



¿Cómo crece tu jardín?

Recetas donde los productos frescos son los protagonistas





Raíces para las Verduras de Raíz

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total
40 minutos



Porción
¼ Taza



Rinde 8 porciones

Ponte manos a la obra y descubre qué crece bajo tierra! Es divertido desenterrar estas verduras, y aún más divertido comerlas.

Ingredientes

- 1 taza de zanahorias, peladas y troceadas
- 1 ½ tazas de papa, troceada
- 1 taza de remolachas, sin las hojas, peladas y troceadas
- 1 cucharadita de mezcla de condimentos
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 °F. Asegúrate de cortar todas las verduras del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme.
2. Coloca todas las verduras en una bandeja para hornear y rocíalas con el aceite.
3. Espolvorea el condimento por encima y mezcla suavemente las verduras hasta que queden bien cubiertas con el aceite y el condimento.
4. Hornea durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

¼ taza de créditos para:



¼ taza
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Zanahorias y chirivías glaseadas

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

20 minutos



Porción

¼ Taza



Rinde 16 porciones

Las zanahorias y las chirivías quedan tiernas y dulces al cocinarse, con un toque cálido de azúcar moreno y canela.

Ingredientes

- 1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de ½ pulgada de grosor
- 1 libra de chirivías, peladas y cortadas en rodajas de ½ pulgada de grosor
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1/8 de cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. En una sartén grande a fuego fuerte, coloca las zanahorias y las chirivías, y cúbre las hasta la mitad con agua.
2. Cuando el agua empiece a hervir, reduce el fuego para cocinar a fuego lento.
3. Cocina las zanahorias y las chirivías hasta que estén tiernas.
4. Escurre el agua y añade la mantequilla, el aceite, el azúcar y la canela.
5. Cocina removiendo con frecuencia durante unos 5 minutos a fuego medio-bajo, hasta que la salsa espese. Salpimenta al gusto.

¼ taza de créditos para:



¼ taza
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Quesadilla de huerto fresco

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total
10 minutos



Porción
½ Quesadilla



Rinde 8 porciones

El calabacín y las espinacas van envueltos en el interior junto con el queso, creando una cálida y fundente sorpresa de la huerta.

Ingredientes

- 4 tortillas de harina de 6 pulgadas (aprox. 15 cm) cada una
- 1 taza de queso rallado
- ½ taza de espinacas tiernas (baby), troceadas y compactadas
- 1 taza de calabacín o calabaza amarilla, cortado en dados

Instrucciones

1. Coloca ¼ de taza de calabaza, 2 cucharadas de espinacas y ¼ de taza de queso sobre una mitad de la tortilla.
2. Dobla la tortilla por la mitad y cocínala por ambos lados en una sartén grande antiadherente a fuego medio hasta que esté ligeramente dorada y el queso se haya derretido.
3. Corta y sirve media quesadilla a cada niño.

½ quesadilla de créditos para:



½ oz eq.
granos



½ oz eq.
carne o sustituto de carne



⅓ cup
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Huevos verdes tostados

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total

10 minutos



Porción

1 Toasty Egg



Rinde 8 porciones

¡Un plato con huevo y muy verde! Las espinacas le aportan una explosión de color y sabor.

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 10-12 hojas de espinaca baby fresca
- 2 cucharadas de leche
- 4 rebanadas de pan integral (28 g por rebanada), tostadas

Instrucciones

1. Coloca los huevos, las espinacas y la leche en una licuadora. Añade sal y pimienta al gusto. Licúa hasta que las espinacas estén completamente trituradas.
2. Unta un poco de aceite en una sartén antiadherente y caliéntala a fuego medio-bajo.
3. Vierte la mezcla de huevo y cocina hasta que el huevo esté bien cocido; luego, revuélvelo.
4. Corta la rebanada de pan integral tostado por la mitad. Sirve $\frac{1}{4}$ de taza de huevo junto con la mitad de la tostada.

1 huevo verde tostada de créditos para:



$\frac{1}{2}$ oz eq.
granos



1 oz eq.
carne o sustituto de carne



Sopa de bulbos de cebolla y patatas divertidas

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

30 minutos



Porción

½ Taza



Rinde 8 porciones

¡Prepárate para unas risas en tu tazón! Estas verduras crecen bajo tierra, pero sus sabores brillan con fuerza.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla amarilla, picada
- 2 1/3 tazas de papa blanca, picada
- 4 tazas de caldo de verduras

Instrucciones

1. Caramelice las cebollas cocinándolas en una olla mediana a fuego medio-bajo con aceite vegetal. Sazone con sal y pimienta al gusto.
2. Añada las papas y el caldo a la olla. Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego para cocinar a fuego lento. Tape y cocine durante 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
3. Con una espumadera, sirva ¼ de taza de verduras en cada tazón y luego añada ¼ de taza de caldo por encima.

