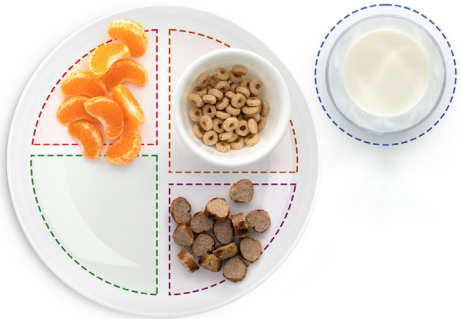
WIC de Nueva Jersey

Ideas de Comidas y Bocadillos para Niños Pequeños (de 1 a 3 años)

Los hábitos alimentarios saludables son importantes a cualquier edad. Intenta ofrecer una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, alimentos con proteínas y lácteos (o alternativas fortificadas a los lácteos). Concéntrate en las bebidas y los alimentos ricos en nutrientes mientras limitas el consumo de azúcares agregadas, sodio y grasas saturadas. Compartir comidas familiares e incluir a los niños en la preparación de los alimentos puede aportarle diversión a la hora de comer. Visita **MyPlate** para obtener más consejos de alimentación saludable para niños pequeños.

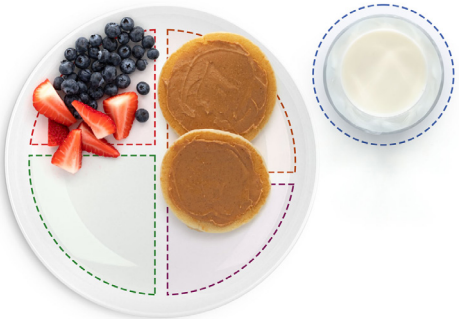
Ideas para el desayuno

Salchicha de pavo, clementinas y cereal



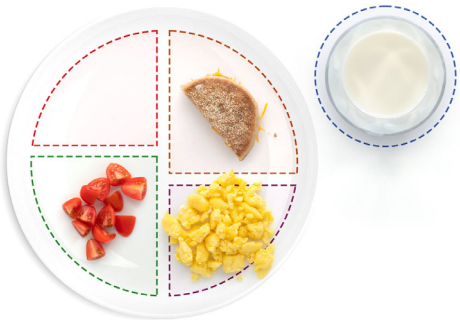
- 1 clementina pequeña, pelada
- ¼ de taza de cereal de avena tostada
- 2 tiras de salchichas de pavo, cocidas y cortadas
- ½ taza de leche

Mini pancakes con mantequilla de maní, moras azules y fresas picadas



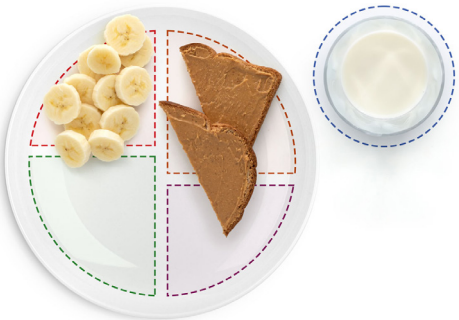
- ¼ de taza de fresas, cortadas en cuartos, y ¼ de taza de moras azules
- 2 pancakes pequeños
- 1 cucharada de mantequilla de maní, para rociar o untar una capa delgada sobre los pancakes
- ½ taza de leche

Muffin inglés integral con queso, huevo revuelto y tomates



- 3 tomates uva cortados en cuartos
- ½ muffin inglés integral tostado en sándwich con 1 cucharada de queso cheddar rallado
- 1 huevo revuelto
- ½ taza de leche

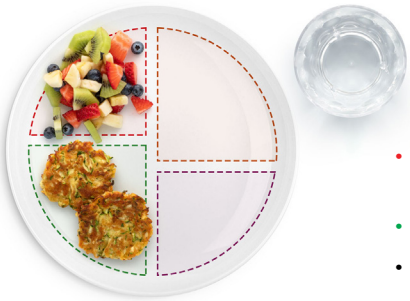
Tostada integral con mantequilla de maní y bananas



