



BICHO DE FRUTAS

Salen 2 bichos de frutas

INGREDIENTES

- 6 Albaricoques
- 16 barritas de pretzels
- 2 cucharas de pasas



MATERIALES

- Platos desechables
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

Enséñele a su hijo/a cómo hacer este bicho de frutas haciéndolo primero usted. Muestre a su hijo/a como queda el bicho de frutas una vez terminado.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina.
2. Dele a su hijo/a un plato, una servilletas, 3 albaricoques, 8 barritas de pretzels y dos pasas.
3. Invite a su hijo a crear su propio bicho de frutas con sus ingredientes, o que el haga su propio diseño
4. ¡Coma y disfrute!

HUEVO FRITO DE MENTIRA

Salen 2 refrigerios



INGREDIENTES

- 1 bagel
- 2 rodajas de queso provolone
- Media taza de albaricoques cortados por la mitad

MATERIALES

- Platos desechables
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

La imaginación de un niño puede ser estimulada frecuentemente por cosas que parecen ser otras cosas de lo que en realidad son. Esto puede alentar al niño a tratar o probar nuevas comidas o nuevas combinaciones de comidas. Los adultos tendrán que abrir las latas de albaricoques y sacar el jugo. Para empezar, enséñele a su hijo como hacer el huevo frito de mentira y muéstrole como queda al final. Podría dar a su hijo albaricoques extras para que coma junto con su huevo frito de mentira.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina.
2. Dele a su hijo/a un plato, la mitad de un bagel, una rodaja de queso y una mitad de albaricoque.

3. Muestre a su hijo/a los pasos siguientes haciéndolos usted mismo: coloque la rodaja redonda de queso sobre la mitad del bagel
4. Luego coloque el albaricoque con la parte redondeada hacia arriba en el centro del queso.
5. ¡Una vez terminado, todos pueden comer y disfrutar!

LASAÑA DE VERDURAS

Salen aproximadamente 9 porciones

INGREDIENTES

- Un tarro de 26 a 28 onzas de salsa de Spaghetti
- 3 tazas de brócoli cortado en trozos Pequeños
- 3 tazas de requesón
- Un paquete de 8 onzas de fideo para Lasaña, sin hervir
- 2 tazas de queso mozzarella rallado



MATERIALES

- Una fuente para horno de 9" x 13"
- Tazas de medidas
- Cucharas de medidas
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar

NOTA PARA ADULTOS

El involucrar a sus hijos en la preparación de las comidas es una manera estupenda para animarles para que prueben comidas diferentes. También les puede dar un sentido de propósito al contribuir con la familia. Esta es una receta simple que puede ser hecha fácilmente por niños jóvenes con un poco de supervisión y ayuda de adultos. El adulto tendrá que cortar el brócoli y ayudar al

niño a extender los ingredientes equitativamente en la cacerola o fuente.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °
2. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina.
3. Mezcle el brócoli con el requesón en un tazón.
4. Vaya poniendo los ingredientes en la fuente para el horno en el siguiente orden:
 - La mitad de la salsa de Spaghetti
 - La mitad del fideo para lasaña
 - La mitad de la mezcla de brócoli
 - La otra mitad del fideo para lasaña
 - La otra mitad de la mezcla de brócoli
 - Lo que quede de la salsa de spaghetti
 - Cubra con el queso mozzarella
5. Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee por una hora. Retire el papel aluminio y hornee por otros 15 minutos más o hasta que esté levemente dorado y burbujeante.
6. Deje enfriar por 10 minutos antes de cortar en 9 pedazos.
7. ¡Sirva y disfrute!

ENVOLTURA O ROLLO DE BROCOLI

Salen 2 envolturas



INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz de 7" de diámetro
- 2 rebanadas de jamón (de pavo o de Chanco)
- 4 cucharas de queso crema suavizado
- 4 ramas de brócoli picado

MATERIALES

- Platos pequeños
- Servilletas
- Cuchillos de mesa
- 1 tazón para servir

NOTA PARA ADULTOS

A los niños les encanta prepararse sus propios refrigerios – les hace sentir competentes. Para esta receta los adultos solamente necesitan cortar el brócoli– no permita que los niños de edad pre-escolar utilicen cuchillos afilados. Deles un cuchillo de mesa o un cuchillo plástico dentado para cortar o esparcir. Para indicarles a sus hijos como hacer una envoltura o rollo, haga usted su propia envoltura o rollo de brócoli juntamente con su niño/a

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina.