½ taza de créditos para:



¼ taza
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Dip de yogur con crema agria y cebolla

Merienda para edades 3-5



Tiempo total
1 hour



Porción
1/3 Taza Dip
+ 1/2 Taza Veggies



Rinde 6 porciones

¡Unta, cruje y disfruta! Esta salsa de yogur tiene un delicioso toque de cebolla y combina de maravilla con prácticamente cualquier verdura de la huerta.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de chalotas, picadas
- 1/4 de taza de cebollino de ajo, picado finamente
- 2 tazas de yogur griego natural*
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- 3 tazas de bastones de verdura (p. ej., zanahorias, pepinos, apio, jícama)

*El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas.

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-bajo.
2. Añade las chalotas y remueve con frecuencia hasta que se caramelicen o adquieran un tono dorado; esto tomará entre 10 y 15 minutos.
3. Deja enfriar la mezcla y luego pásala a un bol grande junto con el cebollino, el yogur y la salsa Worcestershire. Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Refrigera durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen. Sirve 1/3 de taza de la mezcla de yogur acompañada de 1/2 taza de bastones de verdura.

1/3 taza dip + 1/2 taza verduras de créditos para:



1/2 oz eq.
carne o sustituto de carne



1/2 taza
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL CACFP ASSOCIATION



Tronco de Berry Bug

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total

5 minutos



Porción

1 Log



Rinde 8 porciones

¡Prueba esta variante de la clásica receta «Hormigas en un tronco»! Alinea tus bichitos de bayas para disfrutar de un tentempié afrutado.

Ingredientes

- 4 plátanos grandes, pelados
- ½ taza de crema de frutos secos o semillas
- 2 tazas de bayas (p. ej., fresas, moras, frambuesas, arándanos, *salmonberries*)

Instrucciones

1. Corta cada plátano a lo largo.
2. Unta una cucharada de crema de frutos secos o de semillas sobre la parte plana de cada plátano.
3. Coloca cada mitad de plátano en un plato junto con ¼ de taza de bayas.
4. Indica a los niños que coloquen sus bichitos hechos de bayas sobre el plátano.

1 Tronco de Berry Bug de créditos para:



½ oz eq.
carne o sustituto de carne



½ cup
fruits

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL CACFP ASSOCIATION



Bagel de fresas con crema

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total

40 minutos



Porción

1 Bagel + ½ Taza Strawberries



Rinde 12

porciones

¡Con un delicioso sabor a bayas y una textura cremosa! Los bagels caseros son rápidos, fáciles y deliciosos.

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 ¼ tazas de harina leudante
- 1 huevo
- 6 onzas de queso crema
- 6 tazas de fresas picadas

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C).
2. En un tazón, mezcla el yogur y la harina. Amasa durante 5 minutos o hasta que la masa esté suave y no se pegue al tacto. Si la masa se siente húmeda, añade una cucharada de harina a la vez hasta que deje de estar pegajosa.
3. Deja reposar la masa durante 5 minutos.
4. Divide la masa en 12 partes iguales. Forma bolas con cada porción y, con el dedo, haz un agujero en el centro de cada una. Colócalas en una bandeja para hornear cubierta con papel para hornear.
5. En un tazón pequeño, bate el huevo y pincela la parte superior de cada bagel con él. Hornea los bagels de 18 a 20 minutos o hasta que estén dorados por encima. Déjalos enfriar y luego corta cada bagel por la mitad.
6. Unta una cucharada de queso crema sobre cada mitad y sirve ½ taza de fresas a un lado. Anima a los niños a colocar las fresas sobre las rebanadas de bagel.

1 bagel & ½ taza fresas de créditos para:



¾ oz eq.
granos



½ cup
frutas



Tostada Garden Fresh

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

15 minutos



Porción

1 Tostada



Rinde 8 porciones

Los frijoles y el queso forman un equipo perfecto. ¡Añade una tostada crujiente y verduras frescas del huerto, y tendrás un plato principal ganador!

Ingredientes

- 2 latas (15 oz) de frijoles pintos o negros, calentados y machacados
- 8 tostadas de maíz
- 1 taza de queso rallado
- 2 tazas de verduras de hoja verde (espinaca, rúcula o lechuga), picadas finamente
- 1 taza de verduras frescas (p. ej., tomates, maíz, cebollas, pepinos), picadas finamente

Instrucciones

1. Extiende $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles machacados sobre cada tostada.
2. Agrega $\frac{1}{4}$ de taza de verduras de hoja verde, $\frac{1}{8}$ de taza de verduras frescas y 2 cucharadas de queso.

