

# ¿Qué puede hacer mi niño en la cocina?

2 años

- Lavar o fregar frutas y verduras
- Hacer a mano tiras de lechuga o col rizada
- Espolvorear queso o cereal
- Sumergir un ingrediente en otro más

3 años

- Revolver o mezclar ingredientes
- Verter líquidos
- Limpiar la superficie de cocina después de cocinar
- Tirar cosas en la basura

4 y 5 años

- Medir harina o arroz
- Cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico
- Poner la mesa
- Cascar un huevo



¡Cada niño es distinto! Puede que su niño haga estas tareas antes o después de las edades apuntadas.

## Bocados de PB y Banano

Receta para 1 porción

### Ingredientes

- 4-6 galletas integrales
- 1 cucharada mantequilla de maní
- ½ banano



### Preparación

1. Usando un cuchillo para untar, cubra cada galleta con un poquito de mantequilla de maní.
2. Usando el cuchillo para untar, corte el banano en rodajas.
3. Ponga 1 rodaja de banano por encima de cada galleta. Sirva con un vaso de leche baja en grasa.

*¿Tiene que evitar el maní? ¡Mejor pruebe mantequilla de semillas de girasol o de almendra!*

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Niños en la Cocina



## Recetas Saludables y Consejos de Cocina para Familias

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

web.uri.edu/SnapEd



1-877-FOOD-URI

# ¡Bienvenidos!

Esperamos que disfruten estas recetas aptas para niños. ¡Son divertidas y saludables para toda la familia!



Asegúrese de seguir estos consejos para mantener a todos seguros y alegres en la cocina.

1. **Quédese con su niño** en la cocina.
2. **Siempre lávense las manos** antes de comenzar.
3. **Solo los adultos usan cuchillos afilados.**
4. **Sean inteligentes con la estufa.** Enseñe a los niños que las ollas están calientes. Gire los mangos de las ollas hacia el fondo.
5. **Arremangue** las camisas y ate el pelo.

## Parfait de Yogur

Receta para 1 parfait grande (o 2 pequeños)

### Ingredientes

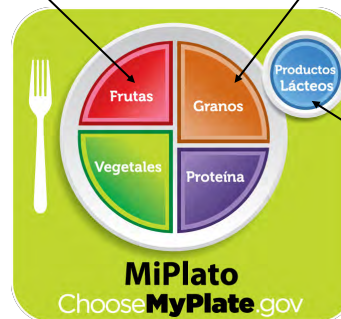
- 1 taza yogur bajo en grasa, natural o sabor vainilla
- ½ taza frutas (bayas, rodajas de banana o duraznos de lata son buenas opciones!)
- ¼ taza cereal integral



### Preparación

1. En una taza, ponga la mitad del yogur.
2. Ponga la mitad de la fruta por encima.
3. Añada el resto del yogur, y luego el resto de la fruta.
4. Cubra el parfait con el cereal. ¡Disfrute!

¡Esta receta tiene alimentos saludables de 3 grupos alimenticios distintos!



Productos Lácteos



## Bocaditos de Huevo y Verdura

Receta para 7 bocaditos

### Ingredientes

- Aceite vegetal
- 2 tazas verduras frescas o congeladas (brócoli, papa cocida, pimiento o calabacín)
- 6 huevos
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ taza queso cheddar rallado



### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Ponga un poco de aceite en los huecos de un molde para muffins.
2. Si las verduras no están cortadas, córtelas en pedacitos. Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
3. Casque los huevos en un tazón y bátalos con un batidor. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
4. Ponga la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde. Ponga el molde en el horno. Hornee 25 minutos. Saque el molde del horno. Déjelos refrescar antes de comer.



¡Una receta perfecta para usar las verduras cocidas sobrantes!