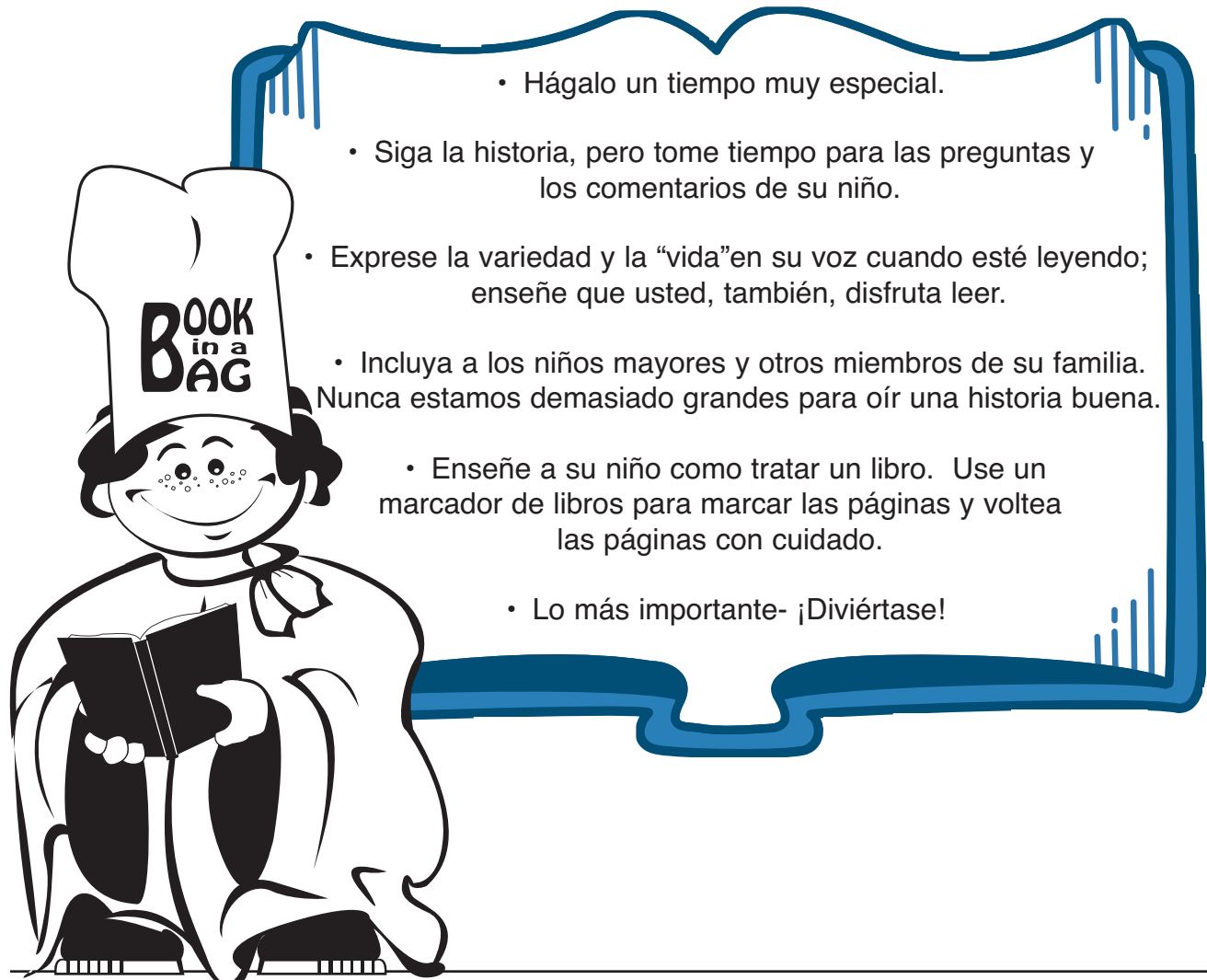


Página de Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño gozó del libro Handa's Surprise (Una Sorpresa para Handa) por Eileen Browne. En el libro, Handa pone siete frutas deliciosas en una canasta para llevar a su amigo Akeyo. Pero la caminata de Handa la lleva por una variedad de animales, para cuales las frutas son una tentación. Handa está tratando de sorprender a su amigo, pero al fin del libro Handa encuentra, también, una sorpresa. Pregunte a su niño sobre el bocadillo que preparó con este cuento.

Haga tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estas sugerencias mientras que lea con su niño



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.

Crema Tropical Para Fruta

Bandeja de Fruta:

Use una variedad de la fruta que se encuentra disponible- algunas de la estación, algunas menos usadas, algunas preferidas.

Si la fruta se pondrá obscura después de cortarla, usted puede mojarla en jugo de piña o de naranja para prevenir esto.



Crema Tropical Para Fruta- Rinde 3 tazas
2 tazas de crema agria, baja en grasa
1 taza de yogur, sabor piña colada u otro
1/2 paquete (de 4 onzas) de pudín instantáneo,
sabor vainilla francesa (mezcla seca)

Opción:

Unas galletas de "Pretzel", forma de palito, con que sumergir la fruta

Combine la crema agria, el yogur y el pudín seco en un recipiente mediano. Mezcle bien y enfrie.

Quizás los niños disfrutarán usar los pretzeles como una lanza para sumergir la fruta.

Receta dada por Rebecca Dillard, Agente de FACS, Extensión del Condado de Franklin, Kansas.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 pedazo (65g)

Porciones Por Contenedor 12

Cantidad Por Porción

Calorías 70 Calorías de Grasa 25

% Valor Diario*

Grasa Total 2.5g 4%

Grasa Saturada 2g 10%

Colesterol 15mg 5%

Sodio 120mg 5%

Carbohidratos Totales 12g 4%

Fibra Dietética 0g 0%

Azúcares 8g

Proteína 2g

Vitamina A 6% Vitamina C 0%

Calcio 8% Hierro 0%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

¡Lee Todo Acerca de Esto!

Aquí hay unos libros adicionales que usted puede disfrutar con su niño:

El Ratón Pequeño, La Fresa Madura Roja,
y El Oso Hambriento Grande
por D.&A. Wood

Las Manzanas y Las Calabazas
por Anne Rockwell

Las Cerezas y Huesos De Cerezas
por Vera Williams

¡Fíjese para estos títulos en su biblioteca pública!

Trate de hacer esta receta con su niño:

Manzanas Horneadas en la Microhonda

4 manzanas grandes para hornear
 1/2 taza de azúcar moreno
 1/2 cucharadita de canela



1. Lave las manzanas y quite el centro.
2. Corte una raja delgada del fondo de cada manzana para formar una superficie plana. Ponga las manzanas en un tazón que es para usar en la microhonda.
3. Mezcle el azúcar y la canela y agregue la mezcla a las manzanas. Cúbralas con papel de cera. Cocínelas en la microhonda para 6-10 minutos, hasta que las manzanas estén blandas.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 manzana (166g)

Porciones Por Contenedor 4

Cantidad Por Porción

Calorías 190 Calorías de Grasa 5

% Valor Diario*

Grasa Total 0.5g 1%

Grasa Saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 10mg 0%

Carbohidratos Totales 48g 16%

Fibra Dietética 4g 16%

Azúcares 43g

Proteína 0g

Vitamina A 2% Vitamina C 15%

Calcio 4% Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.