1 tostada de créditos para:



$\frac{1}{2}$ oz eq.
granos



1 $\frac{1}{2}$ oz eq.
carne o sustituto de carne



$\frac{1}{4}$ cup
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.





Salteado de guisantes dulces (sugar snap peas)

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

10 minutos



Porción

¼ Taza



Rinde 8 porciones

¡Prepara tus verduras en un abrir y cerrar de ojos! Estos guisantes rebosan diversión y sabor con solo unos pocos ingredientes.

Ingredientes

- 1 libra de guisantes tirabeques (o *sugar snap peas*)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 dientes de ajo, en láminas

Instrucciones

1. Calienta aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade los guisantes tirabeques y cocínalos durante 3-5 minutos, removiendo con frecuencia. A mitad de la cocción, agrega el ajo y la salsa de soja.
3. Retira del fuego una vez que los guisantes estén de un verde intenso y ligeramente tiernos.

¼ taza de créditos para



¼ cup
verduras



Ensalada de calabaza y calabacín

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

15 minutos



Porción

¼ Taza



Rinde 6 porciones

Esta ensalada fresca cobra vida gracias al toque ácido que aportan los tomates y el vinagre de sidra de manzana.

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza de verano (calabacín, calabaza amarilla), cortada en medias lunas
- 1 taza de tomates cherry, cortados en cuartos
- 1 cucharada de sazónador italiano
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones

1. Cocine al vapor el calabacín y la calabaza amarilla durante un minuto y colóquelos en agua fría.
2. Escurra la calabaza y los tomates, y póngalos en un tazón grande.
3. Añada el aceite, el vinagre y el condimento al tazón, y mezcle hasta que todos los vegetales estén bien cubiertos.

¼ taza de créditos para:



¼ cup
verduras



Montones de espirales de calabacín

Merienda para edades 3-5



Tiempo total
15 minutos



Porción
1 Bowl



Rinde 8 porciones

Convierte el calabacín en fideos: ¡zoodles! Con su forma en espiral y cubierto de queso, este plato es una alternativa divertida a los espaguetis con salsa marinara.

Ingredientes

- 2 libras de calabacín, con los extremos cortados
- 2 tazas de salsa para pasta, caliente
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

1. Con un pelador de verduras, corta láminas finas de calabacín a lo largo o utiliza un espiralizador para preparar espaguetis de calabacín.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade los espaguetis de calabacín y cocínalos de 3 a 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. Retira del fuego, escurre el líquido de la sartén y sirve 1/3 de taza de espaguetis de calabacín en cada bol. Añade ¼ de taza de salsa para pasta y 2 cucharadas de queso rallado por encima.

1 bol de créditos para



½ oz eq.
carne o sustituto de carne



½ cup
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION

Mezcla de mango y melón

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total

5 minutos



Porción

¾ Taza



Rinde 4 porciones

Este batido es una dulce combinación de mango, melón cantalupo y plátano, ideal para un tentempié refrescante.

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de melón cantalupo, en cubos
- 1 taza de mango, en cubos
- 1 plátano grande, pelado y congelado
- 1 taza de yogur natural*

*El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas.

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sirve ¾ de taza por niño para disfrutar de una merienda refrescante.

¾ taza de créditos para:



½ oz eq.
carne o sustituto de carne



½ cup
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Ensalada de melón verde

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total

10 minutos



Porción

1 Fruit Salad



Rinde 8 porciones

El dulce melón verde se combina con un toque de especias en esta ensalada fácil de preparar. ¡Es perfecta para los paladares más pequeños que están listos para explorar!

Ingredientes

- 4 tazas de melón verde (honeydew) en cubos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ½ cucharadita de chile ancho en polvo
- 1 taza de queso Cotija desmoronado

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, bata el jugo de lima con el chile ancho en polvo. Añada sal al gusto.
2. A continuación, coloque el melón verde en un tazón grande junto con el aderezo de lima. Mezcle bien hasta que todo esté integrado.
3. Sirva ½ taza de melón y cúbralo con 2 cucharadas de queso.

1 ensalada de créditos para:



½ oz eq.
carne o sustituto de carne



½ cup
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Taza de tierra para fruta de hueso

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total
15 minutos



Porción
1 Dirt Taza



Rinde 8 porciones

¡A disfrutar: hay un tesoro en el interior! Jugosas frutas de hueso se esconden bajo una crujiente «tierra» de galleta Graham y una capa de «suelo» de yogur aromatizado.

