

Aderezo Bajo en Grasas para Verduras

Coma las verduras solas o con un aderezo bajo en grasas. Recuerde que la nutrición está en las verduras ¡no en el aderezo!

- ½ taza de queso cabaña (cottage) semi-descremado
 - ½ taza de yogur natural semi-descremado
 - 2 cucharadas de agua
- Mezcla seca sabor ranch o sazónador para tacos al gusto.

1. Combine el requesón con el yogur semidescremado en la licuadora o con una batidora de mano.
2. Incorpore la mezcla seca sabor ranch o el sazónador para tacos al gusto.
3. Refrigere las sobras.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden revolver y mezclar los ingredientes del aderezo.

Papas con Queso y Brócoli

Rinde 8 porciones

- 4 papas horneadas calientes
- 2 tazas de requesón semi-descremado
- 2 cebolletas picadas – opcional
- ¼ taza de queso rallado
- 2 tazas de ramilletes de brocoli escurridos



(Sigue detrás)

Aderezo Bajo en Grasas para Verduras

Coma las verduras solas o con un aderezo bajo en grasas. Recuerde que la nutrición está en las verduras ¡no en el aderezo!

- ½ taza de queso cabaña (cottage) semi-descremado
 - ½ taza de yogur natural semi-descremado
 - 2 cucharadas de agua
- Mezcla seca sabor ranch o sazónador para tacos al gusto.

1. Combine el requesón con el yogur semidescremado en la licuadora o con una batidora de mano.
2. Incorpore la mezcla seca sabor ranch o el sazónador para tacos al gusto.
3. Refrigere las sobras.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden revolver y mezclar los ingredientes del aderezo.

Papas con Queso y Brócoli

Rinde 8 porciones

- 4 papas horneadas calientes
- 2 tazas de requesón semi-descremado
- 2 cebolletas picadas – opcional
- ¼ taza de queso rallado
- 2 tazas de ramilletes de brocoli escurridos



(Sigue detrás)

Aderezo Bajo en Grasas para Verduras

Coma las verduras solas o con un aderezo bajo en grasas. Recuerde que la nutrición está en las verduras ¡no en el aderezo!

- ½ taza de queso cabaña (cottage) semi-descremado
 - ½ taza de yogur natural semi-descremado
 - 2 cucharadas de agua
- Mezcla seca sabor ranch o sazónador para tacos al gusto.

1. Combine el requesón con el yogur semidescremado en la licuadora o con una batidora de mano.
2. Incorpore la mezcla seca sabor ranch o el sazónador para tacos al gusto.
3. Refrigere las sobras.

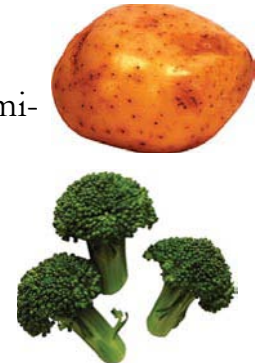
¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3 y 4 años pueden revolver y mezclar los ingredientes del aderezo.

Papas con Queso y Brócoli

Rinde 8 porciones

- 4 papas horneadas calientes
- 2 tazas de requesón semi-descremado
- 2 cebolletas picadas – opcional
- ¼ taza de queso rallado
- 2 tazas de ramilletes de brocoli escurridos



(Sigue detrás)

1. Corte las papas horneadas por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, saque la pulpa de las papas y macháquela con el requesón, la cebolleta y el queso rallado..
3. Coloque el relleno en las cáscaras de las papas. Coloque en el horno microondas por 2 minutos hasta que el relleno esté caliente y el queso se haya derretido, o caliente en el horno a 350 grados entre 15 y 20 minutos.
4. Coloque el brócoli encima.
5. Refrigere las sobras.

Opcion: Corte las papas horneadas por la mitad. Sirva los otros ingredientes en tazones separados y deje que cada persona añada sus propios ingredientes. Otras ideas para *toppings*: carne cocida picada que haya sobrado, chile, salsa o salsa de tomate.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3, y 4 años pueden mezclar los ingredientes. Pídeles que le ayuden a mezclar el requesón, el brócoli, la cebolleta y el queso rallado.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Corte las papas horneadas por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, saque la pulpa de las papas y macháquela con el requesón, la cebolleta y el queso rallado..
3. Coloque el relleno en las cáscaras de las papas. Coloque en el horno microondas por 2 minutos hasta que el relleno esté caliente y el queso se haya derretido, o caliente en el horno a 350 grados entre 15 y 20 minutos.
4. Coloque el brócoli encima.
5. Refrigere las sobras.

Opcion: Corte las papas horneadas por la mitad. Sirva los otros ingredientes en tazones separados y deje que cada persona añada sus propios ingredientes. Otras ideas para *toppings*: carne cocida picada que haya sobrado, chile, salsa o salsa de tomate.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3, y 4 años pueden mezclar los ingredientes. Pídeles que le ayuden a mezclar el requesón, el brócoli, la cebolleta y el queso rallado.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Corte las papas horneadas por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, saque la pulpa de las papas y macháquela con el requesón, la cebolleta y el queso rallado..
3. Coloque el relleno en las cáscaras de las papas. Coloque en el horno microondas por 2 minutos hasta que el relleno esté caliente y el queso se haya derretido, o caliente en el horno a 350 grados entre 15 y 20 minutos.
4. Coloque el brócoli encima.
5. Refrigere las sobras.

Opcion: Corte las papas horneadas por la mitad. Sirva los otros ingredientes en tazones separados y deje que cada persona añada sus propios ingredientes. Otras ideas para *toppings*: carne cocida picada que haya sobrado, chile, salsa o salsa de tomate.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2, 3, y 4 años pueden mezclar los ingredientes. Pídeles que le ayuden a mezclar el requesón, el brócoli, la cebolleta y el queso rallado.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington