



COOK BOOK

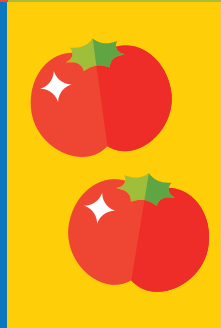


TABLE OF CONTENTS



Introduction5

Special Section.....6

Breakfast8

Spinach Feta Egg Wrap 11

Tomato & Mushroom Omelet 12

Overnight Almond Chia Pudding..... 15

Cocoa Zucchini Muffin Tops..... 16

Lunch & Dinner 18

Cheese Grits & Shrimp21

BLTA Sandwich.....22

Cajun Chicken Tacos.....25

Carrot Soup.....26

Hot Honey Coney.....29

Air Fryer Tofu30

Sides.....32

Caldo de Lentejas (Lentil Soup)..... 34

Maduros.....35

Honey Glazed Sprout Bites 36

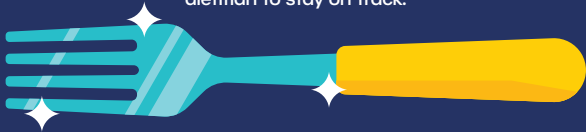
Roasted Beets & Goat Cheese Salad..... 37

No Waste Watermelon: Watermelon Agua Fresca..... 38

Watermelon Rind Kimchi..... 39

DISCLAIMER:

Some recipes in this cookbook might include ingredients with higher sodium content. If you or someone in your family needs to watch their salt intake, feel free to tweak the recipes—like using low-sodium options or cutting back on added salt. Everyone’s needs are different, so do what works best for you. And if you’re unsure, check in with your doctor or a dietitian to stay on track.



The background of the slide is a solid light green color. It is decorated with seven squares of different colors: orange, blue, yellow, and olive green. These squares are arranged in two rows. The top row contains four squares (orange, blue, yellow, olive green) and the bottom row contains three squares (yellow, olive green, orange, blue).

INTRODUCTION



CELEBRATING 10 YEARS OF HEALTHY KIDS HERE!

As parents, caregivers, and guardians, we all want the best for our children—especially when it comes to their overall health and nutrition. With the help of our incredible CNP, Health Services, and Physical Education teams, the Healthy Kids Here program allows us to be a part of your family and support in making sure every scholar has equal access to food & fitness, forever. In these pages, you'll find a variety of recipes that cater to young taste buds while providing the essential nutrients growing bodies need, and celebrating the joy that comes from preparing and sharing meals with our children. So, let's get cooking together! Here's to happy, healthy kids and the joy of good food!



Rebecca Garza, CCMA

Sr. Health Aide

Pearl Ruiz

CNP Manager

Andrea Yenny

RN, IDEA Kyle

**SPECIAL
SECTION!**





TIPS FOR MAKING FAMILY MEALS ON A BUDGET

Building meals around your favorite staple foods

Creating delicious meals is easier when you start with ingredients you love. Use your go-to staples- pasta, rice, or beans- as the foundation for your meals. By focusing on these favorites, you shorten your shopping list and ensure that every dish is something you'll enjoy. Experiment with different flavors and cooking methods to keep your meals exciting.

Check the pantry before you shop and cook

Before heading to the grocery store, check what you already have in your pantry. This helps prevent unnecessary purchases and reduces food waste. By knowing what you have, you can plan meals more efficiently and use up items that might have been forgotten.

