



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

# PASOS SENCILLOS PARA NIÑOS SALUDABLES

## VERANO

Nada habla más del "verano" que un tomate fresco, que creció bajo el sol y que tú mismo cultivaste, ¡pero lo que le sigue es comprar uno en una granja o en el supermercado! Los tomates son un superalimento, repletos con vitamina C, luteína (la cual es buena para tus ojos), y licopeno, el antioxidante combatiente del cáncer y que les da el color rojo. Selecciona tomates firmes con un color profundo, el aroma de un tomate y sin golpes. Guárdalos en una habitación a temperatura ambiente durante unos días, donde continuarán madurándose, pero nunca en el refrigerador en donde se tornarían harinosos.



## Tentempié: Bocados de Calabacín Tipo Pizza

Un meltingly deliciosa asumen una merienda para los niños.

- **ADULTO NECESARIO:** SÍ ■ **TIEMPO DE ELABORACIÓN:** 30 MINUTOS ■ **TIEMPO TOTAL:** 30 MINUTOS
- **PORCIONES:** 30 (DE ½ TAZA) O 3 A 4 BOCADOS DE CALABACÍN POR PERSONA

### UTENSILIOS DE COCINA

Cuchillo afilado (**adulto**)  
Tabla para picar  
Taza medidora  
2 charolas para hornear grandes  
Papel aluminio  
Espátula resistente al calor  
Cucharas medidoras  
Guantes o agarraderas de cocina

### INGREDIENTES

8 calabacines lavados y recortados  
Aceite de oliva en spray  
4 tomates grandes, sin el corazón ("sin el corazón" significa retirar el tallo y la parte dura del centro) y finamente picado

o 3 tazas de tomate o salsa marinara  
3 tazas (**12 onzas**) de queso mozzarella bajo en grasa rallado

### INSTRUCCIONES

Lava tus manos con jabón y agua, después reúne todos tus utensilios de cocina e ingredientes y colócalos sobre tu superficie de trabajo limpia.

1. Coloca una parrilla en la parte más alta del horno. Enciéndelo y prográmalo para asar. Cubre las charolas para hornear con papel aluminio. sheets with aluminum foil.
2. Corta cada calabacín en rodajas

de ¼ pulgada de espesor. Deberás obtener como 20 de cada uno. (Si los calabacines están delgados cortarlos diagonalmente, o en ángulo, esto te dará pedazos más grandes).

3. Acomoda las rodajas de calabacín en la charolas para hornear y ligeramente cubre con spray para cocinar. Voltea las rodajas y rocía de nuevo. Coloca las charolas dentro del horno y asa los calabacines durante 3 minutos.
4. Cuidadosamente retira las charolas del horno, voltea los calabacines y cubre cada

rebanada con 1 cucharadita de tomates picados (o cucharadita de salsa de tomate) y 1 cucharadita de queso. Regresa las charolas al horno y asa hasta que el queso se haya derretido, de 1 a 3 minutos, cuidando que no se quemé. Dejar enfriar durante un minuto o dos, después sirve inmediatamente.

**¡Consejo!** Si tú tienes calabacines más grandes o más chicos, solamente usa menos o más de estos y ajusta los condimentos según sea el caso!

## Cena: Estupendo Gazpacho Rojo

Si te gusta la salsa, te agradecerá este clásico español.

- **ADULTO NECESARIO:** SÍ ■ **TIEMPO DE ELABORACIÓN:** 25 MINUTOS ■ **TIEMPO TOTAL:** 2 HORAS 30 MINUTOS
- **PORCIONES:** 4



### UTENSILIOS DE COCINA

Tabla para picar  
Cuchillo afilado (**adulto**)  
Tazón para mezclar  
Tenedor o cuchara de madera  
Procesador de alimentos o una prensa para papas (**adulto**)  
Cucharas medidoras  
Taza medidora

### INGREDIENTES

1 pepino inglés o regular o 2-3 pepinos kirby lavados o pelados y cortados en cubos  
1 tomate maduro grande, sin el corazón ("sin el corazón" significa retirar el tallo y la parte dura del centro)  
½ cebolla roja o amarilla pequeña, pelada y picada  
1 pimiento morrón rojo, sin semillas y sin las partes blancas, cortado en cubos  
2 dientes de ajo, pelados y finamente picados  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de vino tinto  
1½ taza de tomate o jugo V8  
½ taza de agua helada

½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de eneldo fresco picado o cucharadita de cilantro u hojas de albahaca picadas  
1 cucharada de queso feta desmoronado  
1 cucharada de crotones

### INSTRUCCIONES

Lava tus manos con jabón y agua, después reúne todos tus utensilios de cocina e ingredientes y colócalos sobre tu superficie de trabajo limpia.

1. Pon los cubos de pepino, tomate, pimiento morrón y ajo en el tazón para mezclar y mézclalos con el tenedor o cuchara de madera.
2. Pon la mitad de la mezcla del

gazpacho en el procesador de alimentos adecuada con la cuchilla de acero y "pulsa" el botón del procesador 2 o 3 veces, o hasta que todos los ingredientes queden aún más picados, pero no tanto que hagas la mezcla sin grumos. Vierte la mezcla de nuevo en el tazón para mezclar.

3. Agrega el aceite de oliva, vinagre, jugo de tomate o V8, agua y sal al tazón y revuelve todo.
4. Cubre y refrigera por lo menos de 2 horas hasta toda la noche. Agrega las hierbas, queso y crotones justo antes de servir.



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES  
POR UNA VIDA SALUDABLE  
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

# PASOS SENCILLOS PARA NIÑOS SALUDABLES



## Compra y Almacena Productos Agrícolas De Verano



**Calabazas Amarillas** Busca calabacines o calabazas amarillas con piel brillante y firme. Las calabazas más pequeñas serán más dulces, con más sabor y tendrán menos semillas que las más grandes. Guarda las calabazas amarillas dentro de una bolsa plástica en el refrigerador hasta 5 días.



**Elotes** Compra elotes que estén tan frescos como sea posible: los elotes de una granja son ideales, pero los elotes del supermercado están bien. Busca elotes que tengan hojas frescas, verdes y pelos o barbas que luzcan húmedos. Si puedes, come elotes el mismo día que los compras, pero puedes guardarlos en la mazorca (o desgranados dentro de una bolsa plástica) en el refrigerador hasta dos días.



**Las hierbas** frescas y suaves como menta, enebro, cilantro, albahaca y perejil, son una abundante base en el mercado local durante el verano. Compra manojos de colores verdes brillantes y aromáticos, sin ninguna hoja marchita u oxidada. Enrolla las hierbas en toallas de papel y guárdalas dentro de una bolsa plástica en el refrigerador por unos días. O trátalas como flores frescas: recorta los tallos y colócalas en un vaso con agua, después ponles una bolsa plástica alrededor de la parte de arriba y refrigera.



**La fruta con hueso** como los duraznos, ciruelas y nectarinas, deben de oler de la manera que te gustaría que sepan: mientras más dulce el aroma, más dulce será la fruta. Elige frutas que son ligeramente suaves y almacena a temperatura ambiente hasta que estén completamente maduras, después de lo cual se mantendrán en el refrigerador por hasta una semana.

¿LO SABÍAS?

Existen más de un ciento de tipos de albahaca, incluyendo las variedades exóticas como albahaca morada, la tulsi o la crespa. La albahaca dulce es la que típicamente crece en Estados Unidos.

¿LO SABÍAS?

Una encuesta de la Universidad de California clasificó al tomate como la fruta o vegetal de las dietas occidentales como una fuente completa de vitaminas y minerales.