

Estas recetas son brindadas por las siguientes agencias:

Comite de Normas en alimentos de Connecticut

Visita la pagina: [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)

Allrecipes.com

Fundación de Productos para mejor Salud

Programa WIC, vaya a [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)

Programa de Previsión sobre el plomo



Un estómago vacío absorbe más el plomo, si alimenta a sus hijos alimentos y bocadillos saludables cada día, les ayudara a su cuerpo a absorber menos plomo.

Alimente a su niños una dieta rica en hierro, calcio vitamina C y baja en grasas.



**Forsyth County**  
Department of Public Health

Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en la Niñez

799 N. Highland Ave

PO Box 686 Winston-Salem, NC 27101

336-703-3174

[www.forsyth.cc/PublicHealth/EnvironmentalHealth/lead](http://www.forsyth.cc/PublicHealth/EnvironmentalHealth/lead)

## Recetas saludables

para ayudar a sus niños a  
combatir el envenenamiento  
con plomo



Departamento de Salud  
Publica del Condado Forsyth

336-703-3174

## Vegetales

### Tomates a la parrilla

- 4 tomates maduros
  - 1 cucharada de oregano fresco o seco
  - 1 cucharada de pimienta de limón (pepper lemon)
- Corte los tomates por la mitad, Preparar el carbon. Cubra la parrilla con papel de aluminio. Coloque los tomates en el aluminio y espolvorear el oregano y la pimienta de limón. cocine los tomates con el lado cortado hacia abajo durante unos 4-5 minutos

### Tomates y Calabacitas al sarten

- 1 cucharadita de mantequilla ligeramente batida
  - 1 taza cebolla, picada
  - 4 calabacitas pequeñas cortada en rodajas
  - 2 tomates medianos, picados
- Pimienta al gusto en una sartén antiadherente, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo hasta que este suave. Añadir las calabacitas y cocer durante 2 minutos, agregar los tomates y cocinar de 3 a 5 minutos o hasta que estén crujientes las calabacitas. Sazonar con pimienta al gusto.



### Calabacitas con queso

- 1 cucharada de comino
  - 1/2 taza de aderezo Italiano para ensalada
  - 2 calabacitas verdes cortadas en cuadritos de un pulgar (3 tazas)
  - 2 calabacitas amarillas en cuadritos pequeños (2 tazas)
  - 1 cebolla mediana picadita
  - 2 latas de chiles verdes escurridos (4 onzas)
  - 1 taza de queso rayado Monterey Jack
  - 2 cucharadas de cilantro picado
- Poner el comino en una sartén grande y cocine a fuego medio durante 2 minutos o hasta que estén ligeramente tostados, revolviendo con frecuencia. Añadir aderezo, calabacín, calabaza amarilla y la cebolla; mezclar bien. Cocer 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Reducir a fuego bajo. Revuelva los chiles; cubrir. Cocine a fuego lento 10 minutos, revuelva. Espolvorear con el queso y el cilantro.



### Envoltura de verduras a la parrilla

- 2 calabacitas cortadas en cuadritos
  - 2 calabacitas amarillas cortada en rodajas
  - 4 papas rojas pequeñas, lavar bien, cortar en rodajas
  - 1/2 cebolla roja, cortada en rodajas
  - 1/2 pimienta mediano, sin semillas, cortado en rodajas
  - 1/2 taza aderezo Italiano y bajo en grasa
  - sal y pimienta al gusto
- Calentar la parrilla a fuego mediano o calendar el horno a 350 Fahrenheit a 400 grados). Lave las verduras y cortar en rodajas. Ponerlo en un recipiente grande. Agregar aderezo y revuelva hasta que los vegetales estén cubiertos. Corte 2 cuadros grandes de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales. Coloque la misma pieza de tamaño de papel aluminio por encima de la mezcla de vegetales, doblar los dos papeles para formar un paquete. Coloque los paquetes en la parrilla caliente durante 1-2 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Antes de abrir los paquetes, agujerar el papel de aluminio con un tenedor (!cuidado con la apertura el vapor estará muy caliente y te quemará!). Vaciar las verduras en platos de servir o servir en los paquetes de

## Merienda

### Salsa de aguacate y mango

- 1 aguacate pelado y cortado en cuadritos
- Jugo de 1 limon
- 1 cebolla roja picadita
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos
- 1 chile habanero, sin semillas y picadito
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- Sal al gusto

Coloque el aguacate en un platon hondo, revuelva con el jugo del limón. Agregue el mango, cebollita, chile habanero, cilantro y sal.

### Camote frito al horno sazonado

- 1 cucharada de aceite de oliva
  - 1/2 cucharadita de pimentón dulce
  - 8 camotes , cortadas longitud en cuartos
- precalentar el horno a 400 grados F. engrase ligeramente un molde para hornear. En un tazón grande, mezclar aceite de oliva y pimentón. Añadir el camote, y revuelva con la mano para cubrirlo bien. Hornear 40 minutos en el horno precalentado.

