

Avena horneada

RINDE 3-4 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 2 tazas de avena cocida
- ½ taza de manzanas picadas en cubos
- ½ taza de pasas
- ⅓ taza de jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes en un molde para hornear. Hornee a 400° F (200°C) por 20 minutos.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Empezar a caminar: Sostenga al bebé de pie, viendo hacia usted en una superficie suave. Observe los pies del bebé; deberían estar planos en la superficie con sus rodillas flexionadas. El bebé debe poder sostener su peso por al menos tres segundos. Si no es capaz de hacerlo, entonces solo siga practicándolo.

0-2

Diversión con burbujas: Sople burbujas hacia el niño. Incremente la diversión persiguiendo las burbujas e intentando capturarlas o reventarlas. El bebé puede reventarlas con la mano completa, o intentar capturarlas con las dos manos. En cuanto las burbujas toquen el piso, el niño puede intentar pisarlas. Refuerce los conceptos espaciales soplando las burbujas hacia arriba o hacia abajo, hacia adelante o hacia atrás del niño.

3-5

Pisando piedras: Esparza varios trapos para limpieza o periódicos sobre de un espacio abierto. Asegúrese que estén suficientemente cerca para que los niños puedan moverse pisándolos sin tocar el piso. Empiece parándose en una "piedra". Trate de moverse alrededor del espacio sin tocar el piso.

Latkes de manzana con canela

RINDE 4 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite (para cocinar)
- $\frac{1}{3}$ taza de agua
- 3 tazas de manzanas picadas

PREPARACIÓN:

En una licuadora, bata el huevo hasta que haga espuma. Agregue el azúcar, la sal, la canela, y el agua. Mezcle bien. Pele las manzanas y córtelas en trozos. Agregue a la licuadora unas cuantas a la vez y licúe. Agregue harina y la mezcla hasta que quede suave. Caliente 2 cucharadas de aceite en un sartén grande para freír. Para cada latke, ponga $\frac{1}{4}$ de taza de mezcla en aceite caliente. Cocine hasta que los bordes estén dorados. Voltee y dore el otro lado. Retire con una espátula y seque con toalla de papel. Rocíe los latkes calientes con canela y azúcar.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Jalar la cuerda: Coloque al niño sobre de su abdomen. Coloque un juguete con una cuerda a la mitad de las manos del bebé. Aliente al bebé a que alcance, sujete y jale la cuerda para tomar el juguete deseado.

0-2

Islas Musicales: Coloque marcadores de espacio (aros de hula-hula, cuadros de alfombra o cobijas para bebé) en el piso para crear "islas." Coloque al menos una para cada niño y espárzalas dejando suficiente espacio para que los niños se puedan mover alrededor de ellas. Ponga música y hágalos bailar. Cuando se detenga la música, todos deben saltar sobre de una "isla."

3-5

Danza del abejorro: Necesitará de 5 a 10 conos o flores hechas de papel de construcción o cartulina, dependiendo del tamaño de su grupo. Esparza los conos/flores en un extremo del área de juego, explicando que todos son abejas hambrientas que buscan comida, por lo que deben encontrar las flores para comer. Luego haga que los participantes vuelen (corriendo, con sus brazos extendidos) alrededor del área de juego, de flor en flor, diciendo "¡Bzzzzzzzzzzzz!". En cuanto alcancen una flor, haga que se detengan, que la toquen y finjan que la comen antes de volar a buscar más flores.

Omelét de brócoli y queso con claras de huevo

RINDE 2 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 3 claras de huevo grandes
- ¼ taza de queso mozzarella, rallado
- ¾ taza de brócoli cocido, picado

PREPARACIÓN:

Caliente un sartén antiadherente a fuego lento. Agregue las claras de huevo y permita que se asienten por un minuto. Agregue el brócoli a un lado de las claras de huevo, dejando el otro lado del omelét vacío. Rocíe el queso mozzarella sobre el brócoli, cubra el sartén, y cocínelo hasta que el queso se haya derretido y los huevos se hayan cocido, en aproximadamente 4 minutos. (También puede cocinar el omelét debajo del asado por 3 minutos.) Doble la mitad vacía del omelét sobre del lado con brócoli y queso y sírvalo.

ACTIVIDADES FÍSICAS

0-2

Encontrar la manzana: Oculte manzanas en varios lugares del salón. Los niños caminarán, saltarán o gatearán alrededor del salón buscando las manzanas ocultas. Camine, gatee y salte junto con los niños, animándolos a buscar las manzanas escondidas. Cuando un niño encuentre una manzana, pídale que la coloque en una canasta. Esta actividad se puede realizar con otras frutas y vegetales de plástico para enseñar a los niños acerca de los alimentos saludables.

3-5

Carrera de obstáculos: Arme una carrera de obstáculos usando objetos para saltar, rodear o incluso pasar por debajo. Pruebe que tan rápidamente lo puede hacer.

Pancakes de avena

RINDE 8 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 2 huevos
- ½ taza de harina
- 1 taza de hojuelas de avena
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de leche con 2% de grasa
- 2 cucharadas de azúcar
- miel o jarabe caliente
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de aceite de canela, para cocinar pancakes

PREPARACIÓN:

Combine la leche y la avena, y deje reposar en un tazón por 5 minutos o hasta que tenga todos los ingredientes listos. Agregue el aceite y los huevos y bata bien. Agregue la harina, el azúcar, el polvo para hornear, y la canela; mezcle hasta que quede húmedo. Cuando el sartén esté caliente, engrase ligeramente vertiendo el aceite e inclinando el sartén ligeramente para cubrirlo uniformemente. Vacíe la mezcla para formar círculos de unos 10 cm (4") de diámetro. Sirva con jarabe o miel caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

¡Es tan grande!: Siéntese en el piso viendo al bebé. Empiece levantando sus brazos encima de su cabeza y diga “¡es tan grande!” y luego baje sus brazos. Luego sostenga las manos del bebé, levante sus brazos por encima de su cabeza, y diga “¡es tan grande!” Baje sus brazos y suéltelos por un segundo, sostenga sus manos de nuevo y repita. Repita yendo hacia adelante y hacia atrás, mostrando primero solamente el movimiento y luego realizando el movimiento con el bebé. Eventualmente el bebé aprenderá a hacer el movimiento cuando usted diga las palabras.

0-2

Hazla rodar: Siéntese frente al niño, aproximadamente a un metro, con las piernas abiertas y diciendo “Aquí viene la pelota.” El niño atrapará la pelota con sus brazos y pecho. Aliente al niño a que haga rodar la pelota de vuelta hacia usted.

3-5

Puertas que crecen: Empiece con una persona colocando un objeto (algo en lo que se puedan sujetar para saltar o brincar, como una escoba) en el piso, y otra persona saltando sobre de él. Practique saltando y cayendo en dos pies sin acercarse corriendo. Si el niño tiene éxito en saltar sobre de él, la otra persona sostiene el objeto ligeramente encima del piso, haciendo que la barrera quede un poco más arriba. El niño saltará otra vez, y si tiene éxito su compañero levantará el objeto un poco más. Continúe incrementando la altura un poco cada vez. Cuando el que salta se canse o necesite un descanso, los dos deben intercambiar su posiciones.

Pan Francés de naranja con canela

RINDE 8 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela
- 2-4 cucharadas de mantequilla o margarina, derretida
- 8 rebanadas de pan integral
- 3 huevos
- ½ taza de jugo de naranja

PREPARACIÓN:

En un tazón, combine la mantequilla, el jarabe, y la canela. Vacíe en un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas engrasado; cubra el fondo del molde con la mezcla. En un tazón poco profundo, bata los huevos y el jugo de naranja. Sumerja cada rebanada de pan en la mezcla de huevo y coloque en el sartén preparado. Vacíe el resto de la mezcla de huevo uniformemente sobre del sartén. Hornee a 400° F (200°C) por 15-20 minutos, o hasta que estén bien dorados. Coloque en el plato para servir; sirva con el jarabe (si así lo desea).

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Estira los brazos: Coloque al bebé en su espalda. Agite una sonaja en frente del bebé, aproximadamente a unos 20-25 cm (8 a 12 pulgadas) enfrente de su nariz. Agite la sonaja hasta que el bebé extienda sus brazos hacia la sonaja.

0-2

Danza de los enanos: De a cada persona una bufanda transparente y ligera. Ponga música animada. Haga que bailen con la música, moviendo la bufanda mientras mueven su cuerpo. Muévela hacia arriba, hacia abajo, rápidamente y lentamente.

3-5

Saltando nenúfares: Reúnanse en un espacio abierto con aproximadamente diez aros de hula-hula, dependiendo del tamaño de su grupo. Esparza los aros por toda el área de juego, y empiece con todos parándose en el extremo de la misma. Cuando todos estén parados juntos al final del área de juego, explicando que ellos son ranas buscando un hogar — y que el área de juegos enfrente de ellos es un bello estanque. Los participantes saltarán del punto de inicio al nenúfar de su elección. En cuanto alcancen un nenúfar, tendrán que saltar cinco veces en el mismo para hacerlo su casa (se pueden tener de dos a tres ranas por nenúfar, si se requiere).

Pasteles de trigo horneado

RINDE 4 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- ¼ taza de aceite de vegetal
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de germen de trigo
- ½ taza de agua caliente
- 1 taza de leche cortada
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 1½ cucharaditas de polvo para hornear

PREPARACIÓN:

Mezcle el germen de trigo, el agua caliente, el aceite de vegetal, y la miel. Luego, agregue todos los demás ingredientes. Vacíe en un molde engrasado de 15 x 10 pulgadas. Hornee a 425° F (220°C) por 8-10 minutos. Corte en cuadritos y sirva caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

¿A donde se fue?: Coloque al bebé sobre su abdomen en el piso. muestre al bebé trapos para limpiar de tres colores diferentes, y luego colóquelos en el piso justo lejos de su alcance. Muéstrelle un juguete que haga ruido y agítelo. Luego póngalo encima de uno de los trapos, y anime al bebé a que lo tome. Repita unas cuantas veces hasta que el bebé se acostumbre al juego. Vuelva a agitar el juguete, pero esta vez escóndalo debajo de uno de los trapos. Entonces pregunte al niño, "¿A donde se fue?" y anime al niño a encontrarlo. Toque ligeramente cada trapo para que el juguete haga un sonido cuando se le toque.