Make multiple meals for each ingredient

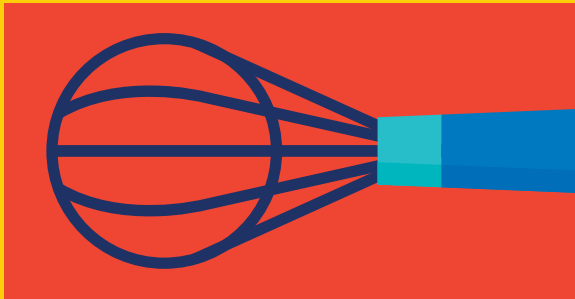
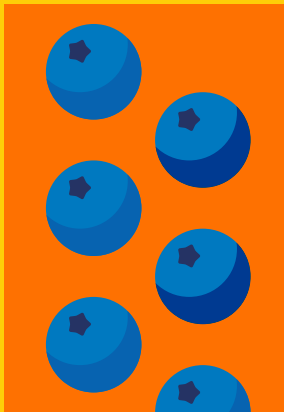
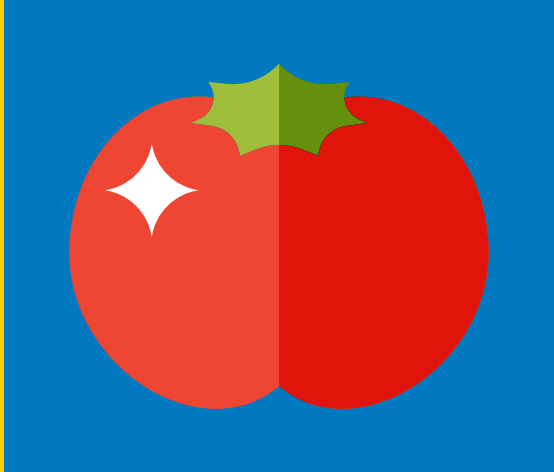
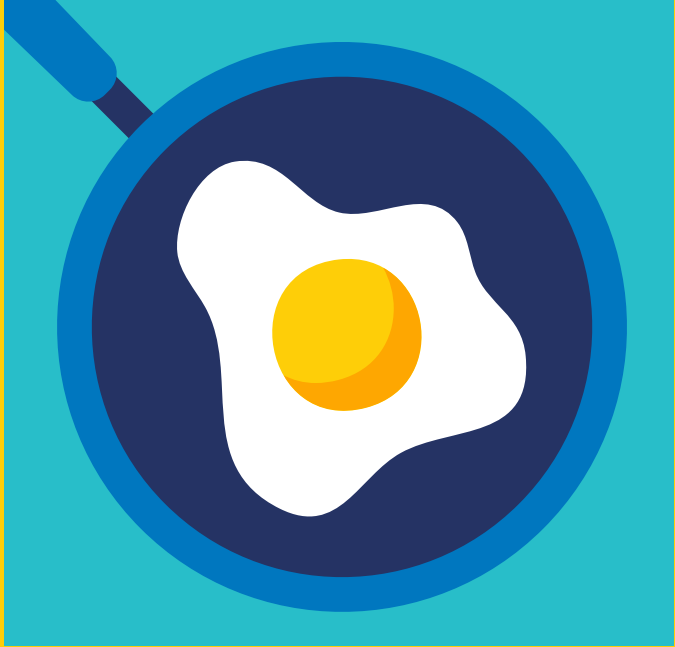
Consider preparing multiple dishes that use the same ingredient. For example, if you have a whole chicken, you can cook it in different ways- grilled, roasted, or in a stew – to create various meals. This saves time and helps you maximize your ingredients.

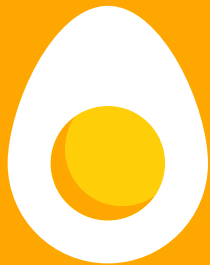
Repurpose leftovers

Leftovers can be a fantastic resource when repurposed creatively. Instead of letting them sit in the fridge, think of ways to transform them into new dishes. Roast chicken can become chicken salad, or a hearty stew can become a pot pie. Reimagining your leftovers saves time, reduces waste, and adds variety to your meals.

**BREAK
FAST**







Recipe Submitted by:
Breanna Bench, MS, RD, LD, SNS
CNP Assistant Director of Nutrition



SPINACH FETA EGG WRAP



SERVINGS

5 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 2 eggs, scrambled
- 1 Tbsp sundried tomatoes
- ¼ tsp garlic powder
- 1 Tbsp feta cheese or cheese of choice
- ¼ tsp black pepper
- 1 whole wheat tortilla
- ¼ cup spinach

INSTRUCTIONS:

1. In a small bowl, whisk together eggs, garlic powder, and black pepper. Set aside.
2. Heat a small, nonstick pan, on low. Add sundried tomatoes and spinach, stir and heat through until the tomatoes soften and spinach wilts. Then add whisked eggs to pan.
3. When eggs start to set, add feta cheese and place a tortilla flat on top of the mixture.
4. Once eggs are fully cooked, flip the pan onto a flat surface to reveal an omelet on top of tortilla.
5. Roll it into a burrito and cut in half or into pinwheels.
6. Serve with fresh fruit of choice and enjoy!

