



2019-2020

*Libro de Cocina  
Comunitaria*



THE  
PRIMARY  
SCHOOL





# ¿POR QUÉ ESTE LIBRO DE COCINA?

# TABLA DE CONTENIDO

## *Un olor tentador irradia desde la cocina...*

y de repente llega a tu nariz. ¿Qué podría ser? Tu puedes preguntar. Quizás el olor sea una mezcla de especias del pollo salteado o la canela y chocolate del pan horneado, de cualquier manera, es probable que ya estés yendo a la cocina.

**La comida es más que solo comida. Cada uno de nosotros tenemos una relación diferente con la comida y lo que significa para nosotros.**

Para algunos, los olores que surgen de lo que cocinamos nos transportan al pasado y nos conectan con los recuerdos. Nos conecta no solo con la familia, sino con una cultura particular. Nutre nuestro cuerpo y nuestra mente, nos cura, nos educa y mucho más.

The Primary School está más que entusiasmada de presentar el primer libro de cocina en colaboración con El Equipo de Salud, El Programa Para Padres y, lo más importante, la sabiduría infinita de ustedes, nuestras familias. Durante los círculos de padres, muchos de ustedes trabajaron duro para pensar en algunas de sus recetas favoritas y explorar formas de alterar o agregar ingredientes. Estamos encantados de compartir todas sus contribuciones que se basan en recetas de nuestra propia comunidad escolar diversa.

Mientras lee el libro de cocina, lo invitamos a explorar su relación con la comida y continuar agregando recetas o haciendo cambios para satisfacer sus necesidades.

## *¡Cocina Felizmente!*



Metas Nutricionales Familiares .....	4
Lista de Ingredientes .....	5
Mapa de la Comunidad de Supermercados .....	8
Buñuelos de Plátano Jamaicanos .....	10
Sopa Mexicana de Lentejas .....	12
Nacatamales Nicaragüenses .....	14
Lu Pulu Masima .....	18
Tacos de Pollo Dorado .....	20
Enchiladas de Pollo en Chile Verde .....	22
Berzas Verdes del Sur .....	24
Merienda Después de la Escuela .....	26
Panqueques de Plátano Fácil .....	28
Arroz con Pollo .....	30
Ensalada de Garbanzos y Frijoles Negros .....	32
Un Plato Equilibrado .....	34
Cómo Involucrar a los Niños en la Cocina .....	36
Literatura en la Cocina .....	38
Reduciendo Desperdicio y Cocinando Conscientemente .....	40
Pensamientos Finales .....	42
¡Agregue Su Receta! .....	43



# METAS NUTRICIONALES FAMILIARES



**¿Qué quiere que sea cierto para usted y su familia con respecto a la nutrición?**

*Escriba una lista de sus metas nutricionales de su familia a continuación:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*El arte es similar a la comida porque puedes hacer que el plato se vea colorido.*  
- ESTUDIANTE







# INGREDIENTES

Este es una lista de los ingredientes menos conocidos que aparecen en las recetas de este libro de cocina, junto con los lugares en East Palo Alto donde pueden ser encontrados.

INGREDIENTE	¿QUÉ ES?	¿DÓNDE COMPRAR?
 Norsuiza (Marca Knorr)	Bullion de pollo en polvo o en cubitos	Cardenas, Safeway
 Chicharros or guisantes verdes	Ejotes	Safeway, Cardenas, Smart & Final, La Tiendita
 Aguayon	Bistec delgado; Arachera	Soleska, Estrellita, Cardenas
 Aguacate	Aguacates pequeños o grandes	Safeway; Smart & Final; Costco; Trader Joe's; FB Farmer's Market
 Masa/Harina	Harina de elote	Cardenas, Safeway
 Hojas de Plátano	Hojas de la planta de plátano	El Mercadito Latino
 Hojas de Taro	Hojas de la planta de Taro	Charlie's Market EPA
 Chile Serrano	Chile picante tradicional Mexicano	Cardenas, Safeway, Estrellita
 Pasilla	Chile Mexicano seco popular	Cardenas, Safeway, Estrellita
 Tomatillo	Tomates verdes pequeños	Cardenas, Safeway, Estrellita
 Plantains	Plátanos más grandes	Charlie's Market



*Hay belleza en destacar de dónde viene la comida y la historia del uso de ciertos ingredientes.*

- PARENT WELLNESS COACH



# MAPA COMUNITARIO DE SUPERMERCADOS

Este mapa muestra dónde se encuentran algunas tiendas de comida en toda la comunidad. La siguiente página presenta una lista más extensa.



## ¿Has descargado la aplicación Fresh EBT?

Administre sus beneficios, ahorre dinero, obtenga ingresos y verifique su saldo de forma segura. También puede obtener información sobre otros descuentos. La aplicación es gratuita y está disponible en inglés y español. Descárguelo en Google Play o en la App Store de Apple.