0-2

Acciones de animales: Haga que los niños pequeños pretendan ser sus animales favoritos - "¡Saltemos como rana!" o (deslicémonos como una serpiente, saltemos como un conejo, retorzámonos como un pavo, volemos como un pájaro, caminemos como un cangrejo.) Para ayudar a atraer su atracción, use animales de peluche o imágenes de animales, o imite las acciones y sonidos del animal.

3-5

Movimientos guiados: Salga afuera o pase a un espacio bajo techo más grande y practique caminar, correr, galopar, brincar y saltar.

Pizzas de huevo en panecillo inglés

RINDE 8 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 4 panecillos ingleses de trigo integral
- 8 rebanadas de tomate
- 4 huevos cocidos, rebanados
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado

PREPARACIÓN:

Prepare huevos cocidos. Tueste 8 mitades de panecillo inglés y colóquelos en una bandeja de horno. Haga capas en cada panecillo con una rebanada de tomate, unas rebanadas de huevo cocido (mitad de huevo), y un poco de queso rallado. Hornéelos por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

ACTIVIDADES FÍSICAS

0-2

Encontrar la manzana: Oculte manzanas en varios lugares del salón. Los niños caminarán, saltarán o gatearán alrededor del salón buscando las manzanas ocultas. Camine, gatee y salte junto con los niños, animándolos a buscar las manzanas escondidas. Cuando un niño encuentre una manzana, pídale que la coloque en una canasta. Esta actividad se puede realizar con otras frutas y vegetales de plástico para enseñar a los niños acerca de los alimentos saludables.

3-5

Carrera de obstáculos: Arme una carrera de obstáculos usando objetos para saltar, rodear o incluso pasar por debajo. Pruebe que tan rápidamente lo puede hacer.

Soufflé de huevo

RINDE 4 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- 5 huevos, batidos
- 2 tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 6 rebanas de pan integral, cortado en cubitos
- 2½ tazas de leche con 1% o sin grasa
- ½ cucharadita de mostaza seca
- una pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Alterne el pan y el queso en una olla engrasada de litro y medio. Mezcle los huevos, la mostaza, la leche, la sal y la pimienta, y vacíe la mezcla en la olla. Refrigerere durante la noche. (Permita que repose a temperatura ambiente por aproximadamente una hora antes de hornear, de ser posible.) Hornee a 350° F (175°C) por 1-½ horas. Ponga la olla en un molde con agua mientras lo hornea.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

El viejo MacDonald: En vez de “El viejo MacDonald” inserte el nombre del bebé, y en vez de “tenía una granja”, inserte “tiene un cuerpo.” Por ejemplo: La bebé María tiene un cuerpo, I-A-I-A-I-O. Y en su cuerpo tiene un pie, I-A-I-A-I-O. Dando un paso aquí, dando un paso allá. Paso aquí, paso allá, pasos por doquier. La bebé María tiene un cuerpo, I-A-I-A-I-O. Cuando cante “pie” y “paso,” sostenga el pie del bebé y haga suavemente el movimiento de una pisada con él. Continúe la canción agregando más partes del cuerpo y movimientos. Use su creatividad flexionando las piernas, estirando los brazos y aplaudiendo.

0-2

Diversión con globos: Ponga un globo en una pantimedia (precaución de seguridad.) Lleve a los niños a un espacio lo más abierto posible (en interiores o exteriores). Haga que todos trabajen juntos para mantener el globo en el aire con sus manos. Traten de evitar que toque el piso.

3-5

Gigantes durmiendo: Explique a los niños que van a fingir ser gigantes a los que les gusta brincar. Permita que los estudiantes practiquen los saltos, y haga que se detengan cuando usted diga “gigantes durmiendo.” En cuanto escuche “gigantes durmiendo”, los niños se detendrán y se quedarán quietos en el piso. Cuando usted diga “los gigantes se despertaron”, los niños volverán a saltar hasta que usted vuelva a decir “gigantes durmiendo”. Siga con el juego, permitiendo a los niños que practiquen detenerse y empezar. Sustituya otras habilidades motoras en vez de brincar, como caminar, saltar, brincar, marchar y galopar.

Waffles saludables

RINDE 6 PORCIONES

DESAYUNOS



INGREDIENTES:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ½ taza de Requesón | ½ taza de pasas |
| 2 huevos | 1⅓ tazas de avena |
| ½ taza de agua | 1 cucharada de polvo para hornear |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | |
| 1 cucharadita de vainilla | |
| 2 cucharadas de yogurt griego | |
| 1½ cucharadas de canela y azúcar | |

PREPARACIÓN:

Ponga la avena y polvo para hornear en un procesador de alimentos y mezcle en intervalos cortos. Luego vacíelo y póngalo aparte, en un tazón grande. Agregue todos los ingredientes húmedos y mézclelos en el procesador. Mezcle con los ingredientes secos y agregue las pasas. Se espesará mientras reposa – si gusta, se puede agregar una cucharada de agua o un poco más de yogurt si es necesario para mantenerlo suave y sin grumos. Cocine en una máquina para hacer waffle de acuerdo a sus instrucciones. Se pueden preparar por adelantado y guardar en la congeladora para tostarlos después en un tostador. Yo hago eso con el pan francés y los pancakes. Cuide de no hacerlos muy grandes para que quepan en el tostador.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Agitar y rodar: Coloque una sonaja en la mano del bebé y pídale que la agite. En cuanto pueda hacerlo, agítela hacia adelante y hacia atrás y colóquela en una mesa. El bebé debe poder tomar la sonaja y agitarla por sí mismo.

0-2

Carrera de obstáculos: Forme un camino usando almohadas, cojines, cajas de cartón, aros de hula-hula, túneles, etc., para crear una carrera de obstáculos, la cual debe animar a los niños a trepar por arriba, abajo, alrededor, dentro y fuera de los obstáculos.

3-5

Cazador de abejas: Sea un cazador de abejas — use un aro de hula-hula para capturar abejas (los niños). Si captura una abeja, simplemente diga “¡Te tengo!” y anímelos a seguir jugando.

Pasta para niños

RINDE 7 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 taza de pasta integral
- $\frac{1}{3}$ taza de zanahoria, picada en cubitos
- $\frac{1}{3}$ taza de pimiento rojo, picado en cubitos
- $\frac{1}{3}$ taza de chícharos congelados
- $\frac{1}{3}$ taza de brócoli, picado fino
- $\frac{1}{3}$ taza de granos de maíz, congelado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

Cocine la pasta en agua hirviendo ligeramente salada por 7 minutos. Agregue y revuelva los vegetales, cocine por 5 minutos; deje escurrir. Mezcle con el aceite y la pimienta.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Botellas sensoriales: Junte varias botellas de plástico vacías. Llene las botellas con diferentes materiales como arroz, frijoles o un poco de agua. Siéntese con el bebé y ayúdele a que haga rodar las botellas. Anímelo a agitar y manipular cada una de las botellas. Conforme el bebé crezca, anímelo a que haga rodar las botellas en el piso y a perseguirlas.

0-2

Tormenta de nieve: Tire bolitas de algodón alrededor de la habitación o de un área de juego en exteriores. Anime a los niños a correr alrededor de ellas y a recogerlas. Cuando hayan recolectado todas las bolitas de algodón, tómelas de una bolsa o canasta. Arrójelas al aire para que caigan sobre de los niños. Repita.

3-5

Hora de marchar: Haga que cada niño finja tener su instrumento musical favorito y que marche con él mientras lo toca. De ser posible, lleve instrumentos reales afuera y marchen como una banda.

Rollo feliz para el almuerzo

RINDE 2 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 tortilla de harina integral de 25 cm (10")
- 1 cucharada de quínoa cocida
- 6 hojas frescas de espinaca
- 4 rebanadas de tomate
- 3 rebanadas de pechuga de pavo

PREPARACIÓN:

Coloque la tortilla en un plato, rocíe la quínoa en medio de la tortilla y cúbrala con la espinaca, el tomate, y el pavo. Ruede firmemente la tortilla alrededor del relleno, de abajo hacia arriba, traslapando en un extremo como si fuera un burrito.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Patadas de bicicleta: Mientras el bebé este recostado en su espalda, ayúdele a no hacer patadas de bicicleta con el rango de movimiento y flexibilidad de las caderas y las rodillas. Tome un pie en cada mano, y guíe sus piernas haciendo un movimiento circular, como cuando se pedalea una bicicleta. Hágalo suavemente, aplicando poca presión.

0-2

Desfile de bebés: Consiga algunos sombreros divertidos y ponga música animada. Haga que los niños caminen al ritmo de la música, animándolos a hacer diferentes movimientos como marchar, saltar y galopar. Deje que los niños toquen instrumentos sencillos como pulseras con cascabeles o maracas.

3-5

Correr en el arcoíris: Hable acerca de los colores del arcoíris conforme nombra los colores; corra y toque tres objetos de ese color.

