

Arrollados de pollo y lechuga

¡Una forma divertida de comer más verduras!

- ½ kilo (1 libra) de carne molida de pollo o pavo
- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de zanahorias finamente ralladas
- 1 taza de repollo finamente rallado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 pizca de sal y otra de pimienta negra

- 1 Cocine la carne molida en una sartén grande, hasta que ya no esté rosada. Condimente con salsa barbacoa. Desmenuce la carne en trozos pequeños con una cuchara mientras la cocina.
- 2 Caliente el aceite en otra sartén grande. Agregue las zanahorias, el repollo, el cilantro y el ajo. Caliente y cocine durante 3 a 4 minutos hasta que las verduras estén un poco blandas. Agregue un poco de agua mientras cocina las verduras para mantenerlas húmedas. Condimente con sal y pimienta.
- 3 Coloque la carne y las verduras cocidas en 2 montones separados dentro de una gran fuente. Sirva con hojas de lechuga grandes.

Variantes:

- Use pechuga de pollo bien picada o langostinos en vez de carne de pollo molida.
- Para agregar un sabor distinto, coloque ½ taza de su salsa favorita a la carne.
- Las bolsas de verduras para preparar coleslaw (repollo y zanahoria rallada) están disponibles en el área de frutas y verduras de su tienda de comestibles. Son fáciles de usar para esta receta.
- Déle un toque mexicano a su receta: use su mezcla favorita de carne o pollo para tacos.
- Use bok choy en vez de repollo.



Hojas verdes

¡Ya llegó la primavera!

Prepárese para disfrutar de comidas deliciosas con verduras de hoja verde: arrollados de lechuga, ensaladas y sándwiches.

Le lechuga crespa de hojas color verde oscuro es una buena fuente de vitaminas A y C y de folato.

Lechuga Bibb y Boston

Estos dos tipos de lechuga mantecosa tienen hojas blandas que son ideales para las ensaladas, los sándwiches y los arrollados de lechuga. Tienen una cabeza pequeña, redonda y flexible, y un sabor dulce.

Lechuga crespa

Hay muchas lechugas cresas disponibles en verano que son ideales para preparar arrollados y ensaladas.

Lechuga romana

Corte el tallo interno y use las hojas más duras para sus arrollados. Use la lechuga picada para preparar sándwiches o tacos.

Comida familiar

Sirva hojas de lechuga y la mezcla de carne en una bandeja.

Deje que cada uno arme su propio arrollado.

Color y diversión

Un estudio reciente descubrió que a los niños les gusta comer alimentos que tienen buen aspecto. A los niños les encantan los alimentos de distintos colores. Les gusta ver los alimentos con formas de caras raras, animales o con distintos diseños.

Tómese el tiempo necesario para que los alimentos saludables luzcan coloridos y divertidos.

Las verduras pueden ser obras de arte.

- ✗ Puede cortar el brócoli en trozos pequeños.
- ✗ Las zanahorias se pueden rallar finamente.
- ✗ Los pimientos rojos y verdes se pueden cortar en tiras finas.
- ✗ Corte los tomates cherry en 4 partes.

Cree formas divertidas con la comida:

caras, animales, serpientes, arañas y gente pequeña.

Coloque una pequeña cantidad

de verduras ralladas o cortadas sobre el plato.

Con la decoración, la comida parecerá más especial.

Prepare un postre de frutos rojos y

banana: corte una banana por la mitad a lo largo y colóquela en un recipiente.

Vierta yogur encima.

Agregue moras, frambuesas y fresas frescas en rodajas.



¡Hora de jugar!

Busque otros niños para que jueguen con sus hijos. Ser activo le ayuda a su hijo a ser más creativo.

Jueguen juntos

Sigue al líder

Marchar al compás de la música

Canciones de rondas

Escondidas

El juego de las sillas musicales

Rayuela

¡Los niños sólo quieren divertirse!

¡Disfrute del aire libre!

- Salga a caminar con sus hijos
- Juegue en la arena, ya sea en la playa o en un arenero.
- Jueguen con agua: corran alrededor del rociador, chapaleen en una piscina, laven el automóvil o los juguetes juntos.
- Salga de paseo. Deje que su hijo pasee en bicicleta o triciclo mientras usted camina o corre con él.
- Encuentre un parque infantil que tenga un columpio, juegos para escalar, un tobogán y juegos para saltar.
- Rastrillen el césped y recojan los troncos pequeños, ¡prepárense para el verano!

¿Qué puede hacer?

- Preparar comidas saludables que luzcan divertidas y coloridas.
- Preparar los arrollados de lechuga para mi familia.
- Jugar al aire libre con mis hijos.
- Otra: _____

