 1 taza de leche descremada con 1% de grasa o sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas

## Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Tápalo bien.
2. Licúa por unos 30 segundos o hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Sírvelo en cuatro vasos.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a  $1\frac{1}{4}$  tazas.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Consejo Útil:** Ponle más sabor a tu licuado agregando un plátano pequeño, un puñado de fresas u otra fruta favorita antes de licuar.

# Ensalada Tutifruti

## Ingredientes

- 2 tazas de lechuga lavada y en pedacitos (puede ser romana, de hoja roja o lechuga mantecosa)
- 1 taza de trocitos de piña enlatada, escurrida \*(reserva 3 cucharadas de jugo para la mezcla de yogur)
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 3 kiwis, pelados y cortados en rebanadas
- ½ taza de yogur bajo en grasa con sabor a fruta
- 3 cucharadas de jugo de piña
- 2 cucharaditas de jugo de limón

*\*fruta enlatada en jugo 100% natural*

## Preparación

1. Pon la lechuga en una ensaladera grande.
2. Agrega los trocitos de piña, fresa y kiwi.
3. En un tazón pequeño mezcla el yogur, el jugo de piña y el jugo de limón.
4. Rocía la mezcla de yogur sobre la ensalada. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1¼ taza.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Dato Divertido:** Esta ensalada está llena de nutrientes. Las lechugas romana, de hoja roja y mantecosa son ingredientes maravillosos para una ensalada. Tanto el kiwi como las fresas tienen mucha vitamina C.



# Ensalada COLosal



**Jugar Con Ganas:** Refréscate bebiendo mucha agua mientras juegas. Carga siempre una botella de agua y bebe antes de que te dé sed. Las frutas y vegetales contienen mucha agua así que son un maravilloso bocadillo para después de jugar.

## Ingredientes

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiritas
- 1½ tazas de uvas, cada uva cortada a la mitad
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ taza de piña enlatada triturada y escurrida\*
- 3 cucharadas de mayonesa baja en calorías
- 1 cucharada de miel†
- 1 cucharadita de vinagre de manzana o jugo de limón
- ⅛ cucharadita de canela

*\*fruta enlatada en jugo 100% natural*  
*†No le des miel a niños menores de un año.*

## Preparación

1. Combina todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcla bien todos los ingredientes.
3. Pon en el refrigerador durante 15 minutos antes de servir. Sirve.

**Rinde 6 porciones.** Una porción equivale a 1 taza.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos



# Tostadas Sabrosas



## Ingredientes

- 2 tazas de lechuga romana cortada en tiritas
- 4 tostadas
- 2 tazas de pechuga de pollo cocinada y picada
- 1 taza de salsa preparada
- ½ taza de elote enlatado, escurrido, sin sal añadida
- ½ taza de frijoles negros enlatados, escurridos y bajos en sodio
- ¼ taza de queso rallado *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en grasa

## Preparación

1. Pon ½ taza de lechuga sobre cada tostada.
2. Pon el pollo y la salsa en un tazón pequeño y mezcla.
3. Con una cuchara agrega aproximadamente ½ taza de la mezcla de pollo a cada tostada.
4. A cada tostada agrega 2 cucharadas de elote, 2 cucharadas de frijoles negros y 1 cucharada de queso. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1 tostada.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Consejo Útil:** Mantén esta receta baja en grasa. Usa pechuga de pollo sin piel. En lugar de cocinar el pollo en aceite, lo puedes rostizar, hornear, asar a la parrilla o cocinar en el horno de microondas.

# Pitas con Rico Pollito

## Ingredientes

- 2 tazas de lechuga romana cortada en tiritas
- 1 taza de uvas rojas o verdes sin semilla, cada uva cortada a la mitad
- 1 taza de pechuga de pollo cocinada y picada, fría
- 1/3 taza de fideos crujientes *chow mein*
- 1/3 taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de cebolla verde rebanada
- 4 cucharadas de aderezo para ensalada oriental bajo en calorías
- 2 panes de pita integrales cortados a la mitad

## Preparación

1. Combina la lechuga romana, las uvas, el pollo, los fideos *chow mein*, la zanahoria y la cebolla verde en un tazón mediano. Mezcla bien con una cuchara grande.
2. Agrega el aderezo al tazón. Mezcla hasta que los ingredientes estén cubiertos de aderezo.
3. Rellena cada bolsillo con aproximadamente 1 taza de la mezcla. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1 mitad de pan de pita.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



**Jugar con Ganas:** Mantén tu cuerpo fuerte y saludable estando activo/a todos los días. Busca en el Departamento Local de Parques y Recreación clases divertidas como *kickboxing*.

# Rellenos para Papas

Escoge un relleno para agregar a una papa al horno mediana. Cada receta de relleno rinde suficiente para una papa.

## Relleno Vaquero

### Ingredientes

- 2 cucharadas de crema agria baja en calorías
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 2 cucharadas de tomate picado
- 2 cucharadas de pimienta verde finamente picado
- 1 cucharada de cebolla verde cortada en rebanadas
- ½ cucharadita de trocitos de tocino

### Preparación

1. Deja enfriar la papa un poco. Con cuidado corta y abre la parte superior de la papa.
2. Pon crema agria dentro de la papa y mézclala con un tenedor.
3. Agrega queso, tomate, pimienta, cebolla verde y trocitos de tocino sobre la parte abierta de la papa. Sirve.