Lasaña de calabaza en olla de cocción lenta

RINDE 6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 paquetes de 10-12 onzas (300-360 g) de puré de calabaza
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de nuez moscada
- 1 paquete de 32 onzas (900 g) de queso ricota, bajo en grasa
- 1 paquete de 5 onzas (6 tazas) de espinaca
- 12 hojas de lasaña (aproximadamente $\frac{3}{4}$ de una caja de 16 onzas).
- 8 onzas de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado (aproximadamente 2 tazas)
- Sal kosher y pimienta negra
- Ensalada verde, para servir

PREPARACIÓN:

En un tazón mediano mezcle la calabaza y la nuez moscada. En un segundo tazón combine el queso ricota, la espinaca, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, y $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta. En el fondo de una olla de cocción lenta (de 5 a 6 litros), esparza $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de calabaza. Cubra con 3 de las hojas de lasaña (rómpalas si es necesario para que quepan), la mitad de la mezcla de calabaza restante, 3 hojas de lasaña, y la mitad de la mezcla de ricota; repita, y termine con la mezcla de ricota. Esparza el queso mozzarella. Cocine a fuego lento, cubierto, hasta que las hojas estén suaves, en 3 a 4 horas. Sirva con ensalada verde, si así lo desea.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Pies en la nariz: Tome los pies del bebé en sus manos, y lleve las puntas de los dedos a la nariz del bebé. Los pies de algunos bebés podrían no llegar a la nariz - no los fuerce.

0-2

Hora del túnel: Forme un túnel usando sillas y una sábana o cobija. Anime a los niños a gatear a través del túnel y que corran alrededor de él. Narre sus acciones conforme las vayan haciendo.

3-5

Burbujas: Sople burbujas en el exterior. Persiga y capture la burbuja antes de que reviente.

Botes de atún

RINDE 6-8 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 taza de quínoa cocida, deje enfriar
- ½ taza de cebolla, picada
- ½ taza de pimientos rojo y anaranjado, picados
- ½ taza de pepino, cortado en cubitos
- ½ taza de apio, cortado en cubitos
- 1 lata (6 onzas) de atún blanco, escurrido
- 4 pimientos dulces, cortados a la mitad y sin semillas
- 2 hojas de lechuga, cortadas en triángulos

PREPARACIÓN:

En un tazón grande, combine la quínoa, la cebolla, los pimientos, el pepino, el apio, y el atún. Revuelva bien para combinar. Divida la ensalada entre las mitades de pimiento dulce, inserte la hoja de lechuga como si fuera la vela del bote, y sirva.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- Bebé** **Estiramiento del pecho:** Empiece con su bebé acostado en su espalda, y anímelo a tomar sus pulgares con cada una de sus manos. Luego extienda los brazos de su bebé, y luego ciérrelos sobre de su pecho. Repita este ejercicio varias veces sin aplicar demasiada fuerza o presión en ningún movimiento que su bebé no quiera hacer de buena gana.
- 0-2** **Hora del túnel:** Forme un túnel colocando varios tubos de espuma a través de dos hileras de sillas viendo una hacia la otra. Anime a los niños a gatear a través del túnel y que corran alrededor de él. Narre sus acciones conforme las vayan haciendo.
- 3-5** **Caminata chistosa:** De una caminata; primero camine en línea recta, luego en curva, y finalmente intente caminar hacia atrás.

Guisado de camote y frijoles

RINDE 10 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | lata (19 onzas) de garbanzos, deje escurrir y enjuague | ½ | cucharadita de pimienta inglesa molida |
| 1 | lata (19 onzas) de alubias, deje escurrir y enjuague | ⅓ | cucharadita de pimienta negra |
| 1 | lata (19 onzas) de frijoles rojos, deje escurrir y enjuague | ¼ | cucharadita de clavos molidos |
| 1 | libra de carne magra de res o de pavo molida | 4 | camotes (aproximadamente 2 libras, 1 Kg), pelados y cortados en rebanadas de ⅛" (3 mm) de grueso |
| 1 | cucharadita de canela molida | 2 | tazas de queso Cheddar rallado, bajo en grasa |

PREPARACIÓN:

Caliente el horno a 350° F (175°C). Cubra una cacerola de 4 litros con aceite para cocinar. Combine los frijoles, la carne molida, la canela, la pimienta inglesa, la pimienta negra y los clavos molidos en un tazón. Coloque una capa con ⅓ de las rebanadas de camote en la cacerola. Esparza la mitad de la mezcla de frijoles sobre de ella. Rocíe con ⅓ del queso. Forme otra capa. Cubra con el resto de las rebanadas de camote. Cubra con papel aluminio. Hornee a 350° F (175°C) por 1 hora. Rocíe el resto del queso encima. Hornee sin cubrir por otros 30 minutos o hasta que los camotes estén suaves. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **Vaciar la jarra de leche:** Los niños llenarán una jarra de leche vacía con leche (pinzas para ropa de color blanco), y agite la jarra hasta que se vacíe. Demuestre esta actividad colocando de 10-15 pinzas para ropa dentro de una jarra para leche vacía, agitando la jarra hasta que se salgan todas las pinzas para ropa.
- 3-5 **Rodar con el cuerpo:** Encuentre un espacio vacío y haga que los niños rueden en diferentes maneras... con su cuerpo alargado y recto, o encogidos con un cuerpo pequeño.

Guisado de Pollo y Brócoli

RINDE 4 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | taza de queso cheddar bajo en grasa recién rallado | 1 | cebolla mediana, picada |
| 1 | cucharada de almidón | ½ | taza de caldo de pollo bajo en sodio |
| 1 | libra pechugas de pollo sin piel y sin hueso, cortada en pedazos de una pulgada | ½ | cucharadita de pimienta negra |
| 1 | paquete (10 onzas) de brócoli picado congelado | 3 | tazas de arroz integral cocido (opcional) |

PREPARACIÓN:

Revuelva la ½ taza queso cheddar y el almidón; sepárelos. Coloque el pollo, el brócoli, la cebolla, el caldo, ¼ cucharadita de cada sal y pimienta y la mezcla de queso cheddar y almidón en la olla lenta. Cubra y cocine en ALTO por 3 horas o en BAJO por 4 horas. Retire la tapa y revuelva la ½ taza restante de queso cheddar y ¼ cucharadita de pimienta en la olla lenta. Sirva inmediatamente con arroz, si así lo desea.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **El camino de los pies pegajosos:** Coloque papel adhesivo en el piso, con el lado adherente hacia arriba. Pegue el papel al piso para evitar que se mueva o se deslice. Ayude a los niños a quitarse los zapatos. Demuestre y ayude a los niños mientras caminan, bailan y saltan a través del camino pegajoso.
- 3-5 **Visita al zoológico:** Haga que los niños finjan que están en un zoológico. Haga que identifiquen un animal y que se muevan y suenen como ese animal.

Rollos de pollo con curry

RINDE 4-6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo sin piel y sin hueso, asadas y cortadas en trozos pequeños
- 2 tallos de apio, picado
- 1 manzana roja, pelada y picada
- $\frac{1}{4}$ taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego sin grasa
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de curry en polvo
- 2 tortillas de trigo integral (10 pulgadas, 25 cm)

PREPARACIÓN:

En un tazón grande, combine el pollo, el apio, la manzana, las pasas, el yogurt, y el curry en polvo. Revuelva para combinar, y sazone al gusto con la sal y la pimienta. Divida la mezcla entre las tortillas, y rodee firmemente alrededor del relleno de abajo hacia arriba, traslapando un lado como si fuera un burrito. Corte los rollos a la mitad para servir.

ACTIVIDADES FÍSICAS

0-2

Rema, rema, rema tu bote: Haga que dos niños se sienten uno al frente del otro, tomándose de las manos. Haga que se muevan hacia adelante y hacia atrás, cantando la canción Rema, rema, rema tu bote.

3-5

Míralo crecer: Haga que los niños finjan que son una flor que crece. Primero son pequeñas semillas en la tierra, que florecerán y se convertirán en grandes flores.

Enchiladas de frijoles y espinaca en olla de cocción lenta

RINDE 6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 lata de 15.5 onzas (500 g) de frijoles negros, colados
- 1 paquete de 10 onzas de espinaca picada congelada, descongelada, con el exceso de líquido escurrido
- 1 taza de maíz congelado
- ½ cucharadita de comino molido
- 8 onzas de queso cheddar fuerte bajo en grasa, rallado
- 2 frascos de 16 onzas (500 mil) de salsa (3½ tazas)
- 8 tortillas de trigo integral de 6" (15 cm), calientes
- 1 cabeza mediana de lechuga romana, picada (6 tazas)
- 4 rábanos, cortados en tiritas
- ½ taza de tomates uva, cortados a la mitad
- ½ pepino, cortado a la mitad y rebanado
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta negra

cintinue al otro lado →

PREPARACIÓN:

En un tazón mediano, machuque la mitad de los frijoles. Agregue la espinaca, el maíz, el comino, 1 taza de queso Cheddar, el resto de los frijoles, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, y $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta y mezcle para combinar. Esparza un frasco de salsa al fondo de una olla de cocción lenta de 4 a 6 litros. Dividiendo uniformemente, enrolle la mezcla de frijoles en las tortillas (aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de cada una) y coloque los rollos con el lado del sello hacia abajo en una sola capa en la olla lenta. Cubra con el resto de la salsa y del queso Cheddar. Cubra y cocine hasta que esté bien cocido, en BAJO de $2\frac{1}{2}$ a 3 horas. Antes de servir, revuelva la lechuga, los rábanos, los tomates, y el pepino en un tazón grande con el jugo de limón, el aceite de oliva, y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y pimienta. Sirva con las enchiladas y rocíe con el cebollín.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **Caminado de oruga:** Haga que los niños se inclinen en la cintura y que toquen el piso. Luego indíqueles que caminen con sus manos hacia adelante, luego que avancen sus pies hacia sus manos, y así sucesivamente, avanzando como una oruga.
- 3-5 **Inflarse como globos:** Haga que los niños finjan que son globos - primero sin aire, luego que son inflados, que flotan y que al final los revientan.