Ingredientes

- 2 tazas de yogur de vainilla*
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 4 tazas de frutas de hueso (p. ej., ciruelas, melocotones, cerezas, nectarinas), deshuesadas y cortadas en dados
- 1 taza de migas de galleta tipo Graham

*El yogur no debe contener más de 12 gramos de azúcares añadidos por cada 6 onzas.

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcla el yogur con el cacao en polvo.
2. Para cada vasito, añade primero $\frac{1}{2}$ taza de fruta, luego $\frac{1}{4}$ de taza de yogur y, por último, 2 cucharadas de migajas de galleta Graham por encima.

1 taza de tierra de créditos para:



$\frac{1}{2}$ oz. eq.
carne o sustituto de carne



$\frac{1}{2}$ cup
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

**NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION**



Bruschetta de frutas

Desayuno/Merienda para edades 3-5



Tiempo total
5 minutos



Porción
2 Bruschettas



Rinde 8 porciones

¡Una versión afrutada de la tostada! Esta dulce bruschetta está coronada con jugosas frutas de temporada y aporta proteínas gracias al queso cottage.

Ingredientes

- 1 baguette francesa
- 1 taza de queso cottage
- 4 tazas de frutas de hueso, deshuesadas y cortadas en cubos (p. ej., melocotones, ciruelas, albaricoques, nectarinas, cerezas)

Instrucciones

1. Corte la baguette en rebanadas de $\frac{1}{4}$ de pulgada (aprox. 0,6 cm) y tuéstelas. Sirva 2 rebanadas de pan, $\frac{1}{8}$ de taza de queso cottage y $\frac{1}{2}$ taza de fruta en cada plato.
2. Indique a los niños que preparen sus bruschettas de frutas untando queso cottage en cada rebanada de pan y colocando la fruta encima.

2 bruschetta de frutas de créditos para:



$\frac{1}{2}$ oz eq.
carne o sustituto de carne



$\frac{1}{2}$ taza
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Sándwich de manzana y queso fundido

Merienda para edades 3-5



Tiempo total
15 minutos



Porción
1 Melt



Rinde 8 porciones

¡Di queso y manzana, por favor! Este sándwich abierto está caliente, crujiente y lleno de sabor.

Ingredientes

- 2 tazas de manzanas (p. ej., rojas, verdes, amarillas), cortadas en láminas finas
- 8 rebanadas de pan integral (28 g por rebanada)
- 8 rebanadas de queso suizo o provolone (0,75 oz)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Engrase una bandeja para hornear con aerosol de cocina.
3. Arme cada sándwich colocando $\frac{1}{4}$ de taza de manzanas en rodajas sobre una rebanada de pan. Luego, coloque una rebanada de queso encima.
4. Hornee durante 5 a 7 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

1 sandwich de créditos para:



1 oz eq.
granos



$\frac{3}{4}$ oz eq.
carne o sustituto de carne



$\frac{1}{4}$ cup
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Ensalada de manzana para el desayuno

Desayuno para edades 3-5



Tiempo total

5 minutos



Porción

1 Salad



Rinde 8 porciones

¡Despierta con el crujido del huerto! Jugosas manzanas se combinan con arándanos rojos de textura tierna y granola crujiente para un comienzo del día lleno de sabor.

Ingredientes

- 2 tazas de manzana picada
- 1 taza de arándanos rojos secos
- 1 taza de granola suelta*
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de canela molida

*Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcares añadidos por onza en seco.

Instrucciones

1. En un tazón mediano, coloque las manzanas, los arándanos rojos, el jugo de limón y la canela.
2. Mezcle hasta que la canela cubra la fruta.
3. Sirva 3/8 de taza de la mezcla de frutas en un tazón o taza y espolvoree 2 cucharadas de granola por encima.

1 ensalada de créditos para:



½ oz eq.
granos



½ cup
frutas

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

**NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION**



Arroz con calabaza

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total
30 minutos



Porción
¼ Taza



Rinde 10 porciones

El puré de calabaza le aporta a este arroz su tono dorado y su sabor suave y dulce.

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco enriquecido, crudo
- 1 ½ tazas de agua o caldo de verduras
- ¼ de taza de puré de calabaza 100 % natural
- 1/8 de cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones

1. Añada y mezcle todos los ingredientes en una cacerola mediana.
2. Lleve el agua a ebullición y luego reduzca el fuego para cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
3. Ahueque el arroz con un tenedor antes de servir.