Tiendas locales	WIC	EBT o CalFresh
<b>7Eleven</b> 77 Newell Road, East Palo Alto		X
<b>Cardenas Market</b> 1731 E. Bayshore Road, East Palo Alto	X	X
<b>Charlie's Market</b> 1441 E. Bayshore Road, East Palo Alto		X
<b>Collective Roots Farmers Market</b>	X	X
<b>Cooley Avenue Market</b> 2235 Cooley Ave, East Palo Alto		
<b>Country Time Market</b> 2200 University Ave, East Palo Alto		X
<b>East Side Market</b> 2368 Clarke Ave, East Palo Alto		
<b>El Rancho Market</b> 812 Willow Road, Menlo Park		X
<b>Facebook Community Mobile Truck</b>		X
<b>Garden Super Market</b> 1933 Pulgas Ave, East Palo Alto		X
<b>La Estrellita Market</b> 2387 University Ave, East Palo Alto	X	X
<b>La Hacienda Market</b> 1933 Menalto Ave, Menlo Park	X	X
<b>La Tiendita Market</b> 510 O'Connor St, East Palo Alto	X	X
<b>Mi Tierra Linda</b> 1209 Willow Road, Menlo Park	X	X
<b>Oakwood Market</b> 2106 Oakwood Dr, East Palo Alto		X
<b>One Stop Shop</b> 1493 E. Bayshore Road, East Palo Alto		X
<b>Pal Market</b> 2398 University Ave, East Palo Alto		X
<b>Safeway</b> 2811 Middlefield Road, Palo Alto	X	X
<b>Soleska Market</b> 1305 Willow Road, Menlo Park		X
<b>Target</b> 1775 E. Bayshore Road, East Palo Alto		X
<b>The Market at Edgewood</b> 2170 W. Bayshore Rd., Palo Alto		X
<b>Trader Joe's</b> 855 El Camino Real, Palo Alto		X
<b>Whole Foods Market</b> 774 Emerson St, Palo Alto		X



# BUÑUELOS DE PLÁTANO JAMAICANOS

**Tiempo de preparación:** 5 minutos  
**Tiempo para cocinar:** 10 minutos  
**Porciones:** 4

**TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS**



Receta de [www.myforkinglife.com/banana-fritters](http://www.myforkinglife.com/banana-fritters)

## INGREDIENTES



2 plátanos maduros



1 taza de harina



1 huevo



Aceite de oliva



1 cucharadita de vainilla



½ cucharadita de canela



Una pizca de sal



¼ taza de agua

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*De los padres en las cohortes B, C y E*

- Reemplaza la harina con harina de almendras
- Reemplaza el aceite vegetal con aceite de oliva o aguacate
- Use claras de huevo en lugar de la yema o use huevos orgánicos
- Reemplaza freír con hornear

## INSTRUCCIONES

1. Primero, toma dos plátanos maduros y aplánalos con un tenedor hasta que estén machacados y un poco aguados.
2. Luego agrega vainilla, sal, canela, agua, huevo y harina. Revuelve con una cuchara hasta que su mezcla esté completamente combinada. Su masa no debe ser demasiado gruesa o delgada, sino que debe fluir fácilmente de una cuchara.
3. Agrega aproximadamente ¼ de aceite en la sartén y calienta a fuego medio-alto. Ya que el aceite esté caliente, agrega cucharadas de la masa en la sartén. Fríe en ambos lados hasta que estén doradas, por unos 2 minutos. Retira de la sartén y escurre sobre papel de cocina.

**Platos de acompañamiento:** Disfrute con tocino de pavo, arándanos, pan integral o huevos revueltos con algunas verduras (como espinacas o cebolla). Puede servir con un vaso de leche o agregar semillas de chía y nueces encima. (De padres en las cohortes B y D).



# SOPA MEXICANA DE LENTEJAS



**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

**Porciones:** 4

**TIEMPO TOTAL: 25 MINUTOS**



Receta de **Dora's Table**: [dorastable.com/best-lentil-soup-recipe](https://dorastable.com/best-lentil-soup-recipe)

## INGREDIENTES



Lentejas



1 tomate



½ cebolla morada



2 dientes de ajo



3 cucharadas de cilantro picado



Chile serrano



Hoja de laurel



1 cubo de norsuiza



Aceite de oliva



8 tazas de caldo de pollo o agua



¼ taza de agua



Tocino

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

### De los padres en las cohortes A, B, C, D y E

- Reemplaza el cilantro con perejil
- Reduzca el contenido de sal
- Reemplaza el caldo de pollo con agua o caldo de verduras
- Reemplaza la norsuiza con sal
- Use menos ajo o pruebe el ajo picado o el ajo en polvo
- Reemplaza el tocino con tocino de pavo
- Espolvoree las espinacas arriba de la comida
- Agrega hierbas frescas y especias enteras
- Sirve porciones más pequeñas
- Usa cebolla blanca o morada

## INSTRUCCIONES

1. En una olla agrega aceite de oliva y mezcla con tomate finamente picado, cilantro, chile serrano, cebolla, ajo y laurel hasta que se doren.
2. Agrega agua o caldo de pollo, luego norsuiza o sal a la olla. Agrega las lentejas. Deje hervir y luego cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.
3. Termina agregando tocino dorado picado para darle un toque y sabor extra a su plato.

**Platos de acompañamiento:** Sirva con chícharos (guisantes verdes), filete a la parrilla, jamón, salchicha, verduras (como zanahorias o papas), quinua, arroz integral, o incluso una tostada o una galleta integral o pan integral. Cubre con rebanadas de tomate, aguacate, queso parmesano fresco o crema agria sin grasa. ¡Coma con un vaso de jugo de manzana o de naranja, o simplemente agua! (De padres en cohortes A, B, C, D y E.)