Nuggets de pollo con queso parmesano

RINDE 7 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 taza de pan molido estilo italiano, enriquecido
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano, rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de harina común
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- 1 libra (453 g) de pollo sin piel y sin hueso, cortado en tiras o trozos pequeños
- $\frac{3}{4}$ taza de suero de leche sin grasa

PREPARACIÓN:

Enjuague el pollo y seque con una toalla de papel. Mida la harina en una bolsa de plástico resellable de un galón (3.8 l). Vierta el suero de leche en un tazón poco profundo. Agregue los pedazos de pollo uno a la vez en la bolsa con harina y agite hasta que queden cubiertos. Sumerja cada pedazo en el suero de leche, cubriendo completamente, y dejando escurrir el suero de leche excedente. Luego coloque un pedazo de pollo a la vez en la bolsa con queso parmesano y pan molido y agite para cubrirlos. Engrase una lámina para hornear con aceite. Coloque los pedazos de pollo cubiertos en la hoja para hornear. Cocine por 5 minutos. Voltee y cocine por otros 5 minutos, o hasta que estén listos. Sirva con arroz integral y brócoli hervido.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Arriba y abajo, adentro y afuera: Empiece sosteniendo los tobillos del bebé y muévalos hacia arriba y hacia abajo mientras dice/canta “Arriba y abajo, arriba y abajo.” Luego mueva las piernas del bebé hacia dentro y hacia afuera mientras dice/canta el movimiento. Repita con los brazos. Los movimientos adicionales incluyen alrededor, cruzado, adelante y atrás.

0-2

Detente y baila: Ponga música para que todos bailen. Apague la música. Explique que cuando se encienda la música, deben empezar a bailar. Cuando la música se apague, se deben detener. Ponga música divertida y empiece a moverse. Prepárese para modelar.

3-5

Brincar sobre las rocas: Esparza platos de papel en el piso. Finja que son rocas en un arroyo. Salte de un lado al otro sin pisar el arroyo.

Sopa de frijol negro

RINDE 12 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo, machucados
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 1 cebolla grande picada
- 2 tazas de frijol negro seco
- 3½ tazas de agua o caldo
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 tazas de jugo de naranja
- sal y pimienta negra al gusto
- yogurt bajo en grasa
- semillas de ajonjolí tostadas

PREPARACIÓN:

El día anterior mida los frijoles en un colador. Revise que no contenga piedras. Lave hasta que el agua esté limpia. Ponga el agua y los frijoles en una cacerola grande. Sepárelos y déjelos remojar durante toda la noche. Al menos cuatro horas antes de comerlos, cubra y cocine los frijoles por 1 hora y ½. Agregue la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio, y el jugo de naranja. Agregue la sal, la pimienta, y el comino. Hierva la sopa a fuego lento por otra hora y media o hasta que los frijoles estén suaves. Sirva con una cucharada de yogurt y semillas de ajonjolí al gusto.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **El camino de los pies pegajosos:** Coloque papel adhesivo en el piso, con el lado adherente hacia arriba. Pegue el papel al piso para evitar que se mueva o se deslice. Ayude a los niños a quitarse los zapatos. Demuestre y ayude a los niños mientras caminan, bailan y saltan a través del camino pegajoso.
- 3-5 **Visita al zoológico:** Haga que los niños finjan que están en un zoológico. Haga que identifiquen un animal y que se muevan y suenen como ese animal.

Estofado de celebración

RINDE 7 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1½ libra de carne molida magra de res o pavo
- 2½ tazas de macarrones de trigo integral
- 1½ litros de agua
- 1 cebolla picada
- 2 tazas de vegetales picados
- 1 cucharadita de sal/pimienta
- 1 litro de jugo de tomate

PREPARACIÓN:

Pida a cada niño que traiga un vegetal de su casa para agregar al estofado. Antes de tiempo, cocine los macarrones en una olla grande. Dore la carne molida en un sartén junto con la cebolla. Deje escurrir la grasa. Combine todos los ingredientes en una olla grande, y hierva a fuego lento por 1-2 horas.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **Anillo alrededor de la rosa:** Haga que los niños se paren en un círculo pequeño y canten "Anillo alrededor de la rosa". Cuando lleguen a la estrofa de "Todos nos caemos", haga que los niños se sienten en el piso. Repita.
- 3-5 **Forma de los alimentos:** Haga que los niños finjan moverse como diferentes alimentos - que se derritan como una paleta, o que salten como palomitas de maíz.

Pollo en Barbacoa en Pan Pita

RINDE 4 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{3}$ taza de salsa (opcional)
- $\frac{1}{3}$ taza de salsa de barbacoa
- 1 lata de trozos de pollo en agua – escurrido y desmenuzado
- 1 tomate, rebanado (opcional)
- 2 panes Pita, cortados a la mitad

PREPARACIÓN:

En un sartén pequeño, combine la salsa y la salsa de barbacoa. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente y espumoso. Revuelva el pollo. Coloque una rebanada de tomate en cada mitad de pan pita. Esparza la mezcla de pollo caliente en cada media mitad de pan pita.

ACTIVIDADES FÍSICAS

0-2

Dos pequeños mirlos: Haga que los niños canten y actúen diferentes movimientos. Dos pequeños mirlos sentados en la colina (Empiece con sus manos en la espalda). Uno se llamaba Jack (Lleve una mano al frente, con el dedo índice extendido.) El otro se llamaba Jill (Lleve su otra mano al frente, con el dedo índice extendido.) ¡Vuela, Jack! (Ponga la mano y el dedo que representan a Jack detrás de su espalda.) ¡Vuela, Jill! (Haga lo mismo con su mano "Jill".) ¡Regresa, Jack! (Regrese a "Jack" al frente.) ¡Regresa, Jill! (Regrese a "Jill" al frente.) Otros Versos: -Dos pequeños mirlos sentados en la nieve. Uno se llamaba Veloz. El otro se llamaba lento. -Dos pequeños mirlos sentados en una nube. Uno se llamaba Suave. El otro se llamaba Recio. -Dos pequeños mirlos volando hacia el cielo. Uno se llamaba Alto. El otro se llamaba Bajo.

3-5

Aros Musicales: Baile alrededor de un área abierta hasta que pare la música; luego salte dentro de un aro de hula-hula que esté en el piso (uno por persona). Agregue un poco de diversión adicional y práctica de movimientos, indicando que se realice una cierta habilidad motriz dentro del aro antes de que empiece de nuevo el tiempo de bailar.

Sushi para niños

RINDE 2 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de jamón horneado
- 4 onzas de queso crema bajo, en grasa
- 1 taza de arroz integral cocido
- ½ aguacate, sin hueso, sin cáscara, y cortado en rebanadas delgadas
- 1 tomate pequeño

PREPARACIÓN:

En un plato, esparza uniformemente el queso crema en las rebanadas de jamón. Divida el arroz entre las rebanadas y oprímalas con el queso crema. Coloque los aguacates y tomates en el centro de cada rebanada de jamón. Enrolle el jamón firmemente alrededor del relleno, y corte cada rollo en 4 pedazos.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Asiento del conductor: Métase dentro del aro de hula-hula con el niño. Finja que es un automóvil. ¿Quién irá al frente como el conductor para mover el volante mientras usted se mueve? Cuando el niño toma el asiento del conductor está practicando su estabilidad. Hágalo un poco más difícil agregando cierta resistencia cuando el niño jale el volante. ¿Qué tipo de auto está manejando, y hacia donde va? ¡Use su imaginación!

Pollo y arroz con vegetales

RINDE 12 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 cubos de caldo de pollo
(o 2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo)
- 1-2 cucharaditas de ajo en polvo
- 4 tazas de agua
- 4 zanahorias, medianas, rebanadas
- 2 tazas de arroz integral crudo
- 1 paquete de chícharos congelados (10 oz)
- 1-3 cucharaditas de cebolla en polvo
- 3 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos
(aproximadamente 1 lb)

PREPARACIÓN:

Hierva el agua en una olla grande. Agregue la zanahorias, el caldo de pollo, el ajo en polvo, y la cebolla en polvo. Reduzca el fuego y deje hervir por aproximadamente 10 minutos. Agregue el pollo y el arroz. Cubra y cocine hasta que el arroz esté completamente cocido, aproximadamente 25 minutos. Revuelva los chícharos y continúe cocinando hasta que quede completamente cocido.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Aventar aros: Coloque un blanco grande, como una jarra de leche o una botella de refresco (llena con un poco de arena para que se mantenga en pie), y aviente el aro de hula-hula para que caiga alrededor del blanco. Empiece cerca y vaya alejándose poco a poco.

Pollo parmesano con pasta

RINDE 8 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 4 piezas de pollo sin piel y sin hueso (3 oz)
- 2 huevos, batidos
- 2 tazas de pan molido, regular o italiano
- 1 lata de salsa de spaghetti bajo en sodio (26 oz)
- 2 tazas de queso mozzarella, bajo en grasa
- 1 paquete de spaghetti integral

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 350° F (175°C). Sumerja el pollo en el huevo y cubra con el pan molido. Coloque el pollo en un molde de 9 x 13 pulgadas, y hornéelo por 20 minutos o hasta que esté listo. Entre tanto, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones en la caja. Cuando el pollo esté listo, esparza la salsa de spaghetti sobre del pollo, cúbralo con el queso, y hornéelo por 5 minutos adicionales. Sirva el pollo sobre de la pasta.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 3-5 **Ponte a rodar:** Haz rodar un aro de hula-hula a través de un área abierta para que los niños practiquen correr y atrapar. Varíe la distancia para variar el reto. Incremente la diversión haciendo girar más de un aro a la vez.