2. Pida a su niño que esparza una capa delgada de queso crema sobre una tortilla
3. Esparza 2 cucharas de brócoli sobre el queso crema, dejando aproximadamente un tercio de la tortilla libre
4. Ponga el jamón encima del brócoli
5. Envuelva la tortilla empezando desde el lado que tiene el brócoli esparcido.
6. ¡Levante el rollo o envoltura y cómalo! Si desea, la envoltura puede ser cortada a lo ancho para que queden rollitos de tamaño de bocaditos tipo espiral.

CARITA DE VERDURAS EN BAGEL

Salen 2 refrigerios

INGREDIENTES

- 1 bagel
- 1 onza de queso crema suavizado
- 2 cucharas de brócoli finamente picado
- 2 tomates cherry
- 2 vainitas (arvejas en vainitas)



MATERIALES

- Platos pequeños
- Cuchillos de mesa
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

Para poder involucrar a su hijo/a lo más posible, haga que el niño/a lave las verduras en agua y las seque con papel toalla con toquesitos. Los adultos deberán realizar la siguiente preparación: corte el ramo de brócoli en pedazos pequeños y corte los tomates cherry por la mitad.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina
2. Coloque todos los ingredientes en tazones individuales separados con los utensilios para servir.

3. Enséñele a su hijo como hacer el refrigerio y muéstrele como queda la carita de verduras en bagel una vez terminada
4. Dele al niño/a un plato, un cuchillo de mesa, una servilleta y una mitad de un bagel
5. Invite a su niño a crear su propio refrigerio de carita de verduras en bagel
6. ¡Una vez terminado, coman y disfruten sus refrigerios juntos!

REFRIGERIO DE SONRISAS DE KIWI

Salen 4 refrigerios

INGREDIENTES

- 4 galletas Graham
- 2 onzas de queso crema suavizado Sabor a fresas o del común.
- 2 kiwis
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasas



MATERIALES

- Platos pequeños
- Cuchillos de mesa
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

A los niños les encanta ver aparecer caritas al poner un poco de pedazos de frutas en su refrigerio. Los adultos pueden pelar y cortar el kiwi por la mitad, después en rodajas de un cuarto de pulgada de ancho que serán en forma de semi -círculos. Demuestre a su niño como hacer esta actividad haciendo primero un ejemplo de una sonrisa de kiwi.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina
2. Dele a su niño/a un pedazo cuadrado de galleta Graham, algunas pasas y un pedazo de kiwi

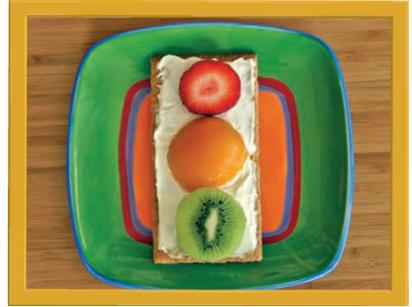
3. Ayude a su hijo/a a esparcir el queso crema sobre la galleta Graham
4. Invite a su niño/a a hacer su propio refrigerio de caritas felices con kiwi utilizando los ingredientes en la mesa
5. Una vez terminado, ¡Coma y disfrute!

REFRIGERIO DE SEMAFORO

Salen aproximadamente 4 refrigerios

INGREDIENTES

- 4 galletas Graham
- 2 onzas de queso crema suavizado
- 1 kiwi
- 4 mitades de albaricoques enlatados
- 2 fresas /frutillas



MATERIALES

- Platos desechables o papel aluminio
- Cuchillos desechables
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

Los adultos puede hacer estas preparaciones de antemano con o sin su hijo: lave el kiwi y las fresas en agua y séquelos delicadamente. Pele el kiwi y rebánelo en círculos. Corte y saque la parte superior de las fresas y luego córtelas en rebanadas circulares. Abra la lata de albaricoques y saque todo el jugo. Ponga las frutas en 3 contenedores para servir por separado y cúbralos hasta que llegue el tiempo de la preparación.

