



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

Envíanos un correo electrónico a
info@kidsinnutrition.org



Recetas para la Semana 6:

Comidas nutritivas y fáciles para ensayar!

Desayuno Batido de Frutas del Bosque

Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de frutas del bosque/frutos rojos (congelados o frescos)
- 1 banano
- ½ taza de yogurt (o una opción libre de lácteos)
- ¼ taza de agua/agua de coco/leche sin lácteos



Instrucciones:

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que se mezclen y consiga una textura suave.

Almuerzo: Sándwich cargado de verduras

Porciones: 2

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ taza de hummus
- 1 aguacate en rodajas finas
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 tomate cortado en cubitos
- ½ pepino en rodajas
- ¼ de zanahoria, rallada
- 2 cucharada de cebollas en rodajas finas
- 12 aceitunas cortadas por la mitad



Instrucciones:

1. Divida los ingredientes entre las rebanadas de pan para hacer el sandwich.

Cena: Fideos Tailandeses de Calabacín con Maní

Porciones: 4

Ingredientes:

Salsa de Maní

- 1/3 taza de mantequilla de maní (o mantequilla de nueces de su elección)
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de jugo de limon amarillo o verde
- 1 cda de miel de maple o de abeja
- 2 dientes de ajo rallado
- 1 cda de sriracha o pimienta de cayena
- Agua para cambiar el grosor de la salsa



Vegetales y Fideos

- 2 cda de aceite vegetal
- 2 cebollas verdes
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de pimienta roja en rodajas finas
- 1 taza de repollo morado en rodajas finas
- 2 tazas de fideos de calabacín (o reemplácelos con 2 tazas de fideos de trigo integral, cocidos)

Instrucciones:

1. En una taza pequeña, mezcle todos los ingredientes para la salsa de mani hasta que estén bien mezclados.
2. Vierta lentamente el agua y bata hasta que la salsa alcance la consistencia deseada.
3. Caliente el aceite a fuego medio alto.
4. Agregue las zanahorias, pimienta roja y el repollo al sartén y cocine hasta que estén suaves.
5. Agregue los fideos de calabacín (o fideos de trigo integral cocidos) y cocine por 2 minutos hasta que queden suaves.
6. Incorpore la salsa de mani y disfrute!