



**COOKING  
MATTERS®**

**RECETAS RÁPIDAS, CONSEJOS**

**PARA SU PRESUPUESTO E IDEAS PARA**

**DARLES ALIMENTOS SANOS A LOS NIÑOS.**

Cooking Matters ayuda a las familias a tomar decisiones sanas – para cualquier presupuesto. Queremos que cada padre y cuidador tenga los recursos necesarios para hacer comidas sanas y estamos construyendo un mundo en el que comer alimentos saludables sea accesible para todos con herramientas digitales online y recursos educativos gratuitos.



**ESCANEE CON EL TLF**

ipara recetas, videos,  
consejos rápidos y más!



**FACEBOOK**

[facebook.com/cookingmatters.national](https://facebook.com/cookingmatters.national)  
[facebook.com/cookingmatters.enespanol](https://facebook.com/cookingmatters.enespanol)



**PÁGINA WEB**

[cookingmatters.org](https://cookingmatters.org)



**YOUTUBE**

[youtube.com/  
cookingmattersbyshareourstrength](https://youtube.com/cookingmattersbyshareourstrength)

---

# Arma tu propio bol de granos

Las cantidades a continuación son para dos bol de granos.  
Prepara más o menos usando estas mismas proporciones.

Elige los ingredientes y sigue las instrucciones al reverso para preparar una sabrosa comida.



## Grano base

2 tazas  
cocidas

+

## Frutas y verduras

Frescas/congeladas/en conserva  
(Elige una de cada categoría)

+

## Proteína

1/2 taza, completa-  
mente cocinada

+

## Salsas

1/3 de taza

+

## Ingredientes extras o toppings

Opcionales y al gusto

Arroz integral  
Pasta integral  
Farro o quínoa  
Cuscús integral  
Arroz salvaje  
Mijo  
Polenta o avena

**Frutas (1/2 taza):** Manzanas,  
arándanos, fresas, piña

**Verduras (1/2-1 taza):**  
Pimientos rojos, champiñones, zanahorias,  
brócoli, calabaza de verano, calabacín,  
pepinos, hinojo, bok-choy, berenjena  
asada

**Vegetales hoja verde (1 taza):**  
Lechuga, col rizada o kale, rúcula,  
espinacas, mix de vegetales de hoja verde

**¡Cualquier sobra que tengas en el  
refrigerador nevera!**

Carne de res molida,  
pollo o pavo (magros,  
remueve el exceso de  
grasa)

Camarones o pescado

Frijoles, lentejas,  
gandules, edamame  
o tofu (escurridos y  
salteados)

Huevos (preparados  
de cualquier forma)

Aderezo bajo  
en sodio o  
vinagreta  
simple

Salsa

Yogur bajo en  
grasa

Queso bajo en grasa rallado  
Almendras o nueces de cajún  
tostadas

Semillas de  
calabaza o girasol

Rodajas de aguacate, aceitunas,  
jalapeños o salsa mexicana

Hierbas aromáticas (cilantro,  
perejil)

Salsa picante

## Vinagreta simple



3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto

1 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta

Revolver hasta tener una mezcla homogénea

Continúa >

# Preparación:

1. Cocina los granos según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, lava y corta la fruta y las verduras. Si usas verduras enlatadas o congeladas, descongélalas y escúrrelas bien. Si usas frutas y verduras crudas, córtalas en rodajas finas o trozos pequeños, del tamaño de un bocado.
3. Prepara las salsas. Si sobra, saltea o adereza ensaladas con estas.
4. En un bol mediano, pon una capa de granos en el fondo y agrega las frutas, verduras y proteínas. Adereza con salsa y toppings que prefieras.

## Prueba estas combinaciones

### Taco bol:

Arroz integral / tomates +  
cebollas + pimientos / carne  
molida o pollo mechado /  
aceitunas + jalapeños + yogur  
bajo en grasa + queso rallado /  
salsa picante o mexicana



### Bol vegetariano:

Lechuga + quínoa o cuscús /  
tus verduras favoritas cocidas  
o crudas + una nueva (hinojo,  
bok-choy, berenjena asada) /  
vinagreta sencilla / semillas de  
girasol



### Bol para amanecer:

Avena en hojuelas / rodajas  
de fresas + melocotones  
en conserva + arándanos  
congelados / arándanos secos  
o miel / almendras picadas

**¿Comensales exigentes?** El bol de granos es personalizable. Deja que niños y niñas te ayuden a preparar el suyo con diferentes ingredientes. Haz formas de caras divertidas o diseños con los ingredientes que añades al final.

**¿Sin tiempo?** Usa la misma base de granos de diferentes maneras. Haz una gran cantidad de arroz o pasta y prepárala en varias comidas. También puedes comer un bol frío o caliente: prueba añadiendo pasta caliente en la noche y haciendo ensalada de pasta fría al día siguiente.

**¿Quieres ahorrar dinero?** Un bol es la comida perfecta para preparar con sobras. La mayoría de los granos son asequibles y un paquete de arroz o lentejas dura bastante tiempo en la despensa.

**¿Todavía te sobran ingredientes?** Prepara un bol de ingredientes salados y añade caldo de verduras caliente para hacer una sopa rápida y deliciosa.

# Arma tu propio omelet

Las cantidades a continuación son para una porción de persona adulta.

Usa más si es necesario, ten en cuenta que puedes necesitar una sartén más grande también.

**Necesitarás:** bol para mezclar, tenedor, sartén mediana, espátula y spray antiadherente para cocinar



Base	+	Verduras Frescas/Congeladas/ En conserva De 1/2 a 3/4 de taza	+	Lácteos (Opcional) 1/8 de taza	+	Proteína 1/4 de taza	+	Condimentos
2 huevos 1 cucharada de leche (opcional) Sal y pimienta al gusto		<b>Cocinar previamente:</b> Brócoli, verduras congeladas, ajo, champiñones, cebollas, pimientos <b>Añadir al final:</b> Verduras enlatadas, maíz, cebollas verdes, sobras de verduras, guisantes, espinacas, tomates  ...¡o usa tus verduras favoritas!		Cheddar, feta, provolone, queso fresco, ricotta, suizo		Frijoles, salmón enlatado, jamón, bacon de pavo, salchicha de pavo		<b>Hierbas (frescas o secas):</b> albahaca, cebollín, cilantro, perejil, tomillo <b>Especias:</b> Pimienta negra, ajo en polvo, pimentón <b>Aderezos:</b> Salsa picante, salsa mexicana, tajín  ...o tus hierbas, especias y aderezos favoritos.

## ¿Sabías que?

Cocinar con huevos es común en muchas culturas diferentes.



Quizá conozcas las frittatas, la shakshuka, la tortilla española, los chilaquiles y el omurice. Estas son sólo algunas de las versiones en las que el huevo es el ingrediente principal.

**Continúa >**

## Preparación:

1. De acuerdo a las verduras, saltéalas antes de añadirlas al omelet. Si es un vegetal que comerías crudo, probablemente no necesites saltearlo. Reserva los vegetales aparte.
2. De acuerdo a las verduras, saltéalas antes de añadirlas al omelet. Si es un vegetal que comerías crudo, probablemente no necesites saltearlo. Reserva los vegetales aparte.
3. Vierte la mezcla de huevos en la sartén aceitada a fuego alto o medio-alto. Cuando los huevos comiencen a cocinarse, despégalos de las paredes de la olla con el tenedor o la espátula, permitiendo que la mezcla de huevos crudos fluya y rellene el borde. Repite este proceso hasta que no quede mezcla de huevo cruda.
4. De acuerdo a tu gusto, puede darle la vuelta al omelet, como lo harías con un pancake para cocinar completamente ambos lados antes de añadir los rellenos. De lo contrario, añade los rellenos en una mitad del omelet y dobla la otra mitad sobre estos.
5. Sirve en un plato y cubra con las hierbas y especias frescas que desees.
6. ¿No dominas la técnica de los omelets? No importa: ¡convierte tu experimento en huevos revueltos mezclando todo en la sartén!

**¿Comensales exigentes?** Prepara una barra de omelets para que cada quien elija ingredientes y sabores.

**¿Sin tiempo?** Usa el microondas. Vierte la mezcla de huevos batidos (se recomienda usar leche para) en una taza de café aceitada. Calienta durante 30 segundos en el microondas y remueve los bordes hacia dentro. Continúa calentando en intervalos de 10-20 segundos hasta que esté bien cocido. Añade tus ingredientes favoritos y disfruta. También puedes usar un recipiente de vidrio para microondas y obtener un omelet más ancho y plano, perfecto para comer en un sándwich de desayuno.

**¿Quieres ahorrar dinero?** Los huevos son una proteína barata que dura bastante tiempo en la nevera. Para ahorrar más, rellena tu omelet con cualquier producto congelado o enlatado que encuentres a buen precio. Estas preparaciones también son una forma estupenda de usar verduras sobrantes que de otro modo se desperdiciarían.