- ½ banana cortada en rebanadas
- 1 rebanada de pan integral tostada
- 1 cucharada de mantequilla de maní para untar una capa delgada sobre la tostada
- ½ taza de leche

Ideas para el almuerzo

Buñuelos de calabacín y fruta cortada en cubos



- ½ taza de fruta cortada en cubos
- Buñuelos de calabacín
- Agua

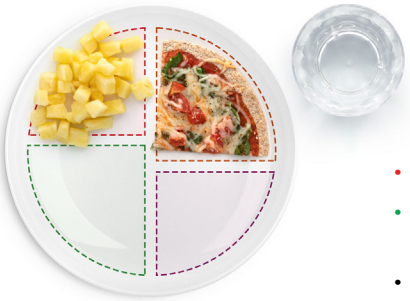
Ingredientes para hacer buñuelos de calabacín

- 1 calabacín grande, rallado
- ¼ de taza de queso rallado (americano, chédar, mozzarella o una mezcla)
- 1 huevo
- ¼ de taza de pan molido
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Pimienta negra y ajo en polvo
- Aerosol antiadherente o aceite de oliva

Instrucciones para hacer buñuelos de calabacín

Ralla el calabacín y escúrrelo con toallas de papel para eliminar el exceso de agua. Combina en un tazón todos los ingredientes, salvo el aceite de oliva, y mézclalos bien. Usa la medida de una cuchara colmada de la mezcla para crear 8 medallones. Calienta aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, coloca los medallones en el sartén y cocínalos hasta dorarlos bien, cerca de entre 3 y 4 minutos por lado. Sírvelos.

Pizza de tomate y espinacas, y piña



- ½ taza de piña picada
- 1 porción de pizza de tomate y espinaca
- Agua

Ingredientes para hacer pizza de tomate y espinaca

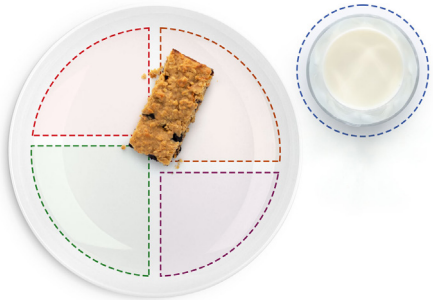
- 1 tortilla integral
- ¼ de taza de salsa de tomate
- 5 o 6 tomates cereza rojos partidos a la mitad
- ¼ de taza de espinaca rallada
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- ½ cucharadita de queso parmesano
- Orégano y ajo en polvo para sazonar

Instrucciones para hacer pizza de tomate y espinaca

Rocía un sartén con aerosol antiadherente y caliéntalo a fuego lento. Cuando esté caliente, coloca la tortilla integral y vacía encima 2 cucharadas de salsa de tomate o marinara. Agrega queso rallado, espinaca rallada y tomates picados encima de la tortilla. Decora la preparación con albahaca, cebolla en polvo y ajo en polvo, y tápala. Deja que se cocine por al menos 1 minuto, o hasta que se derrita el queso. La tortilla debe quedar crujiente, pero no quemada. Sácala del sartén para que se enfríe. Córtala en rebanadas y sírvela.