Arroz chino frito

RINDE 6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de pavo cocido, y cortado en pedazos pequeños
- 4 tazas de arroz integral, frío y cocido (1½ tazas antes de cocer)
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 8 castañas de agua picadas
- 1 huevo, ligeramente batido
- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de chícharos, frescos o congelados
- 1 taza de champiñones, enlatados

PREPARACIÓN:

Afloje y separe los granos de arroz con un tenedor. Coloque un sartén grande a fuego alto. Agregue 2 cucharadas de aceite y caliente completamente. Fría la cebolla hasta que quede ligeramente dorada. Agregue el pavo, las castañas de agua, los chícharos, y los champiñones. Cocine revolviendo constantemente hasta que esté caliente. Saque la mezcla de pavo a un tazón; mantenga caliente. Ponga los huevos batidos en el sartén a fuego medio y revuelva. Agregue el arroz al huevo; mezcle. Agregue la salsa de soya; siga revolviendo. Agregue la mezcla de pavo; mezcle completamente. Siga cocinando hasta que esté completamente caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Correr y rodar: Coloque un aro de hula-hula en el piso y haga que un compañero se pare dentro de él. El otro compañero se para junto al aro de hula-hula y lo hace rodar en un espacio abierto. El compañero que está parado dentro del aro corre para atrapar el aro de hula-hula antes de que caiga al piso, llevándolo de vuelta a su posición original. Los compañeros toman turnos haciendo rodar el aro y corriendo para atraparlo.

Albóndigas de “puercoespín”

RINDE 12 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 huevo
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de pasta de tomate (opcional)
- 1-1½ lb carne molida de res (baja en grasa) o pavo
- 1 taza de arroz cocido
- ½ taza de avena
- 1 cucharadita de azúcar
- ⅞ cucharadita de orégano
- ⅞ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata (15-oz) salsa de tomate, bajo en sodio
- ½ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

Combine los primeros 8 ingredientes y forme dos docenas de albóndigas. Cocine en un horno de microondas por 8 minutos o por 20 minutos en el horno a 375° F (190°C). Voltee las albóndigas una vez mientras las cuece. Deje escurrir. Mezcle la salsa de tomate, el azúcar, el orégano, y el ajo en polvo. Vacíe sobre de las albóndigas. Hornee en el microondas de 4 a 5 minutos, o por 20 minutos en el horno hasta que burbujee. Esta receta se puede preparar la noche anterior y recalentarse antes de comer.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Saltar alrededor: Coloque varios aros de hula-hulas en un círculo en el piso, lo suficientemente cerca para que se toquen. Cada niño se para en un aro, y en cuanto se da una señal cada niño salta de un aro al siguiente en el círculo. De la señal de nuevo para detenerse, darse la vuelta y saltar en el sentido opuesto.

Enchiladas de pollo en capas

RINDE 8 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- 1 taza de pollo cocido, desmenuzado
- 2 tazas de (8 oz) queso Monterey Jack, sin grasa, rallado
- 1 lata (4.5 oz) de chiles verdes, picados
- 1 lata (10 oz) de salsa para enchiladas de chile verde
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla, picada

PREPARACIÓN:

Caliente el horno a 350° F (175°C). Para hacer una enchilada en capas, coloque una tortilla (algunos chefs primero ablandan la tortilla sumergiéndola en aceite por 2-3 segundos antes de empezar a hacer las capas) en una bandeja para hornear, ligeramente engrasada. Rocíe con $\frac{1}{4}$ de taza de queso, $\frac{1}{4}$ de taza de pollo, 1 cucharada de chiles verdes, y 1 cucharada de cebolla. Cubra con una segunda tortilla; vacíe $\frac{1}{3}$ de taza de salsa de enchilada sobre todo. Rocíe con otro $\frac{1}{4}$ de taza de queso. Repita con el resto de las tortillas, hasta formar 3 capas más. Hornee por 15 minutos o hasta que esté burbujeante y caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

A través del aro: Forme una sola fila de varios niños. De al primer niño en la fila un aro de hula-hula para que lo sostenga en su cabeza. Los niños harán pasar el aro de hula-hula hacia abajo de sus cuerpos, y luego le entregarán el aro a la siguiente persona en la fila. Mida el tiempo que toma realizar la actividad y vea cuan rápidamente pasa el aro de hula-hula a través de la fila.

Revoltijo de pasta y atún de Ángela

RINDE 10 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 3 latas (de 6.5 oz.) de atún en agua
- 1 paquete (16 oz.) de pasta integral estilo rotini
- 4 tazas de vegetales (brócoli, pimiento verde, pimiento rojo, tomates, zanahorias o chícharos)
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 1 taza de aderezo para ensalada italiano, bajo en grasa

PREPARACIÓN:

Prepare la pasta como indique el paquete. Enjuague con agua fría. Mezcle los demás ingredientes. Enfríe al menos una hora antes de servir.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Atrapar y hacer: En cada sección de una pelota de playa (normalmente seccionada por color), escriba la palabra de una acción como saltar, girar, menearse, etc. Los niños pueden jugar a la pelota con un compañero o en grupo. Haga que rueden la pelota o que se la avienten entre sí. Cuando el niño atrape la pelota, debe ver en cual sección de la pelota está su mano y realizar la acción marcada en la misma. Luego, debe aventarle la pelota a otro niño.

Sándwiches de pollo asado estilo California

RINDE 4 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

pechugas de pollo, sin hueso y sin piel

tomates rebanados

lechuga

1-2 rebanadas de aguacate

pita pockets de harina integral

queso provolone (1 por niño)

PREPARACIÓN:

Ase el pollo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Deje enfriar y rebane. Si los niños pueden, permítales armar sus propios sándwiches. Para aquellos niños que aún no sean capaces de hacerlo, llene cada mitad de pan pita con el pollo, la rebanada de queso, la lechuga, el tomate rebanado, y las rebanadas de aguacate.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Pelota de playa musical: Marche alrededor mientras suena la música. Cuando la música se detenga, haga que los niños se sienten en su pelota de playa. Cuando la música empiece de nuevo, mencione otra actividad motriz como caminar, correr, saltar, galopar o deslizarse, mientras los niños se mueven conforme a la música. Cambie el ritmo de la música para viajar a diferentes velocidades. Cuando la música se detenga, siéntese encima de la pelota hasta que la música empiece de nuevo.

Chili de pavo rápido

RINDE 8 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- ¾ taza de chile en polvo, medio picoso
- una pizca de sal de ajo
- 1 lb. (453 g) de pavo molido
- 1 cebolla, picada (aproximadamente media taza)
- 2 latas (de 14 a 16 oz.) de frijoles rojos, escurridos
- 1 taza de queso cheddar o Colby Jack, bajo en grasa (opcional)
- 1 lata de (8 oz.) de salsa de tomate
- 1 lata de (48 oz.) de jugo de vegetales

PREPARACIÓN:

Dore el pavo con la cebolla, el chile en polvo, y la sal de ajo en una olla grande. Agregue los demás ingredientes. Hierva a fuego medio de 30 minutos a una hora hasta que se alcance la consistencia deseada. Rocíe con queso si así lo desea. Rinde 8 porciones.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Pelota de playa viajera: Arme un camino de obstáculos usando conos, aros de hula-hula, sillas o cualquier otro objeto para crear rutas de movimiento. Los niños usan la pelota de playa mientras recorren el camino de obstáculos. Forme una variedad de rutas - rectas, curvadas o en zig-zag para dar a los niños la oportunidad de practicar moviendo sus cuerpos en diferentes direcciones. Lleve la pelota por todo el camino de obstáculos, e intente patearla.

Rollo de salmón Teriyaki

RINDE 4-6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 8 onzas salmón cocido
- 1 taza de arroz blanco o integral cocido, a temperatura ambiente
- ½ cucharadita de pimienta negra, recién molida
- 4 tortillas de maíz o integrales (10 pulgadas)
- 3 cucharadas de queso crema
- 3 cucharadas de salsa teriyaki
- 4 hojas de lechuga romana

PARA GUARNICIÓN: Corte vegetales como pimiento rojo, pepino, calabacitas, tomates, y cebolla roja en rebanadas delgadas

PREPARACIÓN:

En un tazón grande, combine el salmón (si usa salmón enlatado, deje escurrir primero), el queso crema, la salsa teriyaki, y la pimienta; revuelva frecuentemente para combinar. Caliente las tortillas en un horno de microondas dentro de una toalla de papel, por aproximadamente 10 segundos cada una. Coloque las tortillas calientes en platos individuales y esparza uniformemente un $\frac{1}{4}$ de taza de arroz en la mitad de cada una. Esparza un $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla de salmón encima del arroz y luego cubra con la lechuga y los vegetales rebanados. Envuelva firmemente la tortilla alrededor del relleno de abajo hacia arriba, traslapando un extremo como si fuera un burrito.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Arrójala hacia adentro: Coloque cestas de lavandería en un espacio abierto. Aviente pelotas de playa a las cestas de lavandería u otros recipientes grandes. Para incrementar o reducir el riesgo, coloque algunas cestas más cerca de los niños y otras más lejos para variar la distancia desde la cual se debe lanzar la pelota. ¡Corra, camine, deslícese o salte para recolectar las pelotas de playa y hágalo de nuevo! Igualmente, incluya una variedad de otras pelotas de hule o plástico para permitir a los niños que practiquen arrojar.

Ensalada de pollo con vegetales y quínoa

RINDE 6-8 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 2 tazas de quínoa cocida
- 6 onzas de pollo asado sin piel y sin hueso, o jamon de pavo, cortado en trozos pequeños
- $\frac{2}{3}$ taza de espinaca fresca, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de tomates, cortados en cubitos
- $\frac{1}{2}$ pepino, sin cáscara y cortado en cubitos
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- 3 cucharadas de vinagreta de aceite de oliva, hecha en casa o comercial
- sal

PREPARACIÓN:

En un tazón grande, combine la quínoa, el pollo o el pavo, la espinaca, el tomate, el pepino, el pimiento rojo, y la vinagreta. Revuelva para combinar, y sazone al gusto con sal.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

¡A batear!: Coloque la pelota de playa encima de un cono. Los niños pueden golpear la pelota a través de un espacio abierto en exteriores con la mano abierta, o golpearla con un bate de wiffle grueso. En cuanto caiga en el piso, ¡corra detrás de la pelota y golpéela varias veces!