# NACATAMALES NICARAGÜENSES

(TAMALES AL ESTILO NICARAGÜENSE)

**Tiempo de preparación:** 1 hora  
**Tiempo para cocinar:** 4 horas  
**Porciones:** 12

**TIEMPO TOTAL: 5 HORAS**



Receta de *International Cuisine*:  
[internationalcuisine.com/nicaraguan-nacatamales](http://internationalcuisine.com/nicaraguan-nacatamales)

## INGREDIENTES

### Masa



6 tazas de  
masa harina



4-5 tazas de caldo  
de pollo o otro  
caldo



Jugo de  
naranja agria



1 taza de  
manteca de  
cerdo



Sal

### Nacatamal Relleno



2 tomates



1 cebolla



12 aceitunas  
verdes



2 pimientos



24 ciruelas pasas



½ taza de  
alcaparras



¼ taza de pasas



3 libras de lomo  
de cerdo, corta-  
do en cubos



¾ taza de papa en  
rebanadas



Arroz empapado  
en agua tibia (30  
minutos)



Condimento

### Envoltura de hojas de plátano



Hojas de plátano  
cortadas en cuadrados  
de 10 x 10 pulgadas



Cordel para  
asegurar las hojas

### La Historia del Nacatamal

Nacatamal es una palabra que proviene del antiguo idioma Náhuatl. Significa carne (“nacat”) y masa de maíz al vapor (“tamalli”). Tradicionalmente, los nacatamales se disfrutaban en ocasiones especiales. Con frecuencia se comen con pan fresco y café.



## ALTERNATIVAS SALUDABLES

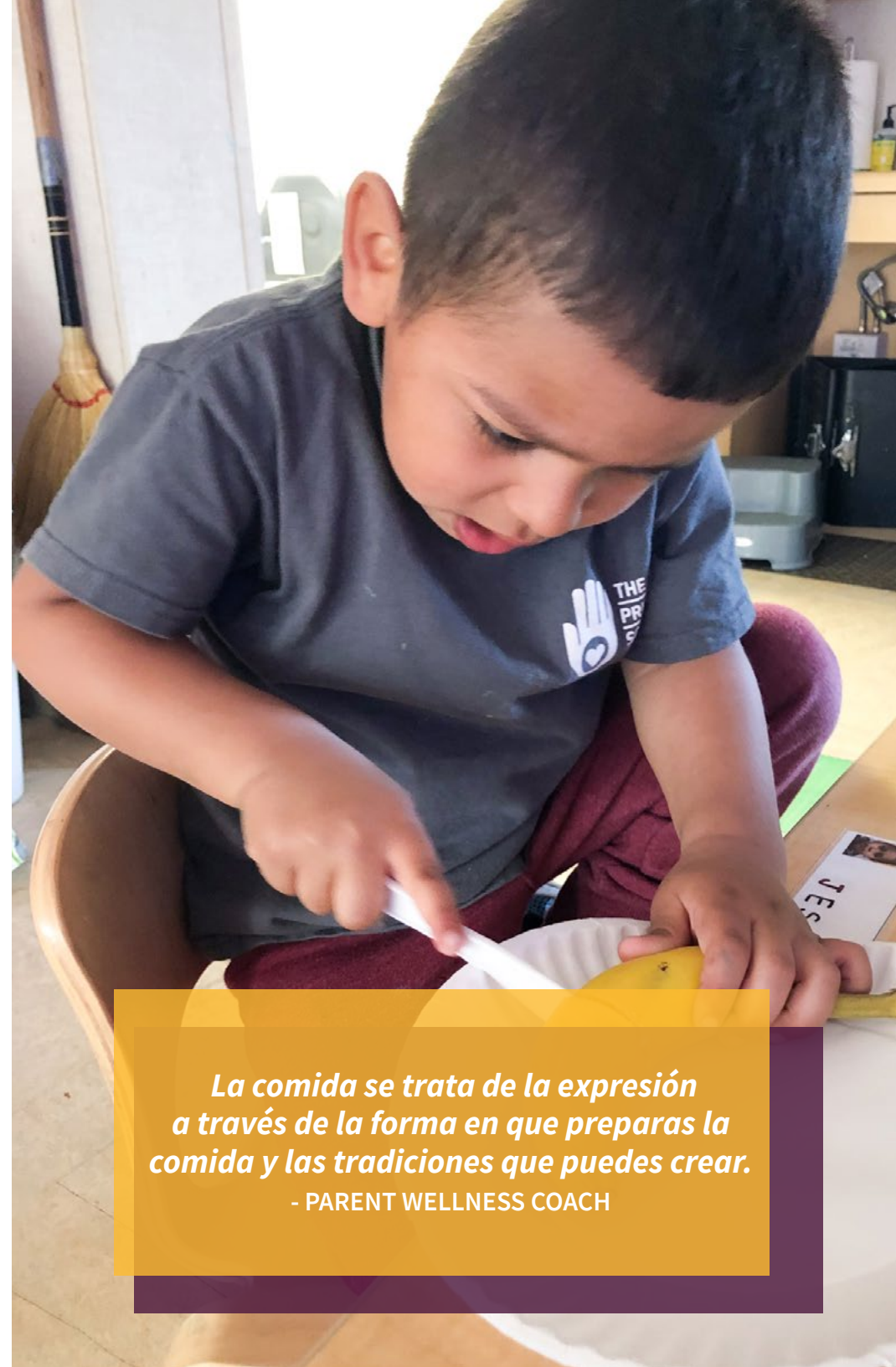
### De los padres en cohortes C, D y E

- Reemplaza 1 taza de manteca de cerdo con ½ taza de mantequilla
- Reemplaza manteca de cerdo con vegetales o aceite de canola
- Reemplaza la sal marina con sal de mesa o sal del Himalaya
- Reemplaza el jugo de naranja agria con jugo de naranja natural
- Reemplaza la papa con ejotes
- Reemplaza la carne de cerdo con pollo o pescado, o elimine y agregue más verduras
- Reemplaza el arroz blanco con arroz integral
- Reemplaza la masa de harina con harina de almendras

