Ideas y Fiestas en Clase

Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutrición y La Campaña para niños *5 al Día de California!*

Las Fiestas en el salon de clases pueden ser divertidas y saludables

A todos nos gustan las fiestas! Desde el dia de San Valentin hasta las Fiestas de Invierno, las oportunidades para celebrar nunca se acaban en el salon de clases. Las fiestas que se llevan acabo en el salon de clases son de mucho valor para enseñarle a los niños habilidades sociales, como ayudar a preparar la comida , compartir con otros, y limpiar después de comer. Quien ha dicho que la comida no es divertida?

Si se escogen comidas saludables en las festividades, serviría como oportunidad para re-enforzar lecciones de nutrición. Los estudiantes aprenden a base de ejemplos como: preparación de comidas. Podemos ayudarles a los niños a tener hábitos saludables animándoles a comer 5 porciones de frutas y vegetales cada dia

Nosotros podemos enseñarles a los estudiantes lo fácil que es preparar comidas nutritivas y deliciosas que puedan disfrutar en cualquier época del año. No hay nada mejor como el salon de clases para una celebración saludable!

Recetas e Ideas para Fiestas

Halloween

- Semillas de Calabaza
- Panecillos de Calabaza
- Infusion Mágica*
- Varita Mágica*

Día de acción de Gracias

- Nueces y Frutas secas
- Vegetales con Limon y Chile *
- Pan de Maíz

Fiestas de Invierno

- Palomitas de Maíz con Cacahuates y dulces de color rojos y verdes
- Rebanadas de Manzanas cubiertas con caramelo
- Arboles Festivos hechos con cereal*

* Vea las recetas en el reverso de esta forma traidas por ***Chicos… ¡A Cocinar Con 5 al Día—Ganamos Energía!*** Libro de Recetas y American Heart Association

Día de San Valentin

- Pan de Angel con fresas frescas bañadas con crema batida baja en grasa (Whipped Cream).
- Dulce de Chocolate caliente con fruta fresca *
- Tomates Cherry Rellenados*

Primavera

- Uvas Brillantes*
- Ensalada de Frutas con Yogurt
- Trozos de Apio*

Verano ó Final de Año

- Banana Splits*
- Grochetas de fruta fresca
- Trozitos de Vegetales en salsa baja en grasa ó no grasa
- ¡Viva, lo Rojo, Blanco, y Azul!*

Meriendas rápidas y fáciles

Palomitas de Maíz

Pretzels (galletas saladas en forma de nudo)

Galletas y Crema de Cacahuate

Papitas de maíz horneadas con salsa

Fruta Fresca
(bañada con yogurt ó crema de cacahuate)

Trozitos de Vegetales
(mojadas en aderezo bajo en grasa

Jugo 100% ó Agua

Para más información acerca de La Campaña **5 al Día!**
Por favor llame a
Melodee Lopez, R.D.
al (909) 387-6320
ó visite nuestro website
www.sbcounty.gov/eatwell

Recetas (32 estudiantes por receta)

Varita Mágica (tamaño de porcion: 2 trozos)

Ingredientes:

10 manzanas rojas, cortadas en 64 pedazos
5 tazas de uvas rojas
8 oz. de queso cheddar sin ó bajo en grasa
2 aguacates, cortados en 64 pedazos
64 pretzel ó pretzel en forma de varitas (cerca de 3 pulgadas de largo)

Preparación (20 minutos):

1. Use un pincho de madera para hacer hoyos en el centro de cada trozo de comida.
2. Ensarte las pieza de comida en varitas de pretzel.
3. Sirva el resto de las frutas que queden.

Infusion Mágica

Ingredientes:

1 galón de jugo arándano "cranberry"
1 galón de cidra de manzana
12 oz. jugo de naranja congelado, no preparado

Preparación (5 minutos):

1. Mezcle todos los igredientes en un jarra grande

Vegetales con Limon-Chile

1. Corte cualquier vegetal favorito (pruebe pepino y jicama) en pedazos.
2. Esprima el jugo de un limon fresco en cada pedazo.
3. Y salpique los vegetales con chile en polvo y sal.

Arboles Festivo

Ingredientes:

16 tazas de cereal de avena.
12 cucharadas de mini bombónes
8 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de colorante verde para comidas
2 cucharadas de vainilla

Preparación (10 minutos):

1. Derrita la mantequilla con los bombónes en una cacerola, y añada el colorante. Añada cereal.
2. Haga que los estudiantes moldeen la mezcla en la forma de un arbol triangular.

Tomates Cherry Rellenos (porción: 2 tomates)

Ingredientes:

64 tomates "Cherry" (grandes)
1 1/2 taza de requesón bajo en grasa (cattage cheese)
1 taza de semillas de girasol

Preparación (15 minutos):

1. Corte lo de arriba de cada tomate y quitele las semillas y la pulpa.
2. Llenelo con 1 taza de requezón.
3. Sálpiquelo con las semillas de girasol.

Salsa de Chocolate (tamaño de porción: ½ banana y 1 fresa)

Ingredientes:

16 bananas, cortadas
32 fresas
5 tazas de granola baja en grasa
64 varitas de madera
3 tazas de dulce de chocolate caliente bajo en grasa/azúcar.

Preparación (15 minutos):

1. Coloque en cada pedacito de fruta una varita de madera.
2. Ponga granola en una bolsa plástica y use una cuchara para machacar la granola, y ponerla en un plato hondo.
3. Agregue el dulce de chocolate en un plato hondo.
4. Agregue la fruta al dulce de chocolate y salpiquela bien la fruta con el chocolate.
5. Ponga la fruta encima de la granola.

Uvas Rociadas (tamaño de la porción 2 racimos de uvas)

Ingredientes:

3-3 oz. paquetes de gelatina
64 uvas pequeñas
1 1/2 tazas de agua hervida
1 1/2 taza de cubitos de hielo

Preparación (15 minutos):

1. Eche la gelatina en una taza medidora. Eche la mitad de la gelatina en polvo en un plato hondo y la otra mitad aparte.
2. Agregue agua hervida al plato hondo con gelatina. Batirlo hasta que el polvo se disuelva. Agregue los cubitos de hielo y batalo.
3. Remoje las uvas en la mezcla de gelatina y quitele el exceso.
4. El polvo de gelatina extra salpiquelo sobre las uvas y sirvalas.

Trozos de Apio

Ingredientes:

2 tallos de apio, cortados en 3 partes.
64 palillos de dientes
2 tazas crema batida baja en grasa (whipped cream)
4 zanahorias cortadas en rebanadas

Preparación (15 minutos):

1. Primeramente corte los vegetales.
2. Que los estudiantes pongas las zanahorias al final de cada 2 palillos.
3. Coloque el apio encima de los palillos.
4. Llenelo con 1 cucharada del crema batida.

Mini Banana Splits

Ingredients:

16 bananas, peladas
8 tazas de fresas frescas
16 tazas de yogurt de vainilla bajo en grasa
2 tazas de granola bajo en grasa

Preparación:

1. Corte la banana en mitades, comparta con 2 estudiantes.
2. Ponga ½ taza de yogurt en una banana.
3. Pongale encima las fresas y la granola.

¡Viva!, Lo Rojo, Blanco, y Azul

Ingredientes:

5 canastas de fresas (cerca de 64 fresas)
4 recipientes de moras
1-12 oz. Recipiente de crema batida baja en grasa

Preparación (10 minutos):

1. Lave la fruta. Quitele la parte de arriba a las fresas.
2. En una taza pequeña, ponga 2 fresas, una masa de crema batida junto con 5 moras.

Preparado por el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutricion. Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California, auspiciado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.