Una vez que empiece la preparación, muestre e indique a su hijo/a un ejemplo terminado del refrigerio de semáforo.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina
2. Dele a su niño/a un plato en el que pueda trabajar
3. Dele a su niño un galleta Graham rectangular, una rebanada de kiwi, una rebanada de fresas y una mitad de albaricoque
4. Invite a su niño/a a esparcir el queso crema sobre la galleta Graham.
5. Coloque un pedazo de cada fruta en la galleta Graham representando las luces del semáforo (rojas arriba, amarillas al centro y verde abajo)
6. Una vez terminado, ¡Coma y disfrute!

HELADO DE FRESAS CON KIWI

Salen aproximadamente 10 porciones

INGREDIENTES

- Una taza de jugo de manzana
- Una taza de yogurt bajo en grasas de sabor a fresa
- 2 tazas de fresas congeladas
- Una taza de kiwi (más o menos 4 kiwis medianos)



MATERIALES

- Una licuadora
- Tazas de medidas
- Cuchara para mezclar / servir
- Vasos desechables de 4 onzas
- Palitos para paletas/helados o cuchillos plásticos

NOTA PARA ADULTOS

¡Este refrigerio es una delicia fría y refrescante! Y a los niños les encanta presenciar la transformación de líquidos a sólidos. Asegúrese de incluir a su niño/a cuando ponga los palitos para paletas cuando las paletas estén ligeramente congeladas.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntarse para compartir una actividad en la cocina
2. Pele y corte el kiwi
3. Pida a su niño/a que mida el jugo y lo ponga en la licuadora
4. Después mida y añada en la licuadora el yogurt de sabor a fresa y las fresas
5. Cubra y licue hasta que la mezcla este completamente suave y sin grumos
6. Vierta aproximadamente media taza de la mezcla en cada vaso desechable
7. Añada pedazos de kiwi cortados en cada vaso
8. Coloque en el congelador en una bandeja
9. Después de 30 minutos coloque un palito para paleta en el centro de cada vaso (un cuchillo plástico también puede funcionar bien)
10. Coloque los vasos nuevamente en el congelador por 2-3 horas, o hasta que se congelen completamente
11. Para servir, retírelos del congelador, córralos brevemente bajo agua caliente hasta que los helados o paletas se desprendan fácilmente de los vasos
12. ¡Coma y disfrute!

REFRIGERIOS DE COLA DE RATON

Salen aproximadamente 6 refrigerios

INGREDIENTES

- 6 galletas Graham
- 4 onzas de queso crema de sabor a fresa
- 3 fresas
- 2-3 pedazos de queso en tiras
- 2 cucharas de semillas de girasol



MATERIALES

- Platos pequeños
- Cuchillos de mesa
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

Esta es una actividad simple en la cual los niños/as pueden crear un ratón con ingredientes de comida incluyendo fresas. Enséñele a su hijo/a cómo hacer este refrigerio haciendo uno usted mismo primero y mostrándoselo a su niño/a.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina

2. Lave las fresas en agua. Retire el tallo y córtelas por la mitad a lo largo. Coloque las medias fresas en un contenedor
3. Dele a su niño/a un plato, un cuchillo y una servilleta
4. Dele a su niño/a una galleta Graham cuadrada y una tirita del queso en tiras
5. Invite a su hijo/a a esparcir el queso crema en la galleta Graham
6. Luego coloque una media fresa en la galleta ya preparada, añada la tirita de queso para hacer la cola del ratón y dos semillas de girasol para las orejas
7. Una vez terminado, ¡admire, coma y disfrútelo!

FLORES DE VERDURAS

Salen aproximadamente 2 flores

INGREDIENTES

- 18 chícharos o guisantes (arvejas en vaina)
- 2 tomates cherry
- 6 tiras o varitas de zanahoria
- Aderezo Ranch



MATERIALES

- Un tazón grande
- 2 tazones
- Platos
- Servilletas

NOTA PARA ADULTOS

Esta receta es fácil de hacer a la hora de los refrigerios. Usted puede alentar a su hijo/a a pensar en otras maneras en las cuales él/ella puede arreglar las verduras para hacer otros dibujos. Asegúrese de lavar las verduras, si es necesario antes de presentárselas a su niño/a.