## INSTRUCCIONES

1. Prepara la masa agregando manteca de cerdo o manteca y sal en un tazón. Mezcla bien para dar una textura harinosa.
2. Agrega el jugo de naranja agria y el caldo de pollo hasta que estén suaves y húmedos. Usa una batidora para terminar la masa. Cubre el tazón y déjelo reposar durante al menos 30 minutos.
3. Prepara ingredientes para el relleno como sazonar el cerdo con sal y pimienta, escurrir el arroz y cortar todos los ingredientes.
4. Comienza ensamblar los nacatamales y coloca un cuadrado de hoja de plátano con el lado liso hacia arriba.
5. Extiende 1 taza de masa en el medio de la hoja y agregue ½ taza de carne de cerdo, 1-2 cucharadas de arroz y 1-2 rebanadas de papa, cebolla, pimienta, tomate, ciruelas pasas, aceitunas verdes, pasas y alcaparras.
6. Dobra el borde superior e inferior de la hoja de plátano hacia abajo sobre el relleno. Luego llene ambos lados para hacer un paquete rectangular asegurándose de no envolverlo demasiado apretado. Voltea al otro lado y asegúrelo con un cordel. Repita el proceso hasta que esté listo.
7. Usando una olla grande, agregue 3 pulgadas de agua y coloque una rejilla en el fondo de la olla. Coloca con cuidado los nacatamales dentro de la olla y hierva a fuego alto. Cubra bien y reduzca lo caliente para que se cuezan al vapor durante 3 a 4 horas. Agregue agua a la olla según sea necesario para evitar que se seque.
8. Retira los nacatamales de la olla y retire la hoja de plátano antes de consumir.
9. ¡Disfruta!

**Platos de acompañamiento:** Una ensalada de lechuga, brócoli, zanahorias y aguacate o una cucharada de helado bajo en grasa como postre! (De padres en cohortes C y E.)



**La comida se trata de la expresión  
a través de la forma en que preparas la  
comida y las tradiciones que puedes crear.**

- PARENT WELLNESS COACH



# LU PULU MASIMA

**Tiempo de preparación:** 30 minutos  
**Tiempo para cocinar:** 2.5 horas  
**Porciones:** 3-4

**TIEMPO TOTAL: 3 HORAS**



## INGREDIENTES



Lata de leche de coco



1 cebolla



Mayonesa



Carne en conserva



2-3 manojos de hojas de taro

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

### De los padres en las cohortes A, B, C y E

- Reemplaza las hojas de taro con calabaza o espinacas
- Reemplaza la carne en conserva con carne fresca deshebrada, carne molida, pollo o pescado
- Cubra con mango
- Agrega los chiles pasilla
- Agrega las espinacas, tomates o frijoles negros
- Reemplaza la mayonesa con crema agria
- Reemplaza la leche de coco enlatada con leche de coco fresca o agua de coco

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. En un tazón, mezcla la cebolla cortada en cubitos, la leche de coco y agrega la mayonesa a la consistencia deseada (a algunos les gusta espeso y a otros les gusta más líquido).
3. Corta los tallos de las hojas de taro, enjuaga y coloca 2-3 hojas en un trozo de papel de aluminio y repita hasta que se usen todas las hojas.
4. Agrega carne a cada monton de hojas de taro.
5. Levanta el papel de aluminio con las hojas de taro y carne y agarre en la mano mientras agrega la mezcla de leche de coco. Envuelva todo el contenido en las hojas con el papel de aluminio.
6. Coloca cada envoltura en el horno y hornee hasta que esté cocido, aproximadamente 45 minutos.
7. Sirva inmediatamente acompañado con camote, plátanos, kasava o taro.

**Platos de acompañamiento:** Sirva con camote, tomates frescos, un tazón de fruta fresca, arroz integral o verduras asadas o al vapor (como brócoli o calabacitas). ¡Come con limonada fresca! (De padres en cohortes B, C y E)





# TACOS DORADOS DE POLLO

**Tiempo de preparación:** 20 minutos  
**Tiempo para cocinar:** 20 minutos  
**Porciones:** 4

**TIEMPO TOTAL: 40 MINUTOS**



*Cada vez que vengo a casa y mi mamá hace esto, me emociona comerlo. ¡Me gusta el mío con crema!*

- ESTUDIANTE

Receta de **Rocio Cocina en Casa:**  
[rociococinaencasa.com/tacos-dorados-de-pollo](http://rociococinaencasa.com/tacos-dorados-de-pollo)

## INGREDIENTES



2 pechugas de pollo



6 tomates



1 cebolla



Condimento (comino, sal y pimienta)



1 taza de aceite



Tortillas de maíz



¼ lechuga



4 dientes de ajo



Queso Cotija



Crema

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*De los padres en las cohortes A, C, D y E*

