

RECETAS PARA PADRES

COMIDAS Y MERIENDAS SALUDABLES

POLLO EN SALSA

(4 porciones)

- 4 pechugas de pollo de 4 onzas sin piel o huesos
- 1 taza de salsa (suave, mediana o picante)
- ½ taza de cebolla (rama, verde) finamente picada
- ¼ taza de queso parmesano rallado



1. Colocar las pechugas de pollo en un recipiente de cristal para hornear.
2. Cubrir el pollo con la salsa, la cebolla y el queso.
3. Cubrir el recipiente con papel de aluminio.
4. Hornear a 350 grados por 30 minutos.
5. Quitar el papel de aluminio y asar por 10 minutos más.

5 minutos de preparación, 40 minutos para hornear.

Bajo en grasa, alto en hierro y calcio.



HABAS O FRIJOLES A LA RANCHERA (4 porciones)

- ¼ taza de pimientos verdes
- 1¾ tazas de habichuelas o frijoles enlatados sin carne (sin líquido, escurridos)
- 1¾ tazas de habichuelas o frijoles colorados enlatados (sin líquido, escurridos)

- 2 cucharadas grandes de salsa de tomate
- 2 cucharadas grandes de melaza (“molasses”)
- ½ cucharada pequeña de cebolla en polvo

Colocar todos los ingredientes en un recipiente o sartén y cocínelos por 10 minutos.

Nota: También puede usar habichuelas o frijoles secos para esta receta. Si los usa secos, remójelos toda la noche y luego cocínelo. Siga las instrucciones del paquete para cocinar y luego prepare la receta.

5 minutos para preparar, 5-10 minutos para cocinar.

Bajo en grasa, alto en hierro.



CUADRITOS DE YOGURT CONGELADO HECHO EN CASA

- 2 tazas de yogurt sin grasa con sabor a frutas
- 1 taza de cualquier fruta picada
- $\frac{2}{3}$ tazas de leche en polvo
- 2 tazas de cereal fortificado con hierro (desmenuzado)

1. En la licuadora, poner el yogurt, la fruta picada y la leche en polvo. Licuar hasta que esté suave.
2. Agregar $1\frac{1}{2}$ taza del cereal fortificado con hierro y mezclar.
3. Colocar esta mezcla en un recipiente para hornear de 8 pulgadas y rociar por encima el resto del cereal.
4. Poner a congelar hasta que esté duro (4 horas).
5. Cortar en cuadritos y servir.

5 minutos para preparar, 4 horas para congelar.
Bajo en grasa, alto en hierro y calcio.

CHULETAS DE CERDO

MARINADAS *(4 porciones)*

- 4 chuletas de cerdo
- ajo en polvo
- sal y pimienta
- vinagre
- páprika



1. Colocar las chuletas de cerdo en un recipiente para hornear.
2. Pinchar las chuletas con un tenedor y cubrir con vinagre.
3. Rociar por encima la sal, pimienta, el ajo en polvo y la paprika.
4. Cubrir las chuletas y colocarlas en el refrigerador por 2 horas.
5. Asar a la parrilla por 10 minutos. Voltar y dejar que se asen hasta que estén completamente cocidas (5 minutos).

5 minutos para preparar, 2 horas para marinar y 15 minutos para cocinar. Alto en hierro.

**PARA MÁS DETALLES, LLAME A LA LÍNEA
DE INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE SALUD AL 401-222-5960
O VISITE WWW.HEALTH.RI.GOV/LEAD**