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina

2. Demuestre a su niño/a cómo hacer una flor de verduras con las verduras disponibles y muéstresela
3. Invite a su niño/a a hacer su propia flor u otros dibujos
4. Una vez que el dibujo ha sido hecho, usted podría tomar una foto del diseño o simplemente disfrutarlo comiendo sus refrigerios juntamente

ARCOIRIS DE ENSALADA DE FRUTAS

Salen aproximadamente 6 porciones



INGREDIENTES

- **Verde** - 2 kiwis (o una manzana verde, o un racimo de uvas verdes)
- **Amarillo** - 1 taza de albaricoques en Mitades (o 1 plátano)
- **Anaranjado** – 1 naranja (o 1 mango o 2 mandarinas)
- **Rojo** – 1 taza de fresas (o 1 manzana roja)
- **Morado** – 1 racimo de uvas moradas

ADEREZO

- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de miel de abeja
- 2 cucharas de escamas de coco (opcional)

MATERIALES

- Un tazón grande para mezclar
- Una cuchara para mezclar
- Cucharas de medidas
- Tazas de medidas
- Una tabla de cortar
- Un cuchillo bien afilado
- 5 tazones (platos hondos)

NOTA PARA ADULTOS

Esta ensalada puede ser preparada con varias horas de anticipación, pero debe ser preparada por lo menos por 30 minutos antes de ser servida con el fin de que los sabores tengan tiempo para mezclarse. Los niños/as pueden lavar y escurrir la fruta mientras un adulto corta

las frutas que requieran de un cuchillo afilado. Los niño/s después pueden hacer la ensalada con un poco de supervisión de adultos.

INSTRUCCIONES

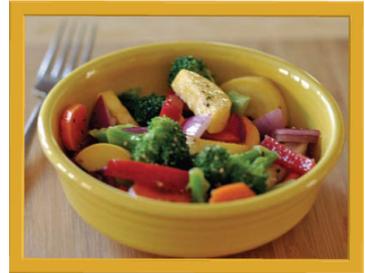
1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina
2. Lave y escurra toda la fruta antes de empezar a hacer la ensalada
3. Pele y corte los kiwis y colóquelos en el tazón grande
4. Mida las mitades de albaricoques y añádalas a los kiwis
5. Pele y corte la naranja y añada a los kiwis y albaricoques
6. Corte en rodajas las fresas y añada al resto de la fruta
7. Saque el tallo de las uvas y añádalas al resto de la fruta
8. Exprima los limones en un tazón pequeño
9. Añada la miel al jugo de limón y revuelva hasta que esté bien mezclado
10. Añada la mezcla del jugo de limón a la ensalada de frutas y mezcle hasta que todos los ingredientes estén distribuidos uniformemente
11. Esparza el coco sobre la ensalada o guarde el coco para esparcirlo al momento de servir en los platos en porciones individuales
12. Refrigere para comerlo luego
13. Sirva

ARCOIRIS DE ENSALADA DE VERDURAS

Salen aproximadamente 10 porciones para niños

INGREDIENTES

- 1 tallo de brócoli, cortado en pedazos de una pulgada aproximadamente, (o 1 taza de chícharos o vainitas)
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 2 zanahorias, cortadas como si fuesen monedas (en rebanadas)
- 1 calabaza amarilla, cortada en pedazos de bocados (o 1 jícama pelada y cortada en cubos de media pulgada)
- $\frac{1}{4}$ de cebolla roja o colorada picada
- 1 taza de aderezo italiano



MATERIALES

- 6 tazones medianos (platos de ensalada – hondos)
- Un tazón grande
- Una cuchara para mezclar
- Una tabla de cortar
- Un cuchillo de pelar

NOTA PARA ADULTOS

La ensalada necesitaría por lo menos una hora para marinarse. Si es que quiere puede cortar las verduras en pedazos apropiados antes de invitarle a su hijo/a a hacer la ensalada

INSTRUCCIONES

1. Invite a su hijo/a a lavarse las manos y a juntársele para compartir una actividad en la cocina
2. Cuénteles a su niño/a que van a hacer un arcoíris de ensalada de verduras
3. Pídale que coloque las verduras en tazones separados
4. Mida el aderezo italiano y añádalo a las verduras
5. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien combinados
6. Refrigere por lo menos por una hora
7. Antes de servir, mezcle otra vez
8. ¡Coma y disfrute!