- Reemplaza la sal de mesa con sal marina
- Reemplaza la tortilla de maíz con tortilla de trigo, o use sin gluten o orgánico
- Reemplaza la pechuga de pollo con verduras o camarones
- Agrega papas
- Hornea los tacos en lugar de freírlos
- Reemplaza el aceite de vegetal con aceite de aguacate o aceite de oliva
- Reemplaza la crema agria con yogur griego o aguacate
- Reemplaza el queso cotija con queso panela

## INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el pollo, el ajo, la cebolla, el orégano y la sal. Cocina hasta que el pollo esté tierno. Deshebra la pechuga de pollo y deja que se enfríe.
2. Calienta las tortillas de maíz en el microondas o en la sartén y coloca un poco trozo de pollo encima de las tortillas de maíz. Enrollalas como una flauta.
3. En una sartén, fríe los tacos enrollados hasta que estén dorados por cada lado y coloca en un plato.
4. Haga una salsa para los tacos agregando agua en una olla y cocine los tomates. Una vez que los tomates estén cocidos, colóquelos junto con el agua que uso para cocinarlos en una licuadora con ajo, comino, pimienta y sal. Coloque en un tazón y agregue el condimento a la salsa según sea necesario.
5. Prepara los ingredientes cortando la lechuga, tomate, cebolla y rallando el queso cotija, la salsa de tomate y chile jalapeño para más picante si lo desea. ¡Sirve tacos dorados, agrega tus ingredientes y disfruta!

**Platos de acompañamiento:** Sirva con salsa baja en sodio o fruta, arroz mexicano o integral, frijoles, ensalada fresca con tomates y pepino, una ensalada de manzana, otras frutas o una sopa de verduras. Cubra con tomates, zanahoria rallada, rábano o incluya más lechuga. ¡Tome agua con la comida! (De padres en cohortes A, B, C, D y E)

# ENCHILADAS DE POLLO EN CHILE VERDE



**Tiempo de preparación:** 45 minutos  
**Tiempo para cocinar:** 35 minutos  
**Porciones:** 4

**TIEMPO TOTAL:**  
**1 HORA 20 MINUTOS**



Receta de **People En Español:**  
[peopleenespanol.com/recetas/258-enchiladas-verdes-con-pollo](http://peopleenespanol.com/recetas/258-enchiladas-verdes-con-pollo)

## INGREDIENTES



## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*De los padres en cohortes A, C y D*

- Cocina con tomates frescos
- Reduzca la sal o use sal marina o sal del Himalaya
- Usa caldo de pollo fresco
- Usa queso bajo en grasa o crema agria ligera
- Agrega tocino de pavo
- Agrega apio o pimientos a la mezcla de verduras
- Reemplaza tortillas de maíz con tortillas de trigo
- Hornea las enchiladas en lugar de freír
- Usa productos orgánicos

## INSTRUCCIONES

1. Coloca el pollo, caldo de pollo, ½ cebolla, 1 diente de ajo y 2 cucharaditas de sal en una olla. Déjalo hervir por 20 minutos. Saca el pollo, reserva a un lado la cebolla, el ajo y el caldo. Deshebra el pollo una vez que se haya enfriado lo suficiente.
2. Coloca los tomatillos y los chiles en una olla y cubre con suficiente agua. Hierva hasta que los tomatillos estén bien cocidos. Escurre y pon los tomatillos, los chiles, ½ cebolla, 1 diente de ajo y una pizca de sal en la licuadora. Agregue suficiente caldo de pollo para cubrir las verduras en la licuadora durante 2.5 cm. Licúa bien hasta obtener una consistencia similar a la del puré. Vierte la salsa sobre una cacerola mediana y deja que hierva ligeramente.
3. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio alto y fríe las tortillas una por una. Sumerja las tortillas en la salsa verde hasta que se ablanden nuevamente. Coloca 3 tortillas en cada plato individual. Rellena las tortillas con el pollo desmenuzado y un poco de salsa extra. Cubre con queso fresco, cebolla picada y cilantro.

**Platos de acompañamiento:** Sirva con aguacate, papas fritas con salsa fresca, ensalada verde, arroz y frijoles con queso, ensalada de frutas, lechuga y tomates. ¡Disfruta con un vaso de agua o agua de Jamaica! (De padres en las cohortes A, C y D)





# BERZAS VERDES DEL SUR

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 1 hora

**Porciones:** 8

**TIEMPO TOTAL:  
1 HORA 15 MINUTOS**



Receta de **All Recipes:**

[allrecipes.com/recipe/73346/southern-as-you-can-get-collard-greens](https://allrecipes.com/recipe/73346/southern-as-you-can-get-collard-greens)

## INGREDIENTES



1 manojo de berzas verdes



2 corvejones de jamón ahumado



2 tazas de caldo de pollo condensado



1 cucharada de vinagre blanco destilado



Condimento



2 ½ tazas de agua

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*De los padres en la cohorte D*

- Reemplaza el jamón con atún
- Cocina sin agregar sal
- Reemplaza el caldo de pollo con más agua
- Prueba con pollo en lugar de jamón
- Usa caldo de pollo orgánico o caldo de vegetales

## INSTRUCCIONES

1. Coloca las hojas de berzas y los corvejones de jamón en una olla grande. Mezcla el caldo de pollo, el agua y el vinagre. Sazona con sal y pimienta.
2. Deja hervir, y reduce el fuego a bajo y cocine a fuego bajo por 1 hora.