¼ taza de créditos para:



½ oz eq.
granos

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.





Crema de calabaza butternut

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

30 minutos



Porción

½ Taza



Rinde 8 porciones

La calabaza butternut se tritura hasta obtener una sopa suave y naturalmente dulce, perfecta para los días frescos y para las cucharas pequeñas.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 tazas de calabaza butternut (o calabaza de invierno), pelada, sin semillas y cortada en cubos
- 2 tazas de caldo de verduras

Instrucciones

1. Calienta aceite en una sartén mediana a fuego medio.
2. Añade las cebollas y cocínalas hasta que estén translúcidas. Agrega el ajo y cocina durante un minuto más. Reserva.
3. A continuación, coloca la calabaza (butternut) en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas de agua. Cocínala en el microondas de 4 a 5 minutos hasta que esté tierna. Deja enfriar.
4. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Vuelve a calentar y sirve.

½ taza de créditos para:



¼ taza
verduras



Bocaditos germinados

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

25 minutos



Porción

¼ Taza



Rinde 8 porciones

¡Estos pequeños brotes tienen un gran sabor! Solo necesitas dos ingredientes para preparar esta guarnición crujiente y sabrosa.

Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas, limpias y cortadas en cuartos
- 4 tiras de tocino de pavo

Instrucciones

1. Cocina el tocino de pavo en una sartén grande hasta que esté crujiente. Retíralo, rómpelo en trozos más pequeños y resérvalo.
2. Luego, en la misma sartén y a fuego medio-bajo, cocina las coles de Bruselas durante 5 a 7 minutos.
3. Incorpora de nuevo el tocino de pavo y cocina hasta que las coles de Bruselas alcancen el punto de ternura deseado.

¼ taza de créditos para:



¼ taza
verduras

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Palomitas de coliflor

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total
30 minutos



Porción
¼ Taza



Rinde 12 porciones

¿Quién iba a decir que la coliflor podía ser tan genial? Estos pequeños bocaditos de verdura son crujientes y perfectos para picar al aire libre.

Ingredientes

- 4 tazas de floretes de coliflor, troceados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimentón

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Engrasa una bandeja para hornear o cúbreala con papel de horno.
2. Corta la coliflor en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un bol grande.
3. Añade todos los ingredientes al mismo bol y mezcla bien hasta que los trozos de coliflor estén completamente cubiertos.
4. Distribuye la mezcla en la bandeja y hornea durante 25 minutos, asegurándote de remover los trozos a mitad de la cocción. Una vez que la coliflor esté dorada, retírala del horno y sírvela caliente.

¼ taza de créditos para:



¼ cup
verduras



Pasta orzo con pollo, limón y eneldo

Merienda para edades 3-5



Tiempo total

1 hour



Porción

½ Taza



Rinde 6 porciones

Este plato de pasta está lleno de vibrantes sabores a limón y un toque de eneldo del huerto. ¡Utiliza un pollo asado para preparar esta comida rápidamente!

Ingredientes

- 2 tazas de pasta orzo cocida, fría
- 4 oz de pollo asado desmenuzado, frío
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol grande hasta que estén bien integrados. Salpimenta al gusto.
2. Refrigera durante al menos una hora antes de servir.

½ taza de créditos para:



½ oz eq.
granos



½ oz eq.
carne o sustituto de carne

AUG25
cacfp.org
CACFP is an indicator of quality care.
This institution is an equal opportunity provider.

NATIONAL
CACFP
ASSOCIATION



Pasta con pesto de espinaca y aguacate (sin frutos secos)

Almuerzo/Cena para edades 3-5



Tiempo total

25 minutos



Porción

¼ Cup



Rinde 6 porciones

Albahaca + espinaca = ¡superpoder verde! En lugar de utilizar frutos secos para obtener grasas saludables, en este pesto se emplean semillas de calabaza y aguacate cremoso.

Ingredientes

- ¼ de taza de semillas de calabaza tostadas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 taza de espinacas o col rizada (kale), bien compactadas
- 1/3 de taza de aguacate machacado
- ¼ de taza de hojas de albahaca, bien compactadas
- 2-3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 3 tazas de pasta cocida al gusto

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes, excepto la pasta, en un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Añade sal y pimienta al gusto.
2. En un recipiente mediano, coloca la pasta y ¼ de taza de pesto. Mezcla bien hasta que la pasta esté cubierta de pesto; añade más pesto si lo deseas.
3. La pasta al pesto se puede servir caliente o fría. Guarda el pesto restante en el refrigerador dentro de un recipiente hermético.

¼ taza de créditos para:



½ oz eq.
granos