BRAIN BITE!

Did you know that eating different colors is good for you? Each color of food has different nutrients. Dark green spinach is full of fiber, orange carrots have vitamin A, and red tomatoes have antioxidants! Eating a rainbow of colors helps keep us strong and healthy.

NUTRITION PER SERVING

Calories	396
Fat	16.5 g
Saturated Fat	4 g
Cholesterol	366 mg
Sodium	667 mg
Carbohydrates	27 g
Sugars	5 g
Fiber	3 g
Protein	21 g



TOMATO & MUSHROOM OMELET



4

SERVINGS



5 MIN

PREP TIME



7
MIN

COOK TIME

INGREDIENTS:

- 1 cup mixed mushrooms, thinly sliced
- 4 eggs, beaten
- ¼ cup red bell pepper- chopped
- 1 Tbsp cooking oil
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1 Tbsp unsalted butter
- ¼ cup onion, thinly sliced
- salt & pepper to taste

INSTRUCTIONS:

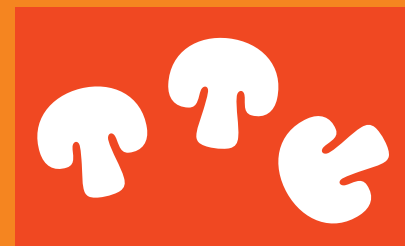
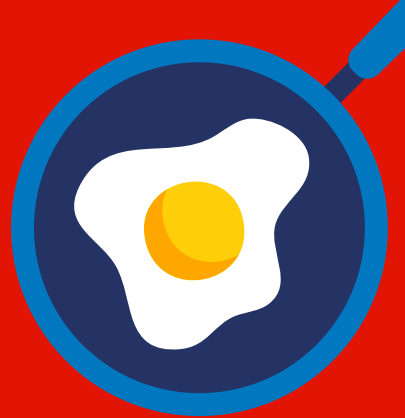
1. Heat oil in a large, nonstick pan.
2. Add vegetables and season with salt and pepper. Cook over medium heat for about 5 minutes, or until soft. Remove vegetables from pan and set aside
3. Wipe the pan with a clean paper towel, return to heat and melt the butter over medium heat.
4. Pour in eggs and let the egg set without stirring for about 30 seconds, or until the omelet bubbles around the edges. Add back the cooked veggies onto one side of the egg.
5. When the egg has mostly set, flip one half over the other half to form a half circle. Cook for another minute, flipping halfway.
6. Slide the omelet out of the pan and onto a serving platter.

BRAIN BITE!

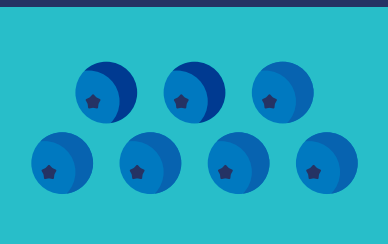
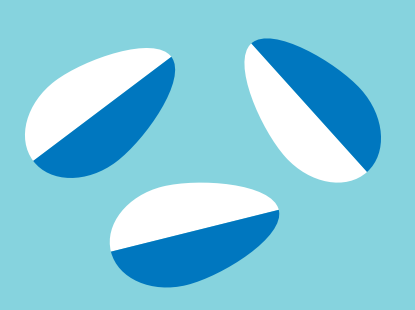
Kicking off your day with a high-protein breakfast is like giving your morning a power boost! Protein helps you stay full longer and keeps your blood sugar steady, so you'll have energy until lunch. For a meal that's both tasty and balanced, add a side of whole grain toast to start your day with a smile!