**Platos de acompañamiento:** Sirva con un lado de frijoles, una calabacita o quinoa. ¡Equilibre su plato con un simple vaso de agua! (*De padres en la cohorte D.*)

### ¿Sabías que las berzas tiene calcio?

¡El calcio es importante para el crecimiento de nuestros huesos! Los lácteos son una fuente de calcio, pero deben consumirse con moderación (1-2 porciones / día). Otras fuentes saludables de calcio incluyen col rizado, col china, leche de soya y frijoles horneados.



# MERIENDA DESPUÉS DE LA ESCUELA

**Tiempo de preparación:** 3 minutos

**Tiempo para cocinar:** 2 minutos

**Porciones:** 1

**TIEMPO TOTAL: 5 MINUTOS**



## INGREDIENTES



Rebanada de pan



½ de un plátano maduro



Crema de cacahuete



Chips de chocolate

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*Del personal de The Primary School*

- Intenta usar trigo integral, pan integral
- Mantenga los plátanos :) ¡Es una buena fuente de potasio!
- Intenta usar mantequilla de almendras o mantequilla solar en lugar de crema de cacahuete
- Agrega pasas o un poco de miel

## INSTRUCCIONES

1. Unta crema de cacahuete o mantequilla de nuez en el pan (tostado o no tostado).
2. Corta la banana a lo largo y colóquelas sobre el pan con crema de cacahuete.
3. Espolvorea chispas de chocolate negro.
4. Rebana por la mitad para comer fácilmente.
5. ¡Disfruta con un vaso de leche o agua!

**Platos de acompañamiento:** Come con palitos de zanahoria, palitos de apio o palitos de pimienta. Sirve con agua o leche del 2%. *(Del personal de The Primary School.)*





# PANQUEQUES FÁCILES DE PLÁTANO

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 10 minutos

**Porciones:** 1

**TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS**



## INGREDIENTES



2 huevos



1 plátano maduro



Jarabe de arce



Bayas

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*Del personal de The Primary School*

- Intenta usar claras de huevo batidas
- Intenta poner mantequilla de almendras o anacardos encima
- Mantenga los plátanos :) ¡Es una buena fuente de potasio!
- Cubre con frambuesas y / o arándanos

## INSTRUCCIONES

1. Coloca el plátano en el tazón y aplánalo con un tenedor.
2. Agrega los huevos y bata la mezcla hasta que esté suave.
3. Calienta una plancha o sartén con una pequeña cantidad de aceite.
4. Agrega una cucharada de la mezcla a la sartén.
5. Cocina hasta que un lado esté bien dorado y luego voltee para cocinar el otro lado.
6. ¡Sirve con jarabe o una mantequilla de nuez de tu elección!

**Platos de acompañamiento:** Sirva con un vaso de leche o agua. *(Del personal de The Primary School.)*

### **¿Por qué nuestros cuerpos necesitan potasio?**

¡Los plátanos son ricos en potasio! El potasio es uno de los minerales necesarios que nuestro cuerpo necesita para mantenernos saludables. Ayuda a mantener un equilibrio de fluidos en el cuerpo y mantiene nuestro corazón saludable al regular nuestra presión arterial. ¿Puedes pensar en otros alimentos que tengan mucho potasio?



# ARROZ CON POLLO

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 35 minutos

**Porciones:** 2

**TIEMPO TOTAL: 50 MINUTOS**



## INGREDIENTES



1 pechuga de pollo



1 taza de arroz



½ cebolla



3 dientes de ajo



100 gramos de zanahoria rallada



100 gramos de guisantes verdes



½ puerro



3 tazas de caldo de pollo



2 cucharadas de aceite



Condimento

## ALTERNATIVAS SALUDABLES

*Del personal de The Primary School*

- Intenta usar arroz integral en lugar de arroz blanco.

## INSTRUCCIONES

1. Prepara todas las verduras: pica la cebolla, el ajo y el puerro. Ralla las zanahorias con un rallador o procesador de alimentos (o picarlas en trozos pequeños con un cuchillo).
2. Coloca la cebolla, el ajo y el puerro en una olla con el aceite de oliva.
3. Saltee la mezcla de vegetales hasta que estén suaves. En este momento, agregue el pollo y saltee.
4. Agregue el arroz, los guisantes y las zanahorias a la mezcla y revuelva. Agregue el caldo de pollo o vegetales y sal y pimienta.
5. Baje la temperatura de la estufa, cubra la olla y cocine hasta que el arroz se seque

**Platos de acompañamiento:** Agrega pimientos rojos cortados en cuadrados pequeños y perejil. Sirva con una ensalada. *(Del personal de The Primary School.)*



# ENSALADA DE GARBANZOS Y FRIJOLES NEGROS



**Tiempo de preparación:** 30 minutos  
**Tiempo de cocinar:** n/a  
**Porciones:** 3

**TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS**



## INGREDIENTES



1 taza de garbanzos



1 taza de frijoles negros



1 tomate



1 mazorca de maíz o ½ taza



¼ cebolla



½ cucharadita de ajo



1 pimiento verde



Cilantro



2 limones



1 cucharada de aceite



Sazonador



Rebanada de pan

## INSTRUCCIONES

1. Coloca los garbanzos y los frijoles negros en una olla. Cocina hasta que esté tibio, reserva y deja que se enfríen.
2. Mientras el garbanzo y los frijoles se enfrían, corte las verduras necesarias en cuadrados pequeños y mezcle todo.
3. Combina todos los ingredientes en un tazón. Deje reposar por 15 a 30 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Coma la sopa con pan integral o tostadas de maíz.

