

# Añadir verduras creativamente



Si has intentado todos los trucos bajo la manga para ayudar a los niños a comer verduras, y todavía acaban intactas al final de la comida, es un buen momento para agregar verduras. Así ayudarás a aumentar vitaminas y minerales en la comida que sirves y ayudarás a los niños a acostumbrarse a los sabores de esas verduras.

## Incrementar las verduras

Muele las verduras a añadir a la comida en una licuadora/procesadora.

- Licúa zanahorias, espinacas o chícharos y mezcla en salsa de jitomate para pasta
- Añade las verduras licuadas a sopas o estofado para ayudar a espesar o añadir sabor
- Mezcla la coliflor licuada o nabo blanco licuado al puré de papa
- Haz licuados de fruta con zanahoria o espinacas

Usa un rallador para los pequeños pedazos de verdura que pueden añadirse fácilmente a muchas comidas.

- Pon zanahorias o calabacitas ralladas en muffins, quick breads, hot cakes y huevos en tortilla
- Es fácil agregar verduras ralladas a las lasañas, estofados y caserolas
- Añádelas a los tacos, burritos, quesadillas y sándwiches grilled cheese
- Mézclalas con carne molida en hamburguesas, albóndigas o meatloaf
- Añade col rallada a la ensalada o a un taco

## Verduras hechas puré

Haz puré estas verduras después de cocinar. Añádelas a casseroles, sopas, licuados, salsas, panes, confitería y muchos otros.

- Aguacate\*
- Brócoli
- Betabel
- Calabaza butternut
- Zanahorias
- Coliflor
- Chícharos
- Espinacas\*
- Pimiento morrón
- Camote
- Calabacitas y summer squash\*

\*No es necesario cocinar esta verdura antes de hacerla puré.

### Prueba las tácticas de los amantes de las verduras

- Ofrece dips con verduras en palitos
- Pon verduras en formas divertidas
- Intenta diferentes formas de prepararlas

Si esas ideas no te funcionan, sigue exponiendo a los niños a las verduras y enséñales la importancia de las verduras en una dieta saludable. Mientras se van haciendo a la idea y van comenzando a disfrutar de las verduras es mejor agregar verduras a sus comidas de manera creativa.



#### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

#### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

#### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)

## Puré de coliflor

### Ingredientes

1 coliflor, en grumos  
2-3 cucharaditas de aceite de oliva  
Cualquier cosa que comúnmente agregues al puré de papa, como leche, margarina, sal y pimienta, ajo, y/o queso parmesano



Fuente y foto: [lowcarbdiets.about.com](http://lowcarbdiets.about.com)

### Instrucciones

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca la coliflor en una bandeja de horno. Extiéndela de manera uniforme. Rocía con aceite de oliva. Hornea la coliflor por 10-12 minutos. Revuelve, y asa por 10-12 minutos más. La coliflor está cocida cuando la puedas perforar con un tenedor. Transfiérela a un procesador de alimentos. Añade un poco de leche, ajo, sal y cualquier otro condimento para dar sabor a la coliflor. Procesa hasta que haya alcanzado la consistencia deseada. Sirve inmediatamente. **Sirve 15 porciones para niños de 3-5 años en el almuerzo/la cena.**

✓ Verduras/Frutas

### Consejo

Una manera buenísima de motivar a los niños a comerla es comenzar con una libra de papas y añadir 1/2 taza de puré de coliflor.

## Grilled cheese astuto y sabroso

### Ingredientes

Queso bajo en grasa, rallado  
Puré de naranja\*  
Pan integral

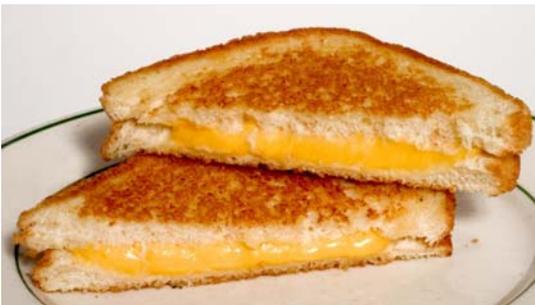


Foto: [www.thiscrazyblessedlife.com](http://www.thiscrazyblessedlife.com)

### Instrucciones

Mezcla el queso rallado con 1-2 cucharadas de puré de naranja y condimenta al gusto. Úntalo al pan y ásallo.

### \*Puré de naranja

Haz puré 1 camote cocido y 3 zanahorias cocidas con 3-4 cucharadas de agua. Puedes congelar 1-2 cucharadas en una cubitera. Una vez que esté congelado, guárdalo en una bolsita. Cuando vayas a usarlo, descongélalo en el microondas por aproximadamente 30 segundos.

El puré de calabaza butternut también puede ser usado como una de las verduras de puré de naranja.