NUTRITION PER SERVING

Calories	332
Fat	23 g
Saturated Fat	4 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	190 mg
Carbohydrates	13 g
Sugars	8 g
Fiber	3 g
Protein	3 g



Recipe Submitted by:
IDEA CNP TEAM



Recipe Submitted by:
Gisel Vigil Vielma
7th Grader at IDEA Round Rock Tech



OVERNIGHT ALMOND CHIA PUDDING



1 SERVINGS

5 MIN

PREP TIME



CHILL TIME

INGREDIENTS:

- 1 cups almond milk, unsweetened
- 1 Tbsp chia seeds
- Fresh fruit, optional
- Ground cinnamon, optional

INSTRUCTIONS:

1. In a bowl or jar, place 1 cup of almond milk
2. Mix in chia seeds, cover, and let it sit overnight
3. When you're ready to enjoy, add the fruit of your choice and a pinch of ground cinnamon and enjoy!

BRAIN BITE!

Did you know the American Heart Association recommends children 2-18 years old should have less than 25 grams of added sugar each day? Cutting back on added sugar can seem hard, but using the natural sweetness of fruit can make it easier! By adding whole, blended or crushed fruit to your meals, you're not just releasing yummy natural sugars, but you're also getting in extra vitamins, minerals, and fiber.

NUTRITION PER SERVING

Calories	155
Fat	9 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	296 mg
Carbohydrates	138 g
Sugars	4 g
Fiber	7 g
Protein	5 g



COCOA ZUCCHINI MUFFIN TOPS

18

SERVINGS



15 MIN

PREP TIME



25
MIN

COOK TIME

INGREDIENTS:

- 6 cups muffin mix
- ¼ cups brown sugar
- 1 tsp ground cinnamon
- ½ tsp salt
- ½ cup avocado oil
- 3 cups water
- 2 tsps vanilla extract
- 1 cup shredded zucchini
- 1 cup chopped pecans

INSTRUCTIONS:

1. Preheat the oven to 350 degrees F. Grease a muffin pan with oil spray or line them with paper liners.
2. Combine muffin mix, brown sugar, cinnamon, and salt in a large bowl.
3. In a separate bowl, whisk together oil, milk, egg, water, and vanilla until smooth.
4. Stir wet ingredients into flour mixture until batter is moistened and completely combined.
5. Fold in zucchini, blueberries, and pecans.
6. Spoon batter into the prepared muffin cups, filling each 2/3 full.
7. Bake in the preheated oven until a toothpick inserted into the center of a muffin comes out clean, 20 to 25 minutes. Cool on a wire rack.

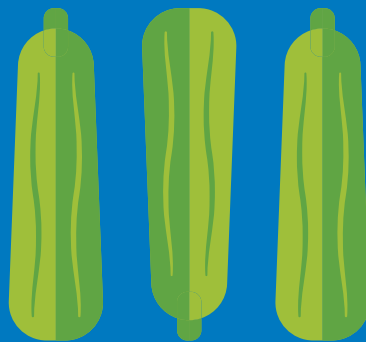
BRAIN BITE!

Did you know cocoa powder is rich in antioxidants?

Antioxidants help protect our bodies from damage and keep us healthy. Cocoa powder has more antioxidants than blueberries, which is why a little chocolate can be good for you!

NUTRITION PER SERVING

Calories	332
Fat	23 g
Saturated Fat	4 g
Cholesterol	15 mg
Sodium	190 mg
Carbohydrates	13 g
Sugars	8 g
Fiber	3 g
Protein	3 g

