

Celebrando A LA ESPINACA

ESPINACAS CON QUESO

Rinde para 3

- 3 tazas de espinacas baby (picadas o cortadas con tijeras de cocina en trozos pequeños)
 - 1.5 cucharaditas de aceite de oliva
 - 1.5 cucharaditas de jugo de limón
 - 6 cucharadas de queso cheddar rallado (o mozzarella, ricotta o queso de cabra desmenuzado)
 - Sal (al gusto)
1. Coloque las verduras en un recipiente que se pueda colocar en el microondas.
 2. Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón y caliente durante 30 segundos.
 3. Retire del microondas, cubra con el queso y caliente durante 15-30 segundos más hasta que el queso se derrita. Espolvoree con sal y sírvalo.
 4. Para preparar en la estufa: Caliente un sartén antiadherente o de acero inoxidable a fuego medio. Agregue el aceite de oliva y las verduras. Revuelva para cocinar hasta que las verduras se ablanden, de 2 a 3 minutos. Retire del fuego y coloque en un recipiente. Cubra con queso, jugo de limón y sal.

Source: yummytoddlerfood.com



- La espinaca es una gran fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, incluidos hierro, calcio y vitamina K, que son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludables de los niños.
- Aumenta la inmunidad: los antioxidantes que se encuentran en las espinacas pueden ayudar a reforzar el sistema inmunológico de los niños, protegiéndolos de infecciones y enfermedades.
- Promueve una digestión saludable: la fibra de las espinacas promueve una digestión saludable y puede ayudar a prevenir el estreñimiento y otros problemas digestivos en los niños.
- Ayuda a mantener huesos saludables.
- Promueve una piel saludable: la espinaca está cargada de antioxidantes que pueden ayudar a proteger la piel de su hijo contra males.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.