





# Módulo 5 Pastel de Melocotón **RECETA**

## Ingredientes:

- ☐ 4 tortillas de grano entero
- ☐ 1 ½ taza de melocotones, escurridos
- ☐ ¼ de cucharadita de canela
- ☐ Una pizca de nuez moscada (opcional)
- ☐ 2 cucharadas de leche baja o libre de grasa

## CONSEJOS DE SEGURIDAD:

 Nunca deje el cuchillo al alcance de un niño pequeño. Corte los melocotones en pedazos no mas grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo.

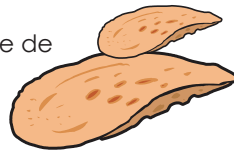
 Mantenga alejados a los niños del horno caliente y moldes calientes.



## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Caliente las tortillas en el microondas (o en el horno) de esta manera se pueden manipular fácilmente.
3. Pique los melocotones escurridos en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
4. Coloque la fruta de una manera pareja en cada mitad de las tortillas de harina. (Su hijo le puede ayudar en este paso)
5. Salpique la canela o la nuez moscada (opcional) sobre la fruta.
6. Enrolle las tortillas, empezando con el lado con la fruta, igual que usted enrollaría un burrito.
7. Coloque las tortillas rellenas sobre un molde para hornear o molde para galletas.
8. Unte con leche (utilizando una brocha) la parte de arriba de las tortillas. Si usted no tiene una brocha, puede utilizar papel toalla sumergiéndolo en la leche para untarlo en la tortilla.
9. Use un cuchillo para hacer una pequeña abertura en la parte de arriba de la tortilla. Esto permitirá que el vapor escape.
10. Hornee de 8 a 12 minutos o hasta que se empiecen a poner dorados.
11. Deje que se enfríen por unos cuantos minutos antes de servirlos, y para niños pequeños, córtelos en pedazos no mas grandes de ½ pulgada.

**RECUERDE:**  
¡Es mas probable que su niño pruebe un nuevo alimento si usted lo prueba con ellos!





# LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 lata de melocotón de 15 onzas  
(en su propia jugo)
- ☐ Tortillas de harina de grano entero
- ☐ Leche baja en grasa o libre de grasa
- ☐ Canela molida
- ☐ Nuez moscada molida (opcional)

**La canela y nuez moscada** se encuentran en el pasillo de especias. Las dos pueden ser usadas en muchas comidas y saben excelente cuando son salpicadas sobre la salsa de manzana (apple-sauce) o sobre la avena.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



# Sopa de Frijoles y Calabaza **RECETA**

Módulo 5

## Ingredientes:

- ☐ 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos (o 1 ½ taza de frijoles blancos remojados)
- ☐ 1 cebolla pequeña
- ☐ 1 taza de agua
- ☐ 1 lata (15 onzas) de calabaza (pumpkin)
- ☐ 1 ½ taza de jugo de manzana 100% natural
- ☐ ½ cucharadita de canela
- ☐ 1/8 de cucharadita de nuez moscada (opcional)
- ☐ ½ cucharadita de pimienta negra
- ☐ Una pizca de sal

(Hace 6 porciones de 1 taza)

### CONSEJOS DE SEGURIDAD:

✿ Nunca deje el cuchillo al alcance de un niño pequeño.

✿ Mantenga alejados a los niños de la estufa caliente y cacerolas calientes.

## Instrucciones:

1. Escurra y lave los frijoles enlatados o los frijoles remojados que usted ya había preparado.
2. Pique la cebolla bien fina.
3. Mezcle los frijoles junto a la cebolla y el agua con un triturador de papas (o en la licuadora si usted tiene una).
4. En una cacerola grande, agregue la calabaza, jugo de manzana, canela, nuez moscada (si la quiere usar), pimienta y sal. Revuelva.
5. Agregue la mezcla de los frijoles a la cacerola y mézclelos.
6. Cocine a fuego lento por 15-20 minutos, hasta que se caliente.



### RECUERDE:

¡Es mas probable que sus hijos prueben un tipo nuevo de comida si usted la prueba con ellos!



# LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos o frijoles blancos secos
- ☐ 1 lata (15 onzas) de calabaza (pumpkin)
- ☐ 1 cebolla pequeña
- ☐ Jugo de manzana 100%
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Sal
- ☐ Canela molida
- ☐ Nuez moscada molida (opcional)



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.

La **canela** y **nuez moscada** se encuentran en el pasillo de especias. Las dos pueden ser usadas en muchas comidas y saben excelente cuando son salpicadas sobre la salsa de manzana (apple-sauce) o sobre la avena.