Pizza vegetariana

RINDE 6-10 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 base de masa para pizza delgada precocida (12")
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de tallos de brócoli, picados muy finos
- 6 cebollines verdes, picados - partes blancas y verdes
- 2 tazas de champiñones, recortados y rebanados
- 3 calabacitas verdes pequeñas, recortadas y picadas
- 3 calabazas amarillas pequeñas, recortadas y picadas
- 12 tomates uva, cortados a la mitad
- ½ taza de queso crema, bajo en grasa
- 2 cucharadas de leche con 1% de grasa o leche de arroz
- ½ taza de albahaca fresca picada (opcional)
- ½ taza de queso parmesano, rallado

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 425°F (220°C).

Engrase ligeramente una bandeja de horno. Cocine la base para pizza hasta que esté ligeramente dorada, por aproximadamente 10 minutos. Mientras la base se está horneando, en un sartén moderadamente caliente, caliente el aceite de oliva. Agregue el brócoli, el cebollín verde, los champiñones, las calabacitas, la calabaza, y los tomates, y cocine hasta que estén blandos, por aproximadamente 5 minutos. Retire la base para pizza del horno y deje enfriar por 5 minutos, dejando el horno encendido. En un tazón pequeño, bata el queso crema y la leche. Esparza sobre la base para pizza, dejando un borde de ½ pulgada, y cubra con los vegetales, la albahaca, y el queso parmesano. Hornee hasta que el queso esté burbujeardo y ligeramente caliente, por aproximadamente 10 minutos. Sirva caliente o frío.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Rema, rema, rema tu bote: Haga que dos niños se sienten uno al frente del otro, sosteniendo el mismo tubo de espuma. Haga que los niños finjan que van remando en un bote, moviéndose hacia adelante y hacia atrás. Incremente el reto de esta actividad sentándolos en pelotas grandes.

Almuerzo de estrellitas

RINDE 4 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 3 tazas de agua
- 1 taza de pasta integral en forma de estrellitas
- 1 taza de frijoles rojos enlatados o recién cocidos, bien escurridos
- 1 taza de mezcla de chícharos y zanahorias congelados, descongelados
- ¼ taza de tomates roma, cortados en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 1 cucharadita de caldo de pollo
- 1 taza de jamón bajo en sodio, cortado en cubitos

PREPARACIÓN:

En una olla honda, ponga agua a hervir. Agregue la pasta, cocine por 10 minutos. Deje escurrir el agua caliente de la pasta, y enjuague con agua fría. En un tazón mediano, combine la pasta cocida, los frijoles rojos, los chícharos y las zanahorias, los tomates, el cilantro y el caldo. Revuelva para combinar ingredientes

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 3-5 **El Imitador:** Permita que los niños tomen turnos siendo el “líder” conforme se mueven con el tubo de espuma. Todos deben imitar el movimiento que realiza el líder.

Pimientos rojos rellenos

RINDE 2 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 | pimiento rojo relleno, sin tallo y sin semilla | 1 | pechuga de pollo sin piel, asada u horneada, cortada en trozos pequeños |
| 1 | cebolla verde, picada | 2 | cucharadas de queso parmesano rallado |
| 1 | diente de ajo, picado | ½ | taza de arroz integral, cocido caliente |
| 1 | taza de espinaca fresca | | |
| ½ | taza de salsa de tomate | | |

PREPARACIÓN:

Precale el horno a 375°F (190°C). En una olla con agua (con sal) hirviendo, cueza el pimiento rojo hasta que quede ligeramente blando, aproximadamente 5 minutos. Deje escurrir y secar. En un sartén medianamente caliente, cocine la cebolla verde, el ajo, la espinaca, y la salsa de tomate por 5 minutos. Agregue el pollo y cocine aproximadamente 3 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que se caliente. Llene el pimiento rojo a la mitad con la mezcla de pollo y espinaca y luego agregue una capa de queso parmesano. Rellene el pimiento con el resto de la mezcla de pollo y espinaca y cubra con el resto del queso parmesano. Hornee en un molde para hornear hasta que el pimiento rojo esté suave, por aproximadamente 15 minutos. Sirva encima de arroz integral caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 0-2 **El camino de los pies pegajosos:** Coloque papel adhesivo en el piso, con el lado adherente hacia arriba. Pegue el papel al piso para evitar que se mueva o se deslice. Ayude a los niños a quitarse los zapatos. Demuestre y ayude a los niños mientras caminan, bailan y saltan a través del camino pegajoso.
- 3-5 **Visita al zoológico:** Haga que los niños finjan que están en un zoológico. Haga que identifiquen un animal y que se muevan y suenen como ese animal.

Arroz verde Saltado con huevos y jamón

(Jamón de pavo)

RINDE 12 ½ PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1¾ tazas de arroz integral, de grano largo, regular, seco
- ¾ taza de espinaca picada, descongelada, escurrida
- 5 huevos grandes completos, batidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de jamón de pavo, cortados en cubitos ¼" (2 oz)
- ¾ taza de cebollas verdes frescas, cortadas en cubitos
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de salsa de soya, baja en sodio

PREPARACIÓN:

Cocine el arroz integral de acuerdo a las instrucciones. Sepárelo. Deje escurrir el agua de la espinaca descongelada, exprimiéndola con las manos. Sepárela. Bata los huevos y 1 cucharada de agua. Cocine la mitad de los huevos en un sartén antiadherente grande, cubierto con spray antiadherente. Retire los huevos del sartén y permita que se enfríen. Pique los huevos cuando ya estén fríos y sepárelos. Reserve los demás huevos. Caliente aceite vegetal en un sartén antiadherente grande. Agregue el jamón y cocine por 2 minutos o hasta que el jamón se empiece a dorar. Baje la intensidad del fuego a fuego medio. Agregue el arroz integral y mezcle. Agregue los demás huevos. Revuelva por 5 minutos o hasta que el huevo esté completamente cocido. Agregue las cebollas verdes, la espinaca, el huevo picado, el aceite de ajonjolí, y la salsa de soya. Revuelva bien. Cocine hasta que se caliente bien. Sirva caliente

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Cohetes: Corte tubos de espuma para alberca a la mitad o en tercios. Cuente "3, 2, 1, ¡despegamos!" y lance el tubo de espuma hacia el aire. Trate de atraparlo. O bien, aviente el tubo al aire e indique que se realice una acción (cómo saltar, tocar el piso, girar) antes de que el tubo toque el piso.

Rollos de Bok Choy

RINDE 12 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1½ tazas de Arroz integral, de grano largo, regular, seco
- 1¾ tazas de bok choy fresco, rebanado en trozos de ¼"
- 1¾ tazas de trozos de piña en lata, en jugo 100%
- 3 tazas de tiras de pollo cocido (12 oz)
- ¾ taza de salsa agridulce
- 1 cucharadita de salsa de soya, baja en sodio
- 12 hojas de lechuga romana fresca, las hojas exteriores

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 350° F (175°C). Combine el arroz integral y 3½ tazas de agua en un olla grande, y caliente hasta que hiervan. Baje la flama a fuego bajo. Cubra y cocine hasta que el agua se absorba, por aproximadamente 30-40 minutos. Revuelva con un tenedor para inflar la mezcla. En un tazón mediano, combine el arroz integral, el bok choy, la piña, el pollo, la salsa agridulce, y la salsa de soya. Transfiera la mezcla a un molde para hornear antiadherente de 8" x 8" cubierto con spray antiadherente. Hornee a 350° F (175°C) por 30 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F (75°C) o mayor por al menos 15 segundos (use un termómetro para verificar la temperatura). Coloque dos hojas de lechuga en un plato. Cubra cada una con ¾ taza del relleno. Opcional: adorne con pimientos rojos cortados en cubitos. Doble los lados de la lechuga hacia el centro; enrolle como si fuera un burrito. Coloque con el lado del sello hacia abajo. Sirva caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Saltar sobre del tubo: Usando un cuchillo eléctrico, corte el tubo de espuma para alberca en trozos de 5 a 8 cm (2 a 3 pulgadas). Los niños pueden saltar por encima de los tubos de espuma. Alinee las piezas para formar una “pared” de poca altura sobre de la cual puedan brincar los niños, o saltar sobre de un trozo, luego apilando un trozo más después de cada salto exitoso. Vea cuantos trozos se pueden apilar antes de que quien salte los tire.

Rollo de pescado asado y ensalada de repollo crujiente

RINDE 6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 4 tazas de repollo rojo fresco, rallado
- 1½ tazas de zanahorias frescas, sin cáscara, ralladas
- 1 taza de bok choy fresco, cortado en tiras delgadas
- ¾ taza de aderezo de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aderezo de chile y limón sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva, extra virgen
- 6 filetes de tilapia, crudos, de 4oz cada uno (puede usar pescado blanco enlatado como sustituto)
- 1½ taza de lechuga romana fresca, cortada en tiras
- 6 tortillas integrales, de 8"
- 6 rebanadas de aguacate fresco, sin cáscara

PREPARACIÓN:

Caliente el horno a 375° F (190°C). En un tazón grande revuelva la calabaza roja, las zanahorias, el bok choy, y el aderezo balsámico para preparar la ensalada de repollo. Cubra y refrigere por al menos una hora. Coloque los filetes de pescado en una bandeja de horno cubierta con papel encerado y rociado con spray antiadherente. Barnice el pescado con el aceite de oliva y rocíe con el sazónador sin sal. Rostice sin cubrir a 375° F (190°C) por 12 minutos o hasta que el pescado forme hojuelas. Con un tenedor retire el pescado del horno. Para armar los rollos: Coloque ¼ taza de lechuga en la tortilla. Corte el pescado a la mitad y coloque ambas piezas encima de la lechuga. Agregue 1 taza de ensalada de repollo y una rebanada de aguacate. Exprima un limón encima de la mezcla. Enrolle en forma de un burrito. Corte en diagonal. Sirva inmediatamente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Limbo con tubo de espuma: Dos adultos sostienen los extremos del tubo de espuma, empezando desde arriba - por encima de sus cabezas. Los niños caminan por debajo del tubo de espuma. Quienes lo sostienen deben bajar el tubo poco a poco (a la altura de los hombros, del pecho, del ombligo, de la cadera, del muslo, de la rodilla, de los tobillos) de modo que los niños tengan que agacharse para pasar por debajo del tubo. Deje que todos los niños pasen conforme el tubo siga bajando sin eliminar a nadie.