Ideas para bocadillos

Barrita de avena con moras azules y zanahoria



- 1 barrita fácil de hacer de avena con arándanos y zanahoria
- ½ taza de leche

Ingredientes para hacer barritas fáciles de avena con arándanos y zanahoria

- ¾ de taza de avena instantánea
- ½ taza de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite de coco o mantequilla derretidos (derrite cualquiera de los dos y deja que se enfríe por un minuto para evitar que esté demasiado caliente al agregarlo a la mezcla)
- ¼ de taza de mantequilla de maní sin endulzar (o alguna mantequilla de frutos secos alternativa)
- ¼ de taza de jarabe de maple o miel (evita la miel para los niños menores de 1 año)
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de moras azules (corta las más grandes a la mitad)
- 1 huevo (opcional): incorpóralo para que las barritas queden más suaves que crujientes

Instrucciones para hacer barritas fáciles de avena con arándanos y zanahoria

Precalienta el horno a 375 grados Fahrenheit. Coloca papel para hornear en una bandeja de 8 x 8 pulgadas de forma que sobresalga en dos lados (para que sea más fácil remover las barritas una vez horneadas y enfriadas). Mezcla todos los ingredientes, salvo las moras azules, en un tazón de tamaño mediano. (Agrega el huevo si planeas usarlo). Incorpora las moras azules y mezcla suavemente. Presiona la mezcla hacia adentro de la bandeja para que quede pareja y que alcance bien el fondo de cada borde. Hornea de 24 a 26 minutos, o hasta que los bordes se doren y se endurezcan. Deja que la preparación se enfríe por completo. Corta la masa en barritas, y sírvelas o guárdalas.

Batido de banana, naranja y piña

Ingredientes para hacer un batido de banana, naranja y ananá

- 2 tazas de bananas maduras picadas (alrededor de 3 bananas)
- ½ taza de piña fresca picada y pelada
- 4 gajos de naranja pelados
- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de hielo

Instrucciones para hacer un batido de banana, naranja y ananá

Combina los ingredientes en una máquina para preparar comida de bebé, procesadora de alimentos o licuadora. Procesa la mezcla hasta que quede un puré suave; queda mejor servido frío.

Licuado de fresa

Ingredientes para hacer un batido de frutilla

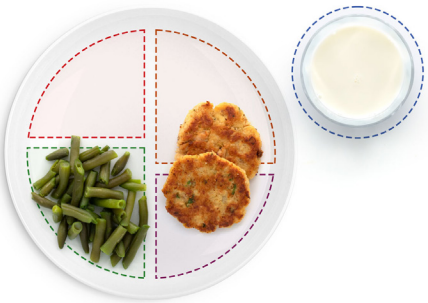
- 2 tazas de fruta congelada (las fresas y bananas son ideales)
- 1/3 de taza de leche, yogur natural o jugo de naranja
- 5 cubos de hielo

Instrucciones para hacer un batido de frutilla

Pon la fruta congelada en una licuadora. Agrega el jugo de naranja, la leche o el yogur natural. Agrega los cubos de hielo. Licúa todo hasta que la mezcla quede suave. Intenta hacer la misma preparación con otras frutas o con jugo de fruta 100 % natural.

Ideas para la cena

Hamburguesas de atún (o salmón) y habichuelas verdes



- ½ taza de guisantes, brócoli o habichuelas verdes, cocidos
- Hamburguesas de atún (o salmón)
- 1 taza de leche

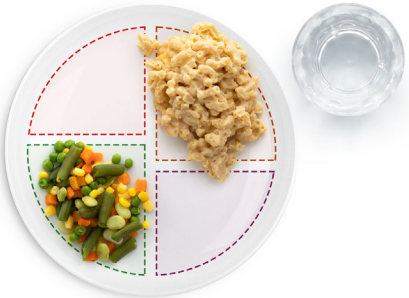
Ingredientes para hacer hamburguesas de atún (o salmón)

- 2 latas (de 6,5 oz) de atún O 1 lata de salmón, escurrido y desescamado
- 1 papa hervida, pelada y machacada
- 2 cebollas verdes, picadas finas
- 1 cucharadita de perejil seco
- ½ cucharadita de tomillo seco
- Una pizca de sal y pimienta (al gusto)
- 1 taza de pan molido (o galletas saladas molidas o avena instantánea)
- Jugo de limón (como aderezo)
- Opcional: ½ cucharadita de pimienta de cayena seca, 1 o 2 atados de eneldo (picado fino), O salsa Sweet Relish o limón o tomates frescos cortados en rebanadas (como aderezo)

