

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó el libro *Tops & Bottoms* [Partes de Arriba y Abajo], adaptado e ilustrado por Janet Stevens.

En el libro, Hare cambia su mala suerte haciendo un inteligente trato con el rico y perezoso Oso de calle abajo. El listo de Hare pudo engañar a Oso y convencerlo de compartir los cultivos de la huerta dividiendo las cosechas a la mitad. La mitad de Hare es siempre deliciosa, y la mitad de Oso siempre son solo las raíces, hojas o tallos sin sabor. Los niños disfrutaron la historia y aprendieron que los cultivos del jardín pueden ser valiosos arriba, en el medio o abajo!

Pregúntele a su niño sobre la receta divertida que prepararon hoy para acompañar a este libro. Encontrará dos recetas en la parte de atrás para preparar con su niño en casa.

- 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.
- Muéstrela 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!

- *Growing Vegetable Soup* by Lois Ehlert
- *Rabbit Seeds* by Bijou LeFord
- *Green Beans* by Elizabeth Thomas
- *The Giant Vegetable Garden* by Nadine Bernard Westcott
- *Gregory, the Terrible Eater* by Mitchell Sharmat

¡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.

Batatas Dulces de la Abuelita

Rinde de 6-8 porciones

Receta cortesía de Connie Evers, MS, RD.

- 3 batatas dulces medianas, o 2 grandes
- 1 manzana variedad "Granny Smith" grande, lavada y cortada en tiras delgadas
- 1/3 de taza de azúcar morena empacada
- 1/3 de taza de agua
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de margarina suave
- Mantequilla en aerosol



Instrucciones:

1. Lave restregando bien las batatas dulces y colóquelas en una olla pequeña. Cúbralas con agua hasta que hiervan. Tápelas y hiérvalas a fuego lento por 20-30 minutos o hasta que se puedan puyar fácilmente con un tenedor. Cuélelas, enfríelas un poco, pélelas y píquelas en trozos de 1/4 de pulgada de grueso.
2. Caliente el horno a 350 grados F. Rocíe con mantequilla en aerosol un molde para hornear de aproximadamente 6 tazas de capacidad.
3. En una olla pequeña, mezcle juntas el azúcar morena, el agua, las pasas, la canela y la margarina. Cocine a fuego medio por aproximadamente 5-7 minutos, mezclando frecuentemente. En un molde para hornear, coloque en capas las batatas dulces con las manzanas cortadas. Vierta la salsa que ha mezclado hasta arriba.
5. Hornee el molde tapado por 15 minutos. Destape y continúe horneando de 15-20 minutos más hasta que las batatas y las manzanas estén suaves.

Nutrition Facts: Una porción 180 calorías, 4mg total de grasa, 0mg colesterol, 60mg sodio, 37g total carbohidratos, 20% vitamina C

Huellas de Oso y de Hare

18 piezas

Ingredientes:

- 4 onzas de queso crema, suavizado
- 3 cucharadas de salsa
- 4 tallos de apio, limpios y cortados
- 1/4 taza de maíz en grano congelado, que ha sido descongelado
- 1 zanahoria, pelada y rallada finamente

Instrucciones:

1. Recuerde que debe lavarse bien las manos.
2. Combine el queso crema y la salsa en un tazón pequeño. Enfríe.
3. Lave y seque los tallos de apio. Córteles en trozos de 3 pulgadas de largo.
4. Llène los trozos con la mezcla de queso crema.
5. Coloque arriba granos de maíz y zanahoria rallada. ¡Disfrute!

Nutrition Facts: Una porción(2 piezas) - 20 calorías, 0mg total de grasa, 0mg colesterol, 120mg sodio, 3g total carbohidratos, 30% vitamina A