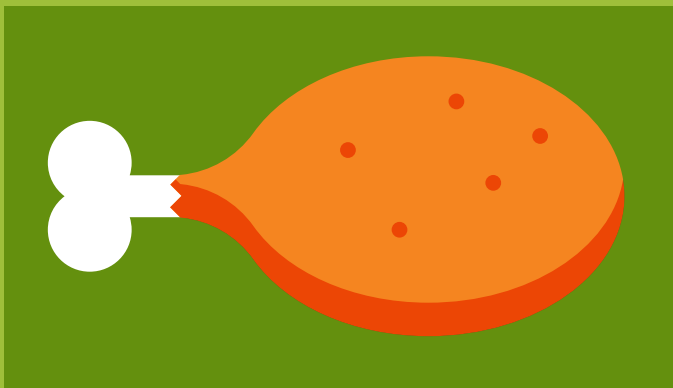
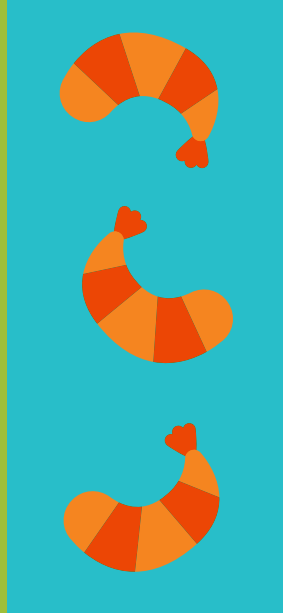


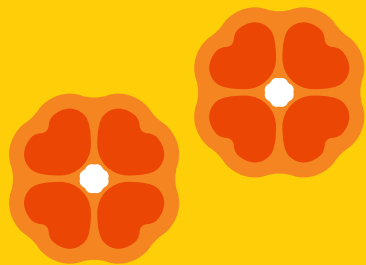
Recipe Submitted by:
IDEA CNP Team



**LUNCH &
DINNER**







Recipe Inspired by:

Jude Salen

5th Grader at IDEA Hidden Meadow



CHEESE GRITS & SHRIMP



8

SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



15
MIN

COOK TIME

INGREDIENTS:

- 2 cups water
- 2 cups milk
- 1 cup quick grits
- 2 cups cheddar cheese, shredded
- 2 Tbsps Olive Oil
- 2 pounds shrimp, cleaned, shelled, and deveined
- ½ cup celery, diced
- ½ cup bell pepper, diced
- ½ cup onions, diced
- 2 Tbsps low sodium cajun seasoning

INSTRUCTIONS:

1. To a medium saucepan, add water, milk, and salt and bring to a slow boil.
2. Once boiling, turn the heat down and slowly pour in the grits, whisking until there is no clumps. Cover and simmer for about 5 minutes, whisking occasionally. Grits are done when they have softened and thickened.
3. Stir in shredded cheese. Cover and set to the side.
4. While grits are cooking, heat oil in a medium sauté pan, add diced celery, onion, and bell pepper. Cook for a few minutes, until onions are translucent, and carrots soften.
5. Season shrimp and add to pan, cook until shrimp is fully cooked.
6. Serve shrimp over the creamy grits.

BRAIN BITE!

Did you know shrimp can “swim backward”? Shrimp have a unique way of getting around—they move backward by quickly flicking their tails. It’s like their very own superpower!

NUTRITION PER SERVING

Calories	315
Fat	9 g
Saturated Fat	4 g
Cholesterol	195 mg
Sodium	627 mg
Carbohydrates	22 g
Sugars	4 g
Fiber	2 g
Protein	34 g



If you have a shellfish allergy, avoid shrimp and consider using a safe alternative. For a substitute, try chicken, mushrooms, or catfish. Always check ingredient labels and consult with a healthcare professional if you are unsure.



BLTA SANDWICH



SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 10 sliced multi-grain bread, toasted recommended
- 10 romaine lettuce leaves, whole
- 2 medium tomatoes, sliced
- 5 tbsps Light mayo
- 10 bacon strips, cooked
- 2 medium avocados sliced
- Coarse salt & black pepper

INSTRUCTIONS:

1. To assemble this easy and delicious sandwich, first, spread ½ Tablespoon of mayo onto each slice of bread
2. Next, on 5 slices bread add 2 slices of bacon. Cut or folded in half if needed.
3. Then, on each bacon-ed bread, add the avocado and tomato slices, sprinkle with salt and pepper to taste
4. Finish off by topping with a lettuce leaf and remaining bread slices
5. Cut in half and enjoy!

BRAIN BITE!

Whole grains are made up of three different parts - the bran, the germ, and the endosperm - and each has their own health benefits! Refined grains, like white bread, white rice, and white pasta have the bran and germ removed which means we lose important vitamins and minerals.