**Rinde 1 porción.** Una porción equivale a una papa.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Relleno de Vegetales y Queso

### Ingredientes

- 2 cucharadas de crema agria baja en calorías
- 2 cucharadas de brócoli picado
- 2 cucharadas de calabaza amarilla picada
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebolla verde rebanada

### Preparación

1. Deja enfriar la papa un poco. Con cuidado corta y abre la parte superior de la papa.
2. Pon la crema agria dentro de la papa y mézclala con un tenedor.
3. Combina el brócoli, la calabaza y el agua en un tazón que pueda usarse en el microondas. Cubre el tazón con una tapa o envoltura de plástico. Asegúrate de dejar una pequeña apertura para que se salga el vapor.

4. Calienta en el microondas a alta potencia durante 2 minutos. Usa agarradores para proteger tus manos al sacar el tazón del microondas porque podría estar caliente.
5. Deja reposar durante un minuto y retira la tapa. Escurre el agua.
6. Con una cuchara agrega el brócoli y la calabaza a la papa horneada. Por último, agrega el queso y la cebolla verde. Sirve.

**Rinde 1 porción.** Una porción equivale a una papa.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 2 minutos



**Consejo Útil:** Para preparar una papa al horno, lava una papa mediana y pícala tres veces con un tenedor. Cocínala en el microondas a alta potencia durante unos 5 minutos. Voltea la papa y cocínala a alta potencia por 2 minutos más o hasta que la papa quede blanda.



# Rollitos de Tortilla con Vegetales:

¡Qué  
Rollo!

## Ingredientes

- 4 tortillas integrales (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana cortada en tiritas delgadas o espinaca fresca
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, naranja, amarillo o una mezcla)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes enlatados, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras rebanadas, escurridas

## Preparación

1. Unta 2 cucharadas de queso crema a cada tortilla.
2. En cada tortilla pon lechuga, tomate, pimiento, pepino, chiles y aceitunas. Divide los ingredientes de forma que cada tortilla tenga la misma cantidad.
3. Enrolla cada tortilla. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1 rollito de tortilla.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Consejo Útil:** Puedes servirte el rollito de tortilla entero para almorzar o cenar. Para convertirlo en un bocadillo, córtalo en rebanadas anchas y compártelo con un amigo.



# Sofrito

# Rapidito:

Diviértete

Cocinando

Sabroso



## Ingredientes

- 1½ tazas de agua
- ¾ taza de arroz integral sin cocinar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 onzas de carne de pavo magra molida (93% magra, 7% grasa)
- 4 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 3 tazas de vegetales congelados (como brócoli, zanahorias, pimientos o chícharos)
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

## Preparación

- 1.** En una cacerola grande, pon agua a hervir. Agrega el arroz y cubre la cacerola. Reduce la temperatura a fuego lento. Cocina entre 30 y 40 minutos o hasta que el arroz quede blando. Retira la cacerola del fuego usando agarradores.
- 2.** En un sartén grande, calienta aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pavo molido. Cocina y menea por unos 5 minutos o hasta que la carne ya no esté de color rosa. Reduce a fuego lento.
- 3.** Incorpora la salsa de soya.
- 4.** Agrega el arroz cocido, los vegetales y la pimienta negra. Aumenta el fuego a medio-alto. Cocina y menea por unos 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y la mezcla esté caliente.
- 5.** Pon cantidades iguales en 4 platos. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 1¼ tazas.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos  
**Tiempo de cocimiento:** 40 minutos

**Consejo Útil:** Esta receta usa arroz integral. El consumo de granos integrales es una forma buenísima de obtener más fibra. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho y te protege de algunas enfermedades.

# Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete

## Ingredientes

- 2 panes de pita medianos de trigo integral
- ¼ taza de crema de cacahuete con trocitos baja en calorías
- ½ manzana, sin corazón (centro) y cortada en rebanadas delgadas
- 1 plátano, cortado en rebanadas delgadas
- ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas

## Preparación

1. Corta los panes de pita a la mitad para hacer cuatro bolsillos y caliéntalos en el horno de microondas unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abre cuidadosamente cada bolsillo y unta, por dentro, una capa delgada de crema de cacahuete.
3. Rellena con una combinación de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sirve.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a ½ pan de pita.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Consejo Útil:** Prueba estos bolsillos de pita con otras frutas como nectarinas, uvas, fresas o kiwi.





# Frutas al Chocolate



**Consejo Útil:** Si no puedes comer cacahuates usa granola triturada baja en grasa.

## Ingredientes

- 2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce
- 2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos
- 8 fresas grandes
- 1/4 taza de cacahuates sin sal, picados

## Preparación

1. Pon las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Calienta a alta potencia durante 10 segundos y mezcla. Repite hasta que el chocolate se derrita, unos 30 segundos.
2. Pon la fruta en una pequeña charola cubierta con papel encerado. Usa una cucharada para rociar el chocolate sobre la fruta.
3. Espolvorea la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubre la fruta y ponla en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que se endurezca el chocolate. Sirve frío.

