

La página de los padres

Una mirada a nuestro libro

Hoy su niño disfrutó del libro **Picking Apples & Pumpkins** por Amy y Richard Hutchings. En el libro, una familia disfruta de una salida a una huerta y plantación de calabazas donde la cosecha de otoño está lista para ser recogida.

Usted y su familia tienen muchas razones para disfrutar de frutas y verduras cada día—por lo menos cinco porciones al día es recomendable. Las manzanas son una de las frutas más populares del mundo, y son una buena fuente de potasio, ácido fólico (un tipo de Vitamina B), y fibras. Siempre lave las manzanas abundantemente antes de comer ó cortarlas—incluso las que vienen de una huerta local!

Hágase de tiempo para leer con su niño. Recuerde estos consejos cuando lo hace:

- Haga de éste un momento especial juntos.
 - Siga la historia, pero tómese tiempo para las preguntas y comentarios de su niño.
- Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea—demuestre que usted disfruta leerle.
- Incluya a otros niños ó miembros de la familia—nunca estamos muy viejos para oír una buena historia.
- Enseñe a su niño cómo cuidar sus libros—utilice un marcador para señalar la página, y hojée suavemente.
- Lo más importante—**DIVIÉRTASE**



Lea todo al respecto!

Éstos son unos libros adicionales que puede disfrutar compartiendo con su niño!

Apples and Pumpkins por Anne Rockwell
The Pumpkin Blanket por Deborah Turney Zagwyn
Pumpkin Day, Pumpkin Night por Anne Rockwell
The Seasons of Arnold's Apple Tree por Gail Gibbons

Busque estos títulos en su biblioteca pública!



This project is supported by the USDA through a contract awarded by Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services.

*The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's Target Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Tarta "bolsillo" de manzana

Hace 4 porciones

- 4 tortillas de harina de 10 pulgadas
- 1 manzana grande ó 2 duraznos medianos ó peras
- 1/4 cucharita de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1/8 cucharita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de leche
- azúcar (opcional)



1. Caliente las tortillas en el horno microwondas ó convencional para que sean fáciles de manejar
2. Pele y corte la fruta en trozos pequeños
3. Coloque 1/4 de la fruta en cada tortilla
4. En un bol pequeño, mezcle juntas la azúcar morena, canela y nuez moscada. Rocíe sobre la fruta.
5. Enrolle las tortillas.
6. Coloque en una bandeja de hornear sin engrasar y haga pequeños cortes para dejar que escape el vapor. Cepille con leche y rocíe con más azúcar, si lo desea.
7. Hornée en un horno a 350 grados de 8 a 12 minutos ó hasta que quede ligeramente dorado.
8. Sirva caliente ó frío.

Datos Nutricionales

Porcion 1 fruit pocket (140g)
Porcions 4

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 50	
Calorías	300	% Valor Diario*	
Grasa Total	5g	8%	
Grasa Saturada	1.5g	7%	
Colesterol	0mg	0%	
Sodio	350mg	15%	
Carbohidrato Total	55g	18%	
Fiber Dietética	4g	16%	
Azúcars	14g		
Proteína	7g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	6%
Calcio	10%	Hierro	15%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Pay de Calabaza Sin la Corteza

6 porciones

- 1 lata de 12 oz. de leche evaporada sin grasa
- 4 huevos
- 1/3 taza de azúcar
- 1 lata de 16 oz. de calabaza
- 1 1/2 cucharita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharita de canela molida
- 1/2 cucharita de sal
- 1/4 cucharita de nuez moscada molida

aceite para cocinar en atomizador
agua caliente para hornear
recipiente para hornear de 9 x 13 pulgadas

1. Pre-caliente el horno a 325 grados.
2. Vierta la leche evaporada en una olla pequeña
3. Caliente a fuego medio por alrededor de 5 minutos ó hasta que esté caliente-no hierva. Retire del calor.
4. En un bol de mezclar mediano, agregue los huevos y la azúcar. Mezcle, luego agregue la calabaza, vainilla, canela, sal, y nuez moscada. Revuelva hasta que esten bien mezclados.
5. Agregue la leche avaporada caliente; mezcle bien.
6. Rocíe cada recipiente de flan con aceite, y colóquelo en la bandeja de hornear.
7. Derrame la mezcla de calabaza en los recipientes de flan, en cantidades iguales
8. Cuidadosamente, derrame el agua caliente alrededor de los recipientes de flan en la charola de hornear.
9. Cuidadosamente coloque la charola en el horno pre-calentado.
10. Hornée los flanes, sin cubrir, por 35 minutos, ó hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.
11. Enfríe los flanes. Sírvalos fríos ó calientes. Enfríe las sobras rápidamente.



Datos Nutricionales

Porcion 1/8 pie (107g)
Porcions 8

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 15	
Calorías	180	% Valor Diario*	
Grasa Total	1.5g	3%	
Grasa Saturada	0.5g	3%	
Colesterol	55mg	19%	
Sodio	310mg	13%	
Carbohidrato Total	33g	11%	
Fiber Dietética	2g	9%	
Azúcars	28g		
Proteína	8g		
Vitamina A	260%	Vitamina C	6%
Calcio	25%	Hierro	10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.