

Frutas coloridas

En el cuidado infantil, incluimos una variedad de frutas en las comidas y meriendas/snacks. Servimos frutas porque:

- Añaden color, textura y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Proporcionan vitaminas y minerales para que su niño crezca y juegue.
- Proporcionan fibra para ayudar a prevenir el estreñimiento.
- Ayudan a su niño a aprender hábitos alimenticios saludables.

Receta: Camotes y manzanas horneados

Hornear manzanas y camotes (batatas dulces) juntos crea un sabroso acompañante que tanto los niños como los adultos disfrutan. Las manzanas Braeburn, Gala, Honey Crisp, Jonagold, o Jonathan funcionan bien en esta receta.

Sirve:

6 porciones
(½ taza)

Preparación:

7 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de azúcar morena, empacada
- ½ cucharadita de canela, molida
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tazas de camotes, pelados, cortados en cubos de ½"
- 3 tazas manzanas, peladas, sin el centro, cortadas en cubos de ½"
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de jugo de naranja
- Aceite en aerosol antiadherente

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cubra ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" X 8") con aceite en aerosol antiadherente.
3. En un tazón mediano, combine azúcar morena, canela, y sal.
4. Mezcle camotes, manzanas, aceite, y jugo de naranja en la mezcla de canela y azúcar.
5. Coloque la mezcla de camotes y las manzanas en la bandeja para hornear.
6. Cubra con papel de aluminio y hornee por 40 minutos, o hasta que los camotes estén tiernos.
7. Sirva ½ taza.

Intente un arcoíris de frutas

Motive a su niño a probar frutas de todos los diferentes colores. Hay frutas para cada color del arcoíris.

Rojo

fresas, cerezas,
frambuesa

Naranja

naranjas,
mandarinas,
duraznos/
melocotones,
melón
cantaloupe

Amarillo

bananas, piñas

Verde

kiwi, uvas,
manzanas

Azul & Morado

arándanos,
ciruelas, uvas

¡Haga su propio arcoíris!

A medida que su niño pruebe diferentes frutas, anímelo a colorear la sección del arcoíris que coincida con el color de la fruta. Exhiba el arcoíris completo en su casa o compártalo con nosotros.