Instrucciones para hacer hamburguesas de atún (o salmón)

En un tazón grande, pon el pescado, la papa machacada, las cebollas, el perejil, el eneldo, el tomillo, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta. Machaca todo para crear una mezcla, pruébala y agrega más sazón si así lo deseas. Usa la mezcla para formar las hamburguesas. Pon el pan molido en un plato y pasa las hamburguesas por el pan para recubrirlas. Calienta aceite en un sartén a fuego medio alto y pon a freír las hamburguesas por cada lado hasta que queden crujientes. Seca las hamburguesas con toallas de papel o bolsas de papel. Adereza con limón las hamburguesas de pescado y sírvelas en pan si así lo deseas.

Macarrones con queso y vegetales variados



- ½ taza de vegetales variados cocidos
- Macarrones integrales con queso
- Agua

Ingredientes para hacer macarrones con queso rápidos y fáciles

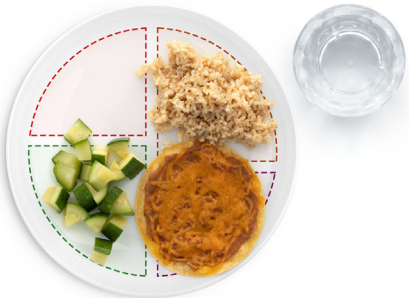
- 1 taza de macarrones de coditos integrales
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche sin grasa
- 1 taza de queso chédar bajo en grasa, rallado
- Sal y pimienta (al gusto)

Instrucciones para hacer macarrones con queso rápidos y fáciles

Cocina los macarrones según las indicaciones del paquete. Escúrrelos y déjalos a un lado. Derrite la margarina en una cacerola de tamaño mediano. Incorpora la harina. Luego agrega la leche de a poco y no dejes de revolver. Cocina y revuelva la mezcla hasta que hierva y tome cuerpo. A fuego lento, agrega queso y revuelve la preparación hasta que el queso se derrita y la salsa quede suave. Agrega los macarrones y mezcla suavemente. Revuelve la preparación a fuego lento hasta que se caliente. Agrega sal y pimienta al gusto. Si quieres, agrega un poco de queso rallado a la comida antes de servirla.

Autor: SDWIC.org

Tostada mexicana de habichuelas, arroz y calabacín cortado en cubos



- ½ taza de calabacín cortado en cubos
- ½ taza de arroz integral, cocido
- Tostada mexicana de habichuelas, con queso y fácil de hacer
- Agua

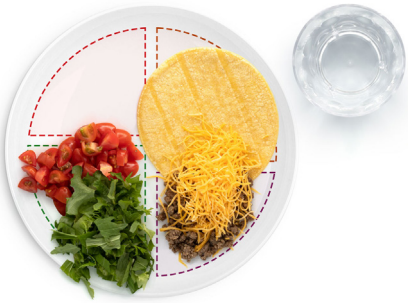
Ingredientes para hacer una tostada fácil con habichuelas y queso

- 1 taza de habichuelas refritas, sin grasa y bajas en sodio
- Tortilla de maíz
- Queso chédar, reducido en grasa y rallado

Instrucciones para hacer una tostada fácil con habichuelas y queso

Precalienta el horno a 400 °F. Esparce las habichuelas en cada tortilla de maíz. Ponle queso a las habichuelas de forma pareja en cada tortilla. Coloca la preparación en una bandeja sin engrasar y hornéala durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso. Opcional: sirve esta comida con tomates cortados en cubos y crema agria.

Taco de carne o habichuelas



- ½ taza de tomates cortados en cubos
- ½ taza de lechuga rallada
- 1 tortilla de maíz
- ¼ de taza de queso rallado
- ½ taza de carne (o habichuelas)
- Agua