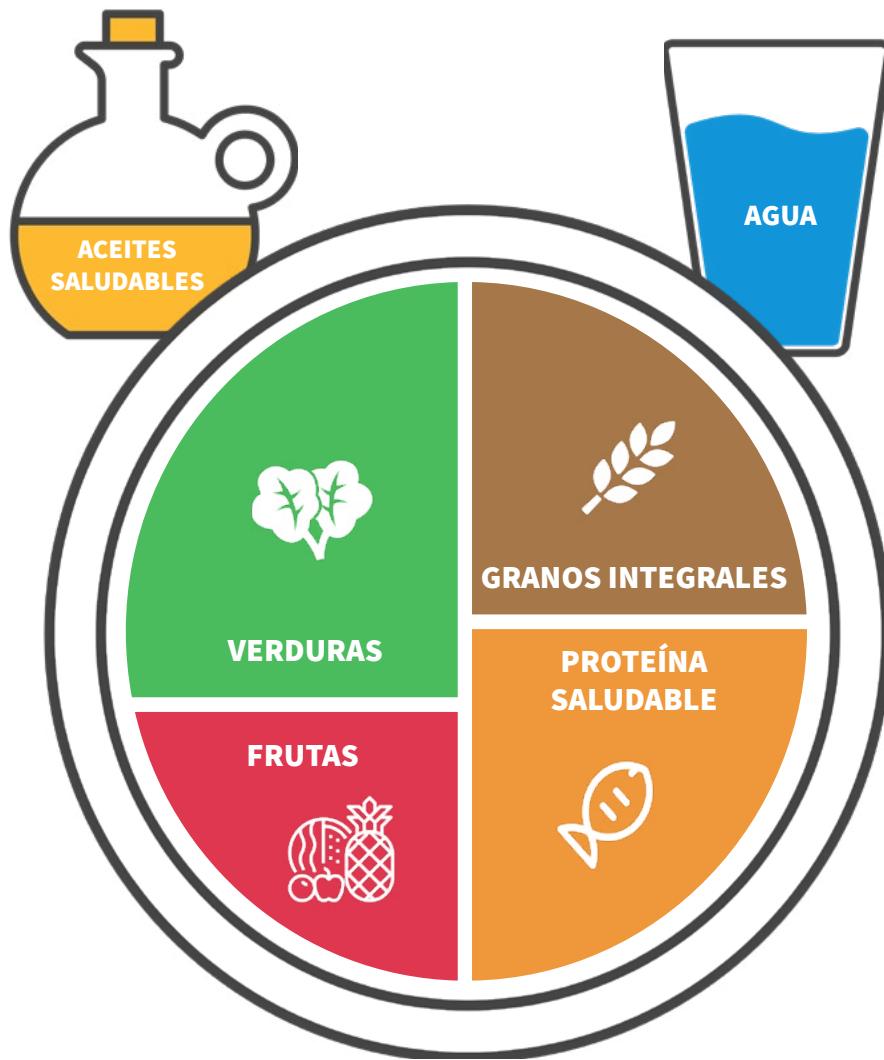
**Platos de acompañamiento:** Sirva con proteínas como pescado, pollo o carne de res.

La comida es como un plano  
para un valor en su familia.

- PARENT WELLNESS COACH



# UN PLATO EQUILIBRADO



Basado en el Plato de alimentación saludable de la Harvard TH Chan School of Public Health, The Nutrition Source, [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Los granos integrales son saludables ya que no se procesan y, por lo tanto, tienen muchos nutrientes. Coma una variedad de granos integrales (como avena, arroz integral, trigo integral, farro y quinua). Limite los granos refinados (como el arroz blanco y el pan blanco).



Las fuentes más saludables de proteínas son los huevos, granos, frijoles, pollo, pescado y nueces. Estos alimentos tienen más fibra y menos grasas saturadas. Algunas fuentes de proteínas para comer con moderación incluyen carnes rojas y carnes procesadas (como hot dogs y tocino). Estos son ricos en grasas, que pueden ser poco saludables en grandes cantidades.



¡Come frutas de todos los colores! Se prefieren las frutas enteras porque tienen todas las vitaminas, minerales y fibra que nuestro cuerpo necesita. Los jugos o batidos de frutas no ofrecen tanto como la fruta entera, y muchas veces tienen azúcar agregada.



Las verduras son una fuente importante de potasio, fibra dietética, ácido fólico, vitamina A y vitamina C. ¡Las verduras también se pueden comer crudas o cocidas de diferentes maneras! Disfruta de verduras de hoja verde con la mayor frecuencia posible. (¡Las papas y las papas fritas no cuentan!)



El agua ayuda a aportar nutrientes a los músculos para que tu cuerpo pueda sentirse más energizado. Es por eso que los niños/as deben beber 5 vasos (1 litro) por día. Las bebidas más saludables no tienen azúcares añadidos. Limite el consumo de bebidas azucaradas como jugos y refrescos.



Use aceites saludables o “grasas buenas” para cocinar (como el aceite de oliva o el aceite de canola). Evite las grasas trans, o “grasas malas”, que aumentan el riesgo de enfermedad. Esto incluye algunos productos horneados y comidas rápidas. Las grasas saturadas se consumen mejor con moderación (como carne roja, mantequilla, queso y helado).