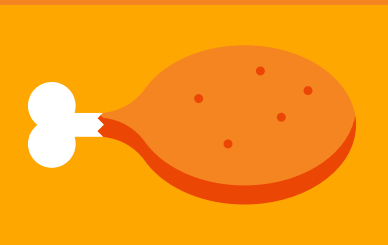
It's okay to enjoy refined grains sometimes, but we should make sure that at least half of the grains we eat are whole grains.

NUTRITION PER SERVING

Calories	397
Fat	26 g
Saturated Fat	10 g
Cholesterol	43 mg
Sodium	1074 mg
Carbohydrates	22 g
Sugars	8 g
Fiber	3 g
Protein	22 g



Recipe Submitted by:
Alexander G. Santos
6th Grader at IDEEA Bluff Springs



Recipe Inspired by:
Angel Zapata
8th Grader at IDEA Hidden Meadow



CAJUN CHICKEN TACOS



SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 1 lb ground chicken breast
- May substitute with drained, pressed and crumbled firm tofu
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp Cajun seasoning
- 2 Tbsps oil of choice
- 4 whole-grain or corn tortillas
- Toppings (optional)
- ½ cups shredded lettuce
- ½ cups chopped tomato
- ½ sliced avocado

INSTRUCTIONS:

1. Heat a medium non-stick pan to medium-high heat. Add oil
2. When oil is hot, add your protein and seasonings. Spread it out on the pan and leave without stirring.
3. After about 2-3 minutes, using a wooden spoon, stir and continue cooking until chicken is no longer pink or tofu is heated through and browned lightly.
4. Warm tortillas using your preferred method, build tacos with protein and favorite toppings.
5. Enjoy

BRAIN BITE!

Did you know that adding spice to food might boost your mood? Spicy foods like Cajun seasoning can release endorphins, which are chemicals that make you feel happy. So a Cajun Chicken Taco might just put you in a great mood!

NUTRITION PER SERVING

Calories	300
Fat	10 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	75 mg
Sodium	300 mg
Carbohydrates	28 g
Sugars	2 g
Fiber	5 g
Protein	26 g



CARROT SOUP

8

SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 2 quarts water
- 1 lb of orange carrots, peeled and chopped in large chunks
- 1 Tbsp olive oil
- 1 tsp minced garlic
- Salt to taste

INSTRUCTIONS:

1. To a pot on medium-high heat, add olive oil, then garlic, and sauté until fragrant.
2. Add carrots, water and 2 teaspoons of salt. Let this boil for 15-20 minutes or until the carrots are fork-tender.
3. When cooked through, drain and reserve about 2 cups of the water from the pot.
4. Use an immersion blender, or blender or carefully transfer the ingredients from the pot to a blender and blend until reaches a smooth consistency. Add desired amount of reserved water until you get your preferred consistency. Salt to taste

BRAIN BITE!

Did you know that carrot greens are edible? Carrot tops (the leafy greens) are actually edible! You can use them in salads, pestos, or as a garnish for your carrot soup. They're a tasty, leafy part of the carrot that often gets overlooked.

NUTRITION PER SERVING

Calories	235
Fat	18 g
Saturated Fat	11 g
Cholesterol	50 mg
Sodium	225 mg
Carbohydrates	14 g
Sugars	6 g
Fiber	3 g
Protein	5 g



Recipe Submitted by:
Carlos Santana Daniel
1st Grader at IDEA La Joya



Recipe Submitted by:
IDEA CNP Team



HOT HONEY CONEY



SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 1 pound lean ground beef
- 1 Tbsp salt
- $\frac{1}{3}$ cup water
- $\frac{1}{4}$ cup tomato sauce
- $\frac{1}{2}$ cup ketchup
- 2 $\frac{1}{2}$ tsps chili powder
- $\frac{1}{2}$ tsp ground black pepper
- 1 Tbsp hot honey
- $\frac{1}{2}$ tsp onion powder
- $\frac{1}{4}$ tsp worcestershire sauce
- 8 low sodium turkey franks
- 8 whole wheat hot dog buns

INSTRUCTIONS:

1. In a medium saucepan, add ground beef and seasonings and cook until meat has browned and released fat. Drain the fat, if any.
2. Stir in water, tomato sauce, ketchup, hot honey, and Worcestershire sauce.
3. Bring to boil, then simmer over medium heat until water reduces and chili thickens, about 20 minutes.
4. Cook and warm franks and buns using your preferred method.
5. Place cooked hot dog frank inside the wheat bun, top with hot dog chili, and sprinkle with cheese.
6. Enjoy!