¡Aquí está la oportunidad de probar **frijoles blancos**, algo que puede ser nuevo para usted! Algunos tipos de frijoles blancos incluye **Cannellini**, **Navy** and **Great Northern**. ¡Estos frijoles son excelentes para usarlos en sus sopas favoritas y estofados!





La Academia Americana de Pediatría recomienda cortar la comida en pedazos pequeños, fáciles de masticar, no mas grandes de media pulgada.



**[El cuadro de arriba es media pulgada]**

Las comidas pueden ser un riesgo de ahogamiento dependiendo del tamaño, forma y textura. Evite servirle a los niños comidas que son pequeñas, redondas, suaves y/o lisas/resbalosas (como los tomates cereza, uvas o hot dogs), porque ellas pueden ser tragadas enteras y tienen la forma perfecta para obstruir la vía aérea del niño(a). Pedazos de comida duros y fibrosos, como las frutas y vegetales crudos, también pueden ser un riesgo de ahogamiento si los niños(a) no son capaces de masticarlos completamente. Evite comida pegajosa, como una cuchara llena de mantequilla de maní (peanut butter), porque esta puede obstruir la vía aérea y causar que el niño(a) se asfixie.

### **Las siguientes comidas son peligrosas para ahogamiento, según la Academia Americana de Pediatría:**

- Salchichas (hot dogs)
- Nueces y semillas
- Pedazos de carne
- Queso duro
- Uvas enteras
- Dulces duros, viscosos o pegajosos
- Palomitas de maíz (pop corn)
- Pedazos de mantequilla de maní (peanut butter)
- Vegetales crudos
- Pasas
- Chicle

**Prevenga Ahogamiento en la Casa** (continúa al otro lado)





# Prevenga Ahogamiento en la Casa (continuación)

Evite servir comidas que pueden causar ahogamiento o prepárelas de una manera que reduzca el riesgo que los niños se ahoguen con ellas (por ejemplo, corte las salchichas a lo largo y en pedazos pequeños no mas grandes de ½ pulgada; corte los tomates cereza o las uvas en 4 partes).

## **En general:**

- Corte la comida en pedazos no mas grandes de ½ pulgada.
- No apresure a los niños a terminar la comida o la merienda.
- Los niños(a) no deben comer mientras estén caminando, corriendo o riéndose.
- SIEMPRE mire a los niños mientras estén comiendo.
- Finalmente, tome un curso básico en "habilidades para salvar vidas y primeros auxilios" de esta manera usted está preparado(a) en caso de una emergencia de ahogamiento.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



¡Los **frijoles** están cargados con proteínas y muchos otros nutrientes que nuestro cuerpo necesita!



Los **frijoles** son una buena alternativa a la carne.



Los **frijoles** están cargados con fibra y son por naturaleza bajos en grasa y sodio (siempre y cuando no estén hechos con mantequilla, manteca o aceite y sal)



Agregue **frijoles** a los estofados, ensaladas, sopas, guisos, tacos, enchiladas y platillos complementarios.





# Consejos para usar frijoles secos

# CONSEJOS

## Consejos para usar frijoles secos:

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.

Los frijoles secos son mas baratos que los frijoles enlatados y son muy fáciles de preparar. Aquí hay tres maneras de remojar los frijoles. Usted puede decidir que método de remojar los frijoles funciona mejor para usted, dependiendo de cuanto tiempo usted dispone. Esto hará 1 ½ taza de frijoles preparados, los que puede usar en recetas.

**Remojado lento:** En una olla, cubra ½ taza de frijoles secos con 2 1/2 a 3 tazas de agua. Cubra y refrigere por 6-8 horas o toda la noche. Escorra y lave los frijoles.

**Remojado caliente:** En una olla, hierva 2 ½ a 3 tazas de agua. Agregue ½ taza de frijoles secos y déjela que hierva de nuevo. Retírelos del fuego; tápelos bien y déjelos reposar aparte a temperatura ambiente por 2-3 horas. Escorra y lave los frijoles.

**Remojado rápido:** En una olla, hierva 2 ½ a 3 tazas de agua. Agregue ½ taza de frijoles secos y déjela hervir de nuevo; deje que hierva por 2-3 minutos. Cúbralos y déjelos reposar aparte a temperatura ambiente por 1 hora. Escorra y lave los frijoles.

**Después de remojar,** los frijoles están listos para cocinar. Si usted quisiera hacer un poco mas para mantener en el congelador, solamente siga cualquiera de los métodos mencionados arriba, pero use 1 libra de frijoles secos (aproximadamente 2 tazas) y 10 tazas de agua. Esto le dará aproximadamente 6 tazas de frijoles remojados. Estos los puede usar en muchas de sus recetas favoritas, incluyendo sopas, estofados o ensaladas. Los frijoles remojados pueden mantenerse en el refrigerador por 4 días o en el congelador por hasta 6 meses.

