

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro, *Cuenta con Pablo*, por Barbara deRubertis.

Pablo está emocionado por ayudar a su abuela a vender verduras en el mercado de productores. Nadie visitaba su puesto de verduras para comprar nada hasta que Pablo tuvo una idea. ¡Ellos hicieron una salsa deliciosa y las muestras ayudaron a vender las verduras! Los niños también aprenden divertidas destrezas para contar en este libro.

Pregúnteles a sus niños acerca de la receta divertida que ellos hicieron en la clase para acompañar hoy esta historia. Usted encontrará dos recetas al reverso para preparar con su niño en casa.

Dedique tiempo para leer con su niño y recuerde estos consejos al compartir una historia.

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrele a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!



¡Lea Todo al Respeto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- *Healthy Eating with MyPyramid: The Vegetable Group* by Mari C. Schuh
- *Feast for 10* by Cathryn Falwell
- *Oliver's Vegetables* by Vivian French
- *I Will Never Not Ever Eat a Tomato* by Lauren Child

¡Busque estos títulos en la 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.

Las medidas son una parte importante de una receta. En la Salsa de Pablo, él contó los números de cada verdura que él utilizó. Cuando preparamos las recetas, nosotros utilizamos típicamente tazas medidoras y cucharas medidoras para ayudarnos a calcular la cantidad correcta de un ingrediente. ¡En nuestra salsa, nosotros contamos Y medimos! Padres, pregunten a su niño si puede denominar algunas otras maneras en que nosotros utilizamos las matemáticas cada día. ¿Puede pensar usted en otras maneras?

Eche un vistazo a un sitio de Internet divertido llamado Las Matemáticas son Divertidas, que tiene juegos, hojas de trabajo y rompecabezas que usted y sus niños pueden disfrutar juntos: mathisfun.com

Salsa de Pablo

Rinde 8 porciones



Ingredientes:

- 1/2 taza de maíz, fresco, cocinado o congelado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, colados y enjuagados
- 1 taza de tomates frescos, en cubitos
- 1/2 taza cebolla, en cubitos
- 1/2 taza de pimientos verdes, en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 taza de salsa picante
- 1/4 taza de cilantro picado, opcional

Instrucciones:

1. Recuerde que debe lavarse las manos.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Refrigere hasta que sea hora de servirlos.
3. Cuele antes de servir.
4. Sirva con tostaditas de tortilla o verduras frescas.

Nutrition Facts: Una 1/2 taza porción 70 calorías, .5mg total total de grasa, 0mg colesterol, 230mg sodio, 13g total carbohidrato, 4g proteína, 30% vitamina C

Triángulos de Tortilla

Rinde 6 porciones, de 4 pedazos cada una



Ingredientes:

- 6 tortillas de harina o maíz de 6 pulgadas
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Recuerde que debe lavarse las manos.
2. Rocíe ligeramente ambos lados de las tortillas con mantequilla líquida y espolvoree ligeramente con sal.
3. Coloque una cima de tortillas sobre una tabla de picar y córtelas en cuatro pedazos con un cortador para piza.
4. Coloque los cuartos de tortilla en una sola capa sobre un molde para hornear.
5. Hornee los pedazos de 8 a 9 minutos o hasta que estén crujientes.

Nutrition Facts: Una porción (4) 100 calorías, 2.5mg total de grasa, 0mg colesterol, 350mg sodio, 18g total carbohidrato, 3g proteína