**Rinde 4 porciones.** Una porción equivale a 2 fresas y 2 cuartos de plátano.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

# Información Nutricional de Niños... ¡A Cocinar!

Todas las recetas de Niños... ¡A Cocinar! cumplen con las normas de recetas saludables de la Alianza Estadounidense de Frutas y Vegetales (*National Fruit and Vegetable Alliance*). Llevan cuando menos media taza de frutas o vegetales en cada porción. ¡Disfruta estas recetas sabrosas y saludables para ayudarte a llenar tu día de energía con frutas y vegetales!

RECETA	Calorías	Carbohidratos Totales (g)	Fibra Dietética (g)	Proteínas (g)	Grasa Total (g)	Grasa Saturada (g)	Grasa Trans (g)	Cholesterol (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (%DV)	Vitamina C (%DV)	Calcio (%DV)	Hierro (%DV)	Tazas de Frutas o Vegetales
Postre Crujiente de Fruta	171	41	4	3	1	0	0	0	54	14	11	3	7	¾
Panqueques de Fresa y Plátano	129	29	3	2	0	0	0	3	183	2	63	5	7	¾
Avena con Manzana	157	34	4	3	1	0	0	0	78	1	6	2	8	½
Licudo Cremoso	112	26	3	3	0	0	0	1	29	6	116	10	7	1
Súper Banana Split	259	55	5	8	2	1	0	6	98	5	29	22	4	1
Vegetales Frescos con Salsa	53	12	2	2	0	0	0	3	331	125	101	7	2	1
Manzana y Pasas con Galletas Graham	213	48	3	3	3	1	0	4	104	3	6	3	7	¾
Pico de Gallo	27	6	2	1	0	0	0	0	7	22	29	2	2	¾
Súper Salsa de Uva	101	19	3	3	1	0	0	3	38	1	7	11	1	½
Salsa Citrideliciosa	111	24	2	4	1	0	0	3	39	2	16	10	1	½
Paletas Frutisabrosas	53	13	1	1	0	0	0	0	14	56	85	1	2	¾
Licudo Heladito de Naranja	91	18	1	2	1	0	0	3	33	29	89	9	3	¾
Ensalada Tutifruiti	117	23	4	3	1	0	0	1	23	29	149	9	4	1
Ensalada COLosal	91	18	2	1	3	0	0	3	73	64	37	4	3	¾
Tostadas Sabrosas	298	25	6	28	10	3	0	62	514	33	15	12	13	¾
Pitas con Rico Pollito	202	26	3	14	4	1	0	29	320	59	18	3	9	½
Rellenos para Papas (Relleno Vaquero)	239	43	5	11	3	2	0	13	198	11	60	18	13	1¼
Rellenos para Papas (Relleno de Vegetales y Queso)	234	43	4	10	3	2	0	13	187	8	51	18	12	1¼
Rollitos de Tortilla con Vegetales: ¡Qué Rollo!	128	20	4	8	2	1	0	3	427	43	50	9	9	¾
Sofrito Rapidito: Diviértete Cocinando Sabroso	262	31	6	17	8	2	0	38	235	31	40	4	9	¾
Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete	197	30	4	7	7	1	0	0	217	1	8	1	7	½
Frutas al Chocolate	151	24	4	3	6	2	0	0	2	1	45	2	4	¾

El Porcentaje de Valores Diarios (VD) se basa en una dieta de 2000 calorías



La *Red para una California Saludable—Campana para Niños* es una iniciativa de salud pública a nivel estatal encabezada por el Departamento de Salud Pública de California y que administra en parte el Instituto de Salud Pública en cooperación con la Alianza Nacional de Frutas y Vegetales. La *Campana* anima a los niños entre 9 y 11 años, especialmente los elegibles para recibir cupones para alimentos en California, a que coman de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales y realicen cuando menos 60 minutos de actividad física todos los días para tener una mejor salud.

La *Campana* trabaja en colaboración con el Departamento de Educación de California, el Departamento de Alimentos y Agricultura de California, La Sociedad Americana del Cáncer, la División de California y otras agencias involucradas en la salud de los niños.

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

Entre las personas participantes en la creación de este libro de cocina nos complace mencionar a Tanya Garbolino, MBA; Kristy Tuttle, BS; Desiree Backman, DrPH, MS, RD; Betty Sun, MS, RD; Kristy García, BS y Sarah Sciandri, BA. Los contratistas que participaron incluyen a Patty Mastracco (creación de recetas), Kent Lacin (fotografía gastronómica), Julie Smith (arreglos gastronómicos), International Assistance (traducción al español), y Marketing by Design (diseño gráfico).





***Red para una California Saludable—Campaña para Niños***

Departamento de Salud Pública de California

P.O. Box 997377, MS7204  
Sacramento, CA 95899-7377  
1-888-328-3483

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) y  
[www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay](http://www.networkforahealthycalifornia.net/powerplay)

Copyright ©2009 Instituto de Salud Pública