Lentejas del Suroeste

RINDE 6 PORCIONES DE ¼-TAZA

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- ½ taza de lentejas, verdes o cafés, secas
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de cebollas frescas, cortadas en cubitos
- 1 cucharadita de ajo fresco picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chile picante rojo molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ taza de tomates enlatados cortados en cubitos
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

PREPARACIÓN:

En una olla pequeña, combine las lentejas y 1¼ tazas de agua. Hierva a fuego intenso. Reduzca la flama a fuego lento y cocine sin cubrir hasta que estén blandas, aproximadamente 30 minutos. Caliente el aceite de oliva en un sartén mediano. Agregue las cebollas y el ajo. Cocine de 3-5 minutos o hasta que estén suaves. Incorpore el comino, el chile picante rojo, y el chile en polvo. Reduzca la flama a fuego lento y cocine por 2 minutos. Agregue la mezcla de cebolla y ajo a las lentejas cocidas. Agregue ¼ taza más 2 cucharadas de agua. Revuelva los tomates y la sal. Hierva a fuego intenso. Reduzca la flama a fuego lento y deje hervir, sin cubrir por 20 minutos. Revuelva el cilantro justo antes de servir. Sirva caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

- 3-5 **Vaqueros**: Los niños fingen que el tubo es un caballo sobre del cual galopan. Aumente la diversión dando señales para subir o bajar la velocidad, o detenerse o andar.

Hamburguesa de albondigón Homerun

RINDE 12-16 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



PREPARACIÓN:

Caliente el horno a 425°F (220°C).

En un tazón grande, mezcle la carne molida, el pimiento verde, las calabacitas, la cebolla, el pan molido, el ajo, la salsa de tomate, el huevo, la sal, y la pimienta. Haga tortitas y colóquelas en una bandeja de horno. Hornee por aproximadamente 20 minutos, luego voltéelas y cuézalas por otros 10 minutos. Revuelva la salsa dulce de tomate (Kétchup) y la salsa de barbacoa, rocíe sobre las hamburguesas, y hornee de 10 a 15 minutos más. Agregue una rebanada de queso a cada hamburguesa y hornee hasta que se derrita, por aproximadamente 1 minuto. Retire las hamburguesas y colóquelas en los bolillos.

INGREDIENTES:

- 2 libras de carne molida, 99% desgrasada
- ½ taza de pimientos, finamente cortados
- ½ taza de calabacitas, finamente cortadas en cubitos
- ½ taza de cebolla, finamente cortada en cubitos
- ½ taza de pan molido

- 1 diente de ajo, picado
- ¼ taza de salsa de tomate
- 1 huevo
- ½ taza de salsa dulce de tomate (Kétchup)
- ½ taza de salsa de barbacoa
- 8 bolillos para hamburguesa multigrano o integrales
- queso Provolone bajo en grasa, o cualquier otro tipo de queso para derretir
- sal y pimienta

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Figuras de burbujas musicales: Coloque envoltura de burbujas en el piso, formando de dos a tres figuras, como un cuadro, un diamante y un triángulo. Aplique cinta adhesiva para evitar que la envoltura se mueva o se deslice. Los niños caminarán, saltarán o bailarían sobre de la envoltura mientras suena la música. Cuando pare la música, haga que los niños se detengan y digan en cual figura están parados. Repita.

Maíz, frijoles negros y quinoa asados con aderezo de cilantro y limón

RINDE 6 PORCIONES

PLATILLOS PRINCIPALES



INGREDIENTES:

- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros
- 1 lata (15.5 oz) de granos de elote
- 1 lata (7.5 oz) chiles poblanos
- 1 taza de quinoa, seca
- 1 aguacate, picado
- 1 taza de tomates cereza
- un poco de mantequilla

PARA EL ADEREZO:

- 1 taza de yogurt griego
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 limón, exprimido
- 1 cucharadita de miel
- sal al gusto
- 1 cucharadita de salsa Tabasco de pimienta verde

PREPARACIÓN:

Escurre los frijoles y los granos de elote y ponga a un lado. Corte los chiles poblanos y deje a un lado. Lave y enjuague la quinoa para quitarle el sabor amargo. Coloque la quinoa y 2 tazas de agua en un sartén mediano y hiérvala. Cubra con una tapa y reduzca la flama a fuego lento. Hierva hasta que toda el agua se haya evaporado. Infle la mezcla con un tenedor. Mientras la quinoa se está cocinando, lave y seque el cilantro. Retire las hojas del tallo y píquelas. Coloque las hojas en un procesador de alimentos, o mézclelas para hacer un puré. Agregue el yogurt, el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, la sal, y la salsa Tabasco. Pruebe y sazone como sea necesario. →

En un tazón grande, combine los frijoles negros, el maíz, los chiles poblanos, la quínoa, el aguacate y los tomates. Agregue el aderezo al tazón o en un plato, y rocíelo. Si quiere dejar las sobras en el refrigerador, es mejor rociar el aderezo justo antes de comerlo; de lo contrario se remojará. Agregue queso fresco, cilantro picado, salsa y jugo de limón como guarnición.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Juguemos a la rayuela: Dibuje de 10-15 cuadros conectados con cinta adhesiva en el piso o la alfombra. Demuestre la actividad arrojando una bolsa con frijoles para que aterrice dentro de uno de los cuadros. Salte a través de los cuadros, evitando el cuadro con la bolsa de frijoles. En el último cuadro, de la vuelta y regrese al inicio. Para hacerlo más desafiante, agregue una segunda bolsa de frijoles. En grupos más grandes, dibuje 2 o 3 diagramas para que los niños participen simultáneamente.

Fritada de zanahoria, calabacita y camote

RINDE 12 PORCIONES

VEGETARIANA



INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva light
- 2½ taza de calabacitas ralladas, firmemente empacadas
- ½ taza de zanahorias ralladas, firmemente empacadas
- ½ taza de camote rallado, firmemente empacado
- 2 chalotes verdes, con las puntas cortadas, picados
- 3 huevos, ligeramente batidos
- ⅓ taza de queso suizo bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
- 1 cucharadas de harina, cernida

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 350°F (175°C). Engrase un molde cuadrado para hornear de 8 pulgadas. Cubra la base y dos lados opuestos con papel para hornear anti-adherente, permitiendo que cuelgue hacia afuera. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio. Agregue las calabacitas, la zanahoria, el camote y el chalote, y cocine revolviendo por 4-5 minutos o hasta que los vegetales se ablanden. Retire del fuego y sepárelos por 10 minutos para que se enfríen. Combine la mezcla de vegetales, el huevo, el queso, el perejil, y la harina en un tazón grande y revuelva hasta que queden bien mezclados. Esparza la mezcla de vegetales en el molde preparado y suavice la superficie. Hornee por 15-20 minutos o hasta que quede firme. Retire del horno y sepárelos por 10 minutos para que se enfríen. Levante la fritada del molde y colóquela en un plato para que se enfríe completamente. Corte en 12 porciones para servir.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

El juego de la fruta perdida: Oculte una fruta de plástico en el salón de clases. Distribuya las tarjetas de las frutas (imágenes de las frutas) a los niños. La única regla del juego es no caminar. Los niños deben saltar, marchar, gatear, andar de puntas o esquiar para encontrar la fruta perdida. Cuando los niños encuentren la fruta, distribuya una nueva tarjeta hasta que todas las frutas hayan sido encontradas.

Ensalada de repollo fácil

RINDE 12 PORCIONES

GUARNICIONES VEGETARIANAS



INGREDIENTES:

- 1 taza de repollo morado, rallado
- 1 taza de zanahorias, rallada
- 1 taza de repollo verde, rallado
- aderezo Ranch, bajo en grasa

PREPARACIÓN:

Mezcle bien todos los ingredientes. Agregue suficiente aderezo Ranch para cubrir la ensalada.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Marcha de comida saludable:

1. Levante su brazo izquierdo y su pierna izquierda
2. Luego suba su brazo derecho y su pierna derecha
3. ¡Siga marchando!