BRAIN BITE!

The Coney Dog was created by European immigrants who passed through New York City. They started selling hot dogs on Coney Island, and there the Coney Dog was born. Other states have added their own twist, like in Ohio, where they top their coneyes with Cincinnati chili.

NUTRITION PER SERVING

Calories	399
Fat	22 g
Saturated Fat	7 g
Cholesterol	56 mg
Sodium	690 mg
Carbohydrates	31 g
Sugars	10 g
Fiber	3 g
Protein	21 g



AIR FRYER TOFU

Recipe Submitted by: Daniela Villarreal, Sr. CNP Executive Chef



SERVINGS



30 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 1 lb block of extra firm tofu, pressed for 30 minutes, then cut into 1" cubes*
- 1 tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- 1 tsp paprika
- ½ tsp sea salt
- 2 tsps cornstarch
- ½ Tbsp light soy sauce, or liquid aminos
- ½ tsp sesame oil or any oil
- ¼ tsp ground black pepper

INSTRUCTIONS:

1. Preheat air fryer to 400 degrees F
2. Place the pressed and cubed tofu in a medium bowl. Add in soy sauce or liquid aminos and toss to coat.
3. Add in all other seasoning ingredients, including the oil, and toss to combine thoroughly.
4. Place tofu in your air fryer in a single layer, so that all the tofu has a little bit of space around each piece. Cook for 10 minutes, shaking the basket halfway through cooking.
5. Allow to cool for a few minutes before enjoying or using in your favorite recipes!

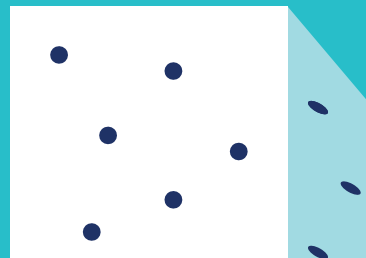
BRAIN BITE!

Animal-based protein, such as beef and pork, can have high levels of saturated fat which can raise your risk of heart disease if consumed in excess.

Plant-based foods, such as tofu, however, are a great source of protein and low in saturated fat. Adopting a plant-forward diet, which includes a variety of fruits, vegetables, legumes, and grains while still incorporating some animal-based foods, can provide a balanced approach to nutrition.

NUTRITION PER SERVING

Calories	110
Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	375 mg
Carbohydrates	5 g
Sugars	0 g
Fiber	1.5 g
Protein	10 g

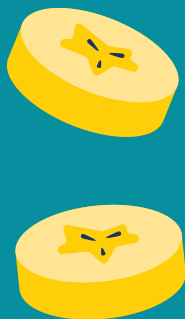


HOW TO PRESS TOFU!

- 1. Drain the Tofu:** Remove the tofu from its package and pour out the water.
- 2. Wrap the Tofu:** Place the tofu block on a plate and wrap it in a clean kitchen towel or paper towels.
- 3. Add Weight:** Place a flat object (like a cutting board or plate) on top and add something heavy (cans, a pot, or a skillet) for pressure.
- 4. Press:** Let it sit for 15–30 minutes to drain the excess liquid.
- 5. Unwrap and Use:** Remove the weight, unwrap the tofu, and it's ready for cooking!