**¿Quieres que sea un desayuno para llevar?** Envuelve tu omelet en una tortilla integral para una comida portátil.

**¿Quieres preparar comida para varios días o "cocinar una vez y comer dos veces"?** Una frittata es básicamente un omelet extra grande que puede hornearse o hacer en la estufa y guardarse en la nevera o congelarse para después, es decir, es la comida perfecta para hacer antes de tiempo. Su preparación es muy similar a la de omelet. Para la receta complete, échale un vistazo a nuestra Cooking Matters Frittata.

# Momento de snack: ¡Escoge dos!

Para una merienda balanceada, elige dos de los grupos de alimentos que aparecen a continuación. Procura que una de las comidas que elijas sea una verdura o una fruta.



Vegetales 1/2 taza	+	Frutas 1/2 taza	+	Proteína	+	Lácteos	+	Granos
Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria Palitos de apio Pimientos o pepinos en rodajas Judías verdes o arvejas Tomates cherry o tipo uva en rodajas Aguacate Cascos de papa dulce o batata cocida Salsa de tomate natural		Manzanas, naranjas, melón, plátano, uvas u otra fruta fresca en rodajas Un puñado de arándanos, pasas u otra fruta seca (1/4 de taza) Bayas frescas o descongeladas Mandarinas, piña o melocotones enlatados Zumos 100% de fruta Puré de manzana		Un puñado de maní, almendras, nueces u otro fruto seco 2 cucharadas de mantequilla de maní o de girasol Un puñado de semillas de calabaza, girasol u otras semillas 1/2 taza de edamame fresco, descongelado o seco Un huevo duro 1/4 de taza de hummus o dip de frijoles		Una barrita de queso bajo en grasa, cubos de 1 onza, queso rallado o en tajadas 44-6 onzas de yogur bajo en grasa Un vaso pequeño de leche Requesón o queso cottage bajo en grasa		Un puñado de galletas integrales 1/2 taza de cereal integral o granola 2 tazas de palomitas de maíz Una pita integral o una rebanada de pan tostado Un puñado de chips de tortilla caseras (ver receta más abajo)

## Chips de tortilla caseras



Para hacer los chips de tortilla caseros, corte las tortillas de maíz en cuñas, cúbralas con spray de cocina y hornéelas a 375°F durante 8-10 minutos. Añade una pizca de queso antes de hornear para darle más sabor.

**Continúa>**

## Consejos:

**¡Advertencia!** Asegúrate de preparar los ingredientes para evitar ahogos p atragantamientos. Corta los alimentos redondos, como los tomates cherry y las uvas, en cuartos; corta los alimentos difíciles de masticar, como los panecillos y las carnes duras, en trozos pequeños; unta los alimentos pegajosos, como la mantequilla de maní, en capas finas; y cocina o corta los alimentos duros y crujientes, como las zanahorias baby y los pretzels, en trozos más pequeños. Acompaña a niñas y niños mientras comen.

### Prueba estas combinaciones

#### Sundaes de banana:

Banana partida a lo largo + yogur bajo en grasa + maní picado + rodajas de fresa + granola

#### Nachos:

Chips de tortilla caseros + tomates cherry y pimientos verdes + frijoles negros + salsa + queso cheddar rallado



#### Bocadillos de pimiento:

Mini pimientos rellenos de hummus + galletas integrales

#### Pinchos:

En una brocheta o palillo pon pepino en rodajas + queso en cubos + uvas + huevo duro

#### Mariposa de pretzel:

Apio + queso crema + pretzels para las alas + pasas

**¿Comensales exigentes?** Guarda sus meriendas en lugar especial de la nevera y la despensa. Da a niñas y niños el poder de elegir lo que quieren comer de la lista de snacks.

**¿Sin tiempo?** Prepara las meriendas de la semana en bolsitas o recipientes reutilizables cuando tengas tiempo. ¡Llévalos contigo cuando sales!

**¿Quieres ahorrar dinero?** Compra fruta y verdura entera para arreglarla en casa. Cómpralas congeladas o enlatadas cuando tus favoritas no estén en temporada.

**¿Quieres un snack para llevar?** Escoge alimentos que puedas comer con la mano como palitos de verduras, rodajas de fruta y barritas de queso; o aperitivos como frutos secos, galletas integrales y cereales. Asegúrate de que salsas y snacks que ensucien estén en recipientes cerrados.

**¿Quieres preparar snacks para varios días o "cocinar una vez y comer dos veces"?** Haz grandes cantidades de snacks como granola, hummus o chips de tortilla para tenerlos a mano durante toda la semana.

# ¡Todos los días son días de tacos!

Los tacos son una de las mejores comidas familiares porque pueden hacerse con unos pocos ingredientes asequibles. ¡Y las barras de tacos funcionan para las familias con comensales exigentes!