Zanahorias asadas fáciles

RINDE 6 PORCIONES

GUARNICIONES VEGETARIANAS



INGREDIENTES:

- 12 zanahorias, sin cáscara y rebanadas en diagonal en rebanadas de 1½ pulgadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva de buena calidad
- 1¼ cucharadita de sal kosher o sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- hierbas secas o frescas

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 400° F (200°C). Si sus zanahorias son gruesas, córtelas a la mitad antes de rebanarlas en trozos grandes. Revuélvalas con los demás ingredientes. Traspase a una bandeja de horno y ase por 20 minutos, o hasta que estén doradas y suaves. Mezcle con hierbas frescas, si así lo desea.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Estirar el brazo por una manzana:

1. Estírese hacia la derecha.
2. Estírese hacia la izquierda.
3. Repita diez veces.

Crema de maíz sin crema

GUARNICIONES VEGETARIANAS



INGREDIENTES:

- 1 cabeza de coliflor, picada en tallos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 paquete de maíz congelado

PREPARACIÓN:

Vaporee la coliflor hasta que esté blanda. Pase la coliflor a un procesador de alimentos o licuadora. Agregue la sal y el aceite de oliva. Licue hasta formar un puré muy cremoso. Caliente el maíz congelado en el microondas por cinco minutos, hasta que esté bien cocido. Revuelva como sea necesario. Vacíe el puré de coliflor sobre del maíz y mezcle. Sirva caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Estirar el brazo por una manzana:

1. Estírese hacia la derecha.
2. Estírese hacia la izquierda.
3. Repita diez veces.

Tortitas de Papa

GUARNICIONES VEGETARIANAS



INGREDIENTES:

- | | |
|--|--|
| 5 tazas de camotes frescos, sin cáscara, rallados gruesos | ½ cucharadita de ajo granulado |
| 2 tazas de garbanzos enlatados bajos en sodio, con líquido | ¼ cucharadita de pimienta negra molida |
| ½ taza de cebollas verdes frescas, finamente picada | ½ cucharadita de cebolla en polvo |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | ½ cucharadita de canela molida |
| ½ cucharadita de sal | |

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 350°F (175°C). Coloque los camotes rallados en una bandeja de horno grande, rociada con spray antiadherente. Hornee a 350 F (175°C) por 20 minutos o hasta que esté ligeramente suave. No lo cocine de más. Incremente la temperatura del horno a 400°F (200°C). En un procesador de alimentos mezcle o haga puré los garbanzos, incluyendo su líquido, hasta que queden suaves. En un tazón mediano combine los camotes rallados, el puré de garbanzos, las cebollas verdes, el aceite vegetal, la sal, el ajo, la pimienta, la cebolla en polvo, y la canela. (continúe →)

Mezcle bien. Cubra y refrigere por 40-45 minutos para que sea fácil formar las papitas. Rocíe una bandeja de horno grande con spray antiadherente. Usando una cuchara, forme 36 bolitas. Colóquelas separadas a una pulgada de distancia en la bandeja de horno. Aplane ligeramente la parte superior de las bolitas con una cuchara o un tenedor. Hornee a 400°F por 10-12 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Sirva caliente.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Pasito de Espinacas:

1. Mueva su pie derecho para adelante.
2. Mueva su pie derecho para atrás.
3. Ahora flexione sus brazos para arriba cuando mueva sus pies para adelante.
4. Flexione sus brazos para abajo cuando mueva su pie para atrás.
5. Cambie para su pie izquierdo y repita diez veces de cada lado.

Dip de frijoles negros

RINDE 12 PORCIONES DE 2 OZ (1/8 DE TAZA)

BOTANAS



INGREDIENTES:

- 1 lata de 16 oz de frijoles negros
- 2 oz de queso rallado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de chile en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de vinagre

PREPARACIÓN

Deje escurrir y aplaste los frijoles cocidos. Incorpore los demás ingredientes. Sirva con vegetales frescos.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Fresco como pepino:

1. Estírese lo más que pueda hacia el cielo
2. Respire profundamente
3. Tóquese las puntas de los pies
4. Repita diez veces

Burrito de Plátano

RINDE 1 PORCIÓN

BOTANAS



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1 tortilla integral (6 pulgadas)
- 1 plátano

PREPARACIÓN:

Esparza la mantequilla de cacahuete sobre de la tortilla. Para que esto sea más sencillo, adelgácela con un poco de miel o de salsa de manzana. Hornee en el microondas de 10 a 15 segundos. Envuelva rápidamente la tortilla alrededor del plátano.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

La danza del corazón: Motive a los niños a realizar las acciones indicadas en la canción.

Menéate, menéate, menéate.

Sacúdete, sacúdete, sacúdete.

Baila, baila, baila.

(¡Ahora baila realmente rápido!)

Brinca, brinca, brinca.

Salta, salta, salta.

¡Para, para, para!

Siente tus pulmones,

inhala y exhala,

conforme ríes y cantas

y bailas con los demás!

Ahora viene la parte del descanso,

Detente ahí y

siente tu corazón.

¿Está latiendo muy rápido?

¿Cómo sabes?

Cuando estés listo para moverte

di, "¡Vamos, vamos, vamos!"

El pepino-yogurt dip

RINDE 14 PORCIONES DE 2 OZ

BOTANAS



INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de yogurt natural, bajo en grasa | 2 cucharaditas de jugo de limón, enlatado ó embotellado |
| 8 oz (240 ml) de queso crema, bajo en grasa | 1 cucharadita de pimienta negra |
| 1 taza de pepino crudo, sin cáscara, cortado en cubitos | 2 cucharadita de raspadura de limón |
| 2 dientes de ajo, frescos | |
| 2 cucharada de eneldo, fresco ó seco | |

PREPARACIÓN:

Revuelva el yogurt y el queso crema hasta que queden suaves. Agregue los demás ingredientes; revuelva hasta incorporarlos completamente. Sirva con vegetales crudos o blanqueados como zanahorias, apio, tomates o calabacitas.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Poema del Movimiento: Publique el poema en el salón de clases, y lean el poema juntos en un área donde haya suficiente espacio para que todos se puedan mover. Cuando llegue a una “palabra de acción,” anime a los niños a que las demuestren. Para moverse en serio, repita varias veces.

¡Mírame! ¡Mírame!

Ve lo que nuestros cuerpos pueden hacer.

¡Baila! ¡Baila!

¡Salta! ¡Salta!

¡Mover nuestros cuerpos es tan divertido!

Podemos saltar. ¡Salta!

Podemos brincar. ¡Brinca!

Podemos movernos. ¡Muevete!

Podemos parar. ¡Para!

Podemos girar. ¡Gira!

Podemos pisar. ¡Pisa!

Podemos patear. ¡Patea!

Podemos aplaudir. ¡Aplauda!

Y nos podemos sentar... ¡siéntate! (susurra lentamente)

Ahora descansa... descansa

Para que podamos hacerlo mejor.

Susurramos. Respiramos.

Sonreímos y entonces,

¡Empezamos a movernos de nuevo!

Panqués de calabaza

RINDE 12 PORCIONES

BOTANAS



INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ cucharaditas de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- $1\frac{1}{2}$ taza de harina cernida
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de pure de calabaza
- $\frac{3}{4}$ taza de mantequilla
- 1 huevo
- canela para espolvorear

PREPARACIÓN:

Revuelva la harina, el azúcar morena, el polvo para hornear, la canela, la nuez moscada y la sal. Incorpore la mantequilla. Mezcle el huevo, la calabaza, y la leche. Agregue primero a la mezcla, revolviendo apenas lo justo para combinar. Llene $\frac{2}{3}$ de los moldes para panque, y rocíe con canela. Hornee a 400°F (200°C) por 18-20 minutos.

ACTIVIDADES FÍSICAS

3-5

Recoja algunas uvas:

1. De un paso a la derecha
2. Junte sus pies
3. De un paso a la izquierda
4. Junte sus pies
5. De un paso a la derecha y estírese hacia la derecha
6. De un paso a la izquierda y estírese hacia la izquierda
7. Repita hacia cada lado diez veces

Ensalada de frutas y yogurt

RINDE 4 PORCIONES

BOTANAS



INGREDIENTES:

- 4 duraznos o peras (o fruta de temporada)
- 6 manzanas (de diferentes colores)
- 2 racimos medianos de uvas (blancas o rojas)
- 1 litro de yogurt bajo en grasa (de vainilla o natural)

PREPARACIÓN:

Haga que los niños cuenten los diferentes tipos de fruta que utilizarán. Lave todas las frutas en un tazón grande con agua y seque con toallas de papel. Tire el agua y seque el tazón. Corte las manzanas y demás frutas grandes, y colóquelas en el tazón. Deje que los niños tomen turnos para esparcir el yogurt sobre los pedazos de fruta, y luego revuelva suavemente la fruta y el yogurt. Refrigere las sobras.

ACTIVIDADES FÍSICAS

0-2

Anillo alrededor de la rosa: Haga que los niños se paren en un círculo pequeño y canten "Anillo alrededor de la rosa". Cuando lleguen a la estrofa de "Todos nos caemos", haga que los niños se sienten en el piso. Repita.

3-5

Forma de los alimentos: Haga que los niños finjan moverse como diferentes alimentos - que se derritan como una paleta, o que salten como palomitas de maíz.

Bolitas de manzana y avena

RINDE 30 BOLITAS DE 1 PULGADA

BOTANAS



INGREDIENTES:

- 6 tazas de hojuelas tradicionales de avena
- ½ taza de zanahoria rallada (opcional)
- ½ taza de nueces, tostadas y picadas (opcional)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 manzanas, sin cáscara
- ¾ taza de mantequilla de cacahuete cremosa
- 3 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de arándanos secos
- jugo de un limón

PREPARACIÓN:

En un tazón grande revuelva la avena, la zanahoria, las nueces, el azúcar, el azúcar moreno y la canela. Corte las manzanas a la mitad y sáqueles el corazón. Pique las manzanas en pedazos muy pequeños y colóquelas en un tazón pequeño. Agregue el jugo de limón y revuelva para cubrir las manzanas. Agregue las manzanas a la avena y revuelva para combinar. Agregue ¾ de taza de agua y revuelva para humedecer los ingredientes. Agregue ½ taza de mantequilla de cacahuete y revuelva para incorporar. Con las manos húmedas, haga bolitas de una pulgada de diámetro con la mezcla. Si la mezcla no está suficientemente pegajosa para formar bolitas, agregue más mantequilla de cacahuete. Inserte dos pasas y un arándano seco en cada bolita para crear una cara. Guarde las bolitas de manzana y avena en un recipiente hermético en el refrigerador.

ACTIVIDADES FÍSICAS

Bebé

Pies en la nariz: Tome los pies del bebé en sus manos, y lleve las puntas de los dedos a la nariz del bebé. Los pies de algunos bebés podrían no llegar a la nariz - no los fuerce.

0-2

Hora del túnel: Forme un túnel usando sillas y una sábana o cobija. Anime a los niños a gatear a través del túnel y que corran alrededor de él. Narre sus acciones conforme las vayan haciendo.

3-5

Burbujas: Sople burbujas en el exterior. Persiga y capture la burbuja antes de que reviente.