### Envoltura cosmica de pepino

- 1 onza de carne molida sin grasa
  - 1 cucharada cebolla picada
  - 1 taza Lechuga romana picada
  - 1/4 de taza tomates frescos, cortados en cuadritos
  - 1/4 taza pepino cortado en dados
  - 1 (8 pulgadas) tortilla de harina de trigo entero
  - 1 cucharada de aderezo para ensalada ranch sin grasa.
- Cocinar la carne molida y la cebolla en la sartén a fuego medio, escurra la grasa. Mezclar lechuga y tomate junto con carne picada mezcla. Picar pepino y mezclar con aderezo de ensalada. Ponga la tortilla en un plato, agregue la carne, ensalada y el pepino encima, envuelva la tortilla.

## Desayunos

### Avena con espirales de mermelada y crema de cacahuete -

Hace de 4-6 porciones

- 1 1/2 tazas de avena cocina rápida
- 1/3 taza mantequilla de maní
- 1/3 taza mermelada de fruta

Siga las instrucciones del paquete para cocer avena. Hacer espirales con la crema cacahuete y mermelada en la parte superior de avena cocida. en tazon. Servir con leche sin grasa.

### Tortilla de huevo y queso - Hace de 2-3 porciones.

- 3 Huevos
- 1 cucharada de leche baja en grasa
- aceite vegetal
- 3 cucharadas de queso

Mezclar los huevos y la leche en un recipiente. Untar ligeramente con aceite vegetal. Utilice fuego medio. Añada la mezcla y cocinar. Cuando esté cocido la tortilla en la parte inferior, agregar queso. Cuando el queso esté derretido, plegar la tortilla a la mitad. Comienzo con la salsa si lo desea. Servir con pan integral, frutas y leche baja en grasa.



### Pan tostado a la Francesa – Hace de 4-6 porciones

- 3 Huevos batidos
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- aceite vegetal, extracto de vainilla
- 6 rebanadas de pan (trigo)
- Canela
- 2 plátanos en rodajas

Mezclar los huevos y la leche y gotas de vainilla. Untar ligeramente con aceite vegetal. Utilice fuego medio. Moja el pan en la mezcla hasta que este cubierto. dorar por cada lado el pan en la sartén, Espolvorear con canela, girar sobre el pan y el marrón del otro lado. Sirvalo con plátano en rodajas y leche baja en grasa.

## Almuerzos

### Sándwiches de queso y tomate a la parilla - Hace una porcion

- 2 Rebanadas de pan (Trigo)
- 2 lonchas de queso americano
- 1 rodaja de tomate
- aceite vegetal

Hacer sándwich con pan, queso y tomate. Untar ligeramente con aceite vegetal. Calentar ambos lados a fuego bajo para fundir el queso. Servir con leche baja en grasa o jugo de frutas.



### Pizza de Bagel s - Hace de 2-3 porciones

- 1 Panecillo bagel o English mofin
  - 2 cucharadas de salsa de tomate
  - Ajo, albahaca y orégano
  - 2 cucharadas de queso cheddar o Mozzarella descremada
- Precalentar el horno a 400 grados. Abrir bagel o mofin y colocar en un recipiente plano. Añada la salsa de tomate, los condimentos y el queso. Hornee durante 3 minutos o hasta que el queso se derrita. Servir con jugo de frutas.

### Sándwich de ensalda de atún - Hace de 2 porciones

- 4 Rebanadas de pan (trigo)
- 1 lata de atún de agua
- 4 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- cebolla y el apio picado

Mezclar atún con mayonesa baja en grasa, la cebolla y el apio. Pruebe su sándwich con queso y tomate si gusta. Servir con leche baja en grasa.



## Cenas

### Guiso de pollo - Hace de 6-8 porciones

- 3 Libras de pollo , cortado en trozos pequeños
- aceite vegetal
- 1 cebolla mediana 1 tallo de apio, picados
- 28 onzas de tomates guisados de lata
- Sazón para pollo

Untar ligeramente la olla con aceite vegetal. Utilice fuego medio. Cocine el pollo hasta que esté bien listo. Puede añadir los tomates guisados. Añadir las verduras y condimentos. Cubra y cocine a fuego bajo durante 30 minutos. Servir con arroz o fideos.



### Chili de Vegetales

- Aerosol antiadherente de cocina
  - 1 cebolla amarilla, picada
  - 2 pimientos verdes, cortados en cuadritos
  - 1 14.5 oz todo tomates guisados de lata
  - 2 15 oz latas de frijoles negros
  - 1 1/2 tazas de maíz congelado
  - 1 15 oz frijoles rojos
  - 1/2 cucharadita pimentón
  - 1 cucharada pimienta de cayena
  - Sal y pimienta al gusto
  - 2 tomates frescos, cortados en cuadritos
- Rociar una olla con spray antiadherente de cocina. Saltear la cebolla y los pimientos hasta que comience a dorarse. Agregue todos los ingredientes enlatados con el líquido de la lata, el maíz, el chile en polvo y pimienta. hacerlo hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada. Servir en tazones y agregar los tomates cortados en dados.