Escoge los ingredientes y sigue las instrucciones para hacer una sabrosa comida para cuatro (dos tacos por persona).



## Proteína

16 onzas o 1 libra, completamente cocida

+

## Verduras

1-2 tazas en total

+

## Granos

8 en total  
(1 por taco)

+

## Lácteos

1/4 - 1/2 taza

+

## Ingredientes extra

Opcionales y al gusto

Pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel, picados

Carne molida o bistec picado

Frijoles refritos, frijoles negros, frijoles rojos o frijoles pintos

Carnes de cocción lenta, como perrito o carne asada

Filete de salmón o salmón en lata

Camarones o pescado blanco (tilapia, eglefino, bacalao)

Camarones o pescado blanco (tilapia, eglefino, bacalao)

Zanahorias ralladas  
Col en julianas o lechuga rallada

Tomates en cuartos  
Pimientos, cebollas, espinacas o col salteados

Patatas que hayan sobrado de otra comida

**¡Cualquier verdura de temporada o comida que te haya sobrado servirá!**

Tortillas de maíz  
Tortillas de trigo integral

Queso rallado  
Crema agria baja en grasa o yogur natural

Cilantro fresco  
Cebolla roja picada  
Zumo de lima o limón  
Guacamole o rodajas de aguacate  
Cebollas o pepinos encurtidos  
Salsa picante

## Verduras en escabeche fáciles y rápidas



Cubre verduras picadas (como cebollas o pepinos) con partes iguales de agua y vinagre + 1 cucharadita de sal, 1 hoja de laurel y granos de pimienta enteros. Deja reposar por una hora.

**Continúa >**



## Preparación:

1. Prepara la proteína y resérvala. Lava y corta las verduras. Si están enlatadas o congeladas, descongélalas y escúrrelas bien. Si están crudas, córtalas en trozos del tamaño de un bocado o en rodajas delgada.
2. Arma los tacos poniendo primero la carne, luego la mezcla de verduras y encima lácteos y extras

### Consejos de chef:

- Ablanda las tortillas de maíz en una sartén caliente cocinándolas durante 1 o 2 minutos por cada lado o envolviéndolas en una toalla de tela y llevándolas al microondas durante 1 minuto
- Cuando está en temporada, el pico de gallo es un aderezo delicioso. Para hacerlo, pica 1 tomate, 1 cebolla, 1/2 jalapeño y mezcla con zumo de 1 lima y un puñado de cilantro y cebollas de verdes, salpimenta al gusto.

**COOKING  
MATTERS**<sup>®</sup>  
cookingmatters.org

**¿Comensales exigentes?** Haz una barra de tacos para que los más quisquillosos puedan personalizar los suyos

**¿Sin tiempo?** Mantén tortillas en la despensa y prepara tacos con los ingredientes que tengas a mano allí, en la nevera o el congelador.

**¿Quieres ahorrar dinero?** Compra proteínas cuando estén en oferta y congélaslas. Usa verduras congeladas y enlatadas, pero aprovecha los buenos precios en las frescas, especialmente cuando son de temporada.

**¿Quieres preparar comida para varios días o "cocinar una vez y comer dos"?** Cuando hagas asados, guarda las sobras para usarlas en los tacos. Aprovecha también las verduras que queden.

**¿Aún hay sobras?** Rellena una tortilla y para hacer un burrito o sívela con verduras para una taco ensalada.



# ¡HAS LA HORA DE LA COMIDA TIEMPO DIVERIDO!

Corta cada una de las preguntas (los niños pueden ayudar), mételas en un tazón. Cada uno saca una y hace la pregunta en la próxima comida juntos! Puedes agregar mas preguntas!



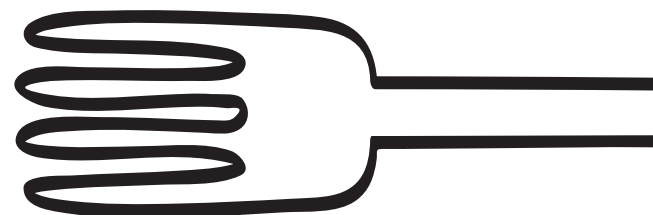
¿Imagina que eres un chef! Que cocinarías en tu restaurant?

¿En que eres realmente bueno?  
¿O Para que eres realmente bueno?

¿Cual es la cara mas divertida que puedes hacer?

¿Cuál es tu canción favorita ?

¿Imagina que la casa está hecha de comida! ¿De que comida estaría hecha?



## ADULTOS:

Comiendo como una familia fortalece las relaciones, nos lleva a opciones más saludables, construye recuerdos juntos, puedes aprender algo nuevo acerca de tus niños.

#ENCASAJUNTOS!