Contenido desarrollado con la ayuda del libro de trabajo de Leah's Pantry. Vea su sitio web para más información: [www.leahspantry.org](http://www.leahspantry.org)



# CÓMO INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA COCINA



**Haga que cocinando juntos sea una oportunidad de conexión al invitar a los niños a ayudar con la preparación de los alimentos.**

Los niños/as pueden aprender nuevas habilidades al aprender a cocinar y sentirse que juegan un papel importante en el proceso. Por ejemplo, pueden practicar sus habilidades motrices mientras están pelando, habilidades de matemáticas mientras cuentan o habilidades de la literatura mientras leen una receta, ¡solo por nombrar algunos! También es más probable que prueben alimentos que ayuden a preparar.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD



**Siempre lávese las manos antes de cocinar usando agua y jabón**



**Haga que los niños se paren al mismo nivel de la actividad de cocina, si es necesario, use una silla**



**Mantenga los utensilios afilados fuera del alcance de los niños/as pequeños si no han aprendido cómo usarlos de manera segura**

## ACTIVIDADES

Algunas actividades en las que los niños podrían ayudar incluyen:

- Lavando verduras y frutas
- Midiendo ingredientes
- Mezclando ingredientes húmedos y secos
- Ayudando a elegir alimentos en el supermercado
- Exprimiendo el jugo de las naranjas, limones y limas
- Pelando frutas y otros ingredientes según sea necesario
- Ayudando a poner la mesa

**PILOT LIGHT**

Interesado en explorar más con tu hijo en la cocina? Mira estos videos y lecciones de Pilot Light que vienen con instrucciones sobre cómo preparar los platos de manera divertida y educativa: [foodedu.pilotlightchefs.org/family-resources](https://foodedu.pilotlightchefs.org/family-resources)

*Creciendo siempre estuve en la cocina con mi madre. Ahora cuando cocino, pienso en mi madre y mi cultura.*

- PARENT WELLNESS COACH





# LITERATURA EN LA COCINA

## Practique leer con su hijo/a mientras prepara las comidas en la cocina.

¡Pasando tiempo juntos en la cocina es una gran oportunidad para conversar con su hijo/a! Aquí hay algunas maneras fáciles de leer juntos:

- Haga que su hijo/a lea la receta y ayúdalos cuando sea necesario a pronunciar las palabras
- Verifique la comprensión de las instrucciones
- Pregunte qué significan ciertas palabras del vocabulario y cómo se relaciona con lo que está haciendo



Título de Receta



## MATCHING GAME

¿Conoces tus palabras de cocina? Intente y conecte cada término de la izquierda a su definición a la derecha. ¡Trabaje en esto con su hijo u otros miembros de la familia y vea cuántas palabras sabe! (¡La clave de respuesta está en la parte inferior!)

Tajar	frotar los alimentos en un rallador para hacer pedazos.
Cubitos	cortar alimentos sólidos en trozos o trozos medianos
Rallar	cocinar a fuego medio-alto, generalmente en un horno
Asado	cortar alimentos sólidos en cubos pequeños del mismo tamaño
Amasar	mezclar hasta que esté suave
Marinar	cortar en trozos extremadamente pequeños
Picar	batir rápidamente para agregar aire y volumen a los alimentos
Pelar	mezclar previamente los alimentos con condimentos húmedos o secos; ayuda a desarrollar el sabor así como a humectarlo
Puré	quitar la piel de las frutas o verduras
Batir / batidor	presionar la masa (es decir, para pan) repetidamente con las manos

Tajar: cortar alimentos sólidos en trozos o trozos medianos.  
 Cubitos: cortar alimentos sólidos en cubos pequeños del mismo tamaño.  
 Rallar: frotar los alimentos en un rallador para hacer pedazos.  
 Amasar: presionar la masa (es decir, para pan) repetidamente con las manos.  
 Marinar: mezclar previamente los alimentos con condimentos húmedos o secos; ayuda a desarrollar el sabor así como a humectarlo  
 Picar: cortar en trozos extremadamente pequeños  
 Pelar: quitar la piel de las frutas o verduras  
 Puré: mezclar hasta que esté suave  
 Asado: cocinar a fuego medio-alto, generalmente en un horno  
 Batir / batidor: batir rápidamente para agregar aire y volumen a los alimentos







# REFLEXIONES FINALES

*Esperamos que estas páginas se convirtieron en vida en forma de una barriga satisfecha,*

una visión más profunda de cómo se ve un plato equilibrado, una sensación de calma al preparar la comida, una oportunidad para conectarse con sus seres queridos y un deseo para continuar explorando tu relación con la comida.

A medida que continuamos dando la bienvenida a más familias a The Primary School cada año escolar, esperamos el conocimiento y las ideas que agregarán a este libro de cocina. Que estas páginas muestren la sabiduría colectiva de nuestras diversas familias y personal y representen nuestra dedicación a la salud y el bienestar de nuestra comunidad.

*La comida es una forma en la que me siento conectado con la tierra. Es una sensación increíble traer algo de mi jardín a mi mesa. Me da una apreciación de nuestro mundo natural y una pasión por mantener nuestros sistemas alimentarios sostenibles.*

- EQUIPO DEL PROGRAMA DE SALUD

# AGREGUE SU RECETA

*¿Tiene una receta favorita que le gustaría hacer en casa? Escríbalo aquí para agregar su propio sabor a este libro de cocina.*

## INGREDIENTES

## DIRECCIONES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PLATOS DE ACOMPAÑAMIENTO



## LOS VALORES DE THE PRIMARY SCHOOL



EXCELENCIA



CRECIMIENTO



VALOR



COMUNIDAD



ALMA