SIDES







CALDO DE LENTEJAS (LENTIL SOUP)

Recipe Submitted by: **Mariel Delgado Gonzalez**, IDEA Los Encinos



8 SERVINGS

10 MIN PREP TIME



25-45 MIN COOK TIME

INGREDIENTS:

- 2 cups dried lentils, rinsed
- 2 Tbsp olive oil
- 1 large tomato, diced
- ½ medium onion, diced
- 2 garlic cloves, minced
- 6 cups water or vegetable broth
- ¼ cup cilantro, chopped
- Salt to taste

INSTRUCTIONS:

1. Heat a medium sized pot over medium heat and add oil.
2. Add in lentils and fry in oil, stirring for about 3 minutes. Add in diced tomato and onion and cook for about 3-5 more minutes, until onion softens.
3. Add liquid and bring to a rapid boil over high heat, then reduce the heat to low.
4. Cover and simmer for 15-20 minutes, or until the lentils are soft and tender, but not falling apart. To ensure this, check on them at 15 minutes and if they need more time, check on them every 5 minutes until they are at the right texture.
5. Add Cilantro and boil for an additional 5 minutes.
6. Serve warm and enjoy!

BRAIN BITE!

Lentils belong to the legume family. They are a good source of B vitamins, folate, iron, and potassium. They also contain high levels of protein and fiber. Lentils are relatively quick and easy to prepare, and their low cost makes them an accessible form of high-quality protein for many people around the world.

NUTRITION PER SERVING

Calories	209
Fat	4 g
Saturated Fat	0.6 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	295 mg
Carbohydrates	32 g
Sugars	2 g
Fiber	6 g
Protein	12 g



MADUROS

Recipe Submitted by: Mariel Delgado Gonzalez, IDEA Los Encinos



SERVINGS

5 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 1 very ripe plantain
- 2 Tbsp neutral oil
- Sea salt to taste *optional

INSTRUCTIONS:

1. Heat oil in a medium skillet over medium heat. You want it to be about $\frac{1}{4}$ " of oil.
2. Peel the plantain, and cut at an angle, making slices about $\frac{1}{2}$ " thick.
3. Cook plantain in oil, approximately 2 minutes per side, or until both sides are golden brown.
4. When browned, remove from skillet and place on a paper towel to drain the excess oil.
5. Sprinkle on salt to taste; serve hot.



Scan here to learn
about preparing
plantains!

BRAIN BITE!

Plátano Maduros, made from sweet plantains, are rich in potassium, vitamin C, and fiber—just like bananas. Originally brought to Cuba by Spanish settlers from India, plantains thrived in the island's warm climate and became a staple. As Cubans settled in Miami, Maduros grew popular, making them a beloved dish across Florida today.

NUTRITION PER SERVING

Calories	312
Fat	0.1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	1 mg
Carbohydrates	8.2 g
Sugars	3.8 g
Fiber	0.6 g
Protein	0.3 g



HONEY GLAZED SPROUT BITES

Recipe Submitted by: Amanda Krippel, Director HKH

4-6

SERVINGS



10-20 MIN

PREP TIME

INGREDIENTS:

- 1 ½ lb brussel sprouts
- ¼ cup extra virgin olive oil
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp black pepper
- ¼ cup honey
- ⅓ cup balsamic vinegar, optional

INSTRUCTIONS:

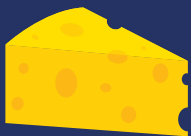
1. Slice brussels sprouts in half, then coat with olive oil and salt pepper
2. Bake in oven for 450 degrees for 20 minutes or in air fryer at 390 degrees for 10 minutes
3. Remove from oven or air fryer and drizzle honey all over sprouts and balsamic vinegar to taste!

BRAIN BITE!

Did you know Brussels sprouts grow on tall stalks? Unlike other veggies that grow close to the ground, brussels sprouts grow on thick stalks that can be up to three feet tall! The little sprouts grow along the stalk, and look like tiny green cabbages.

NUTRITION PER SERVING

Calories	130
Fat	7 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	94 mg
Carbohydrates	16 g
Sugars	10 g
Fiber	3 g
Protein	3 g



ROASTED BEETS & GOAT CHEESE SALAD

Recipe Submitted by: Daniela Villarreal, SNS, Sr. CNP Executive Chef

4

SERVINGS

10 MIN

PREP TIME

INGREDIENTS:

For the Beets

- 2 whole red or yellow beets
- 1 Tbsp olive oil

For the Vinaigrette

- 2 Tbsps honey
- 1 ½ Tbsps dijon mustard
- 3 Tbsp red wine vinegar
- 1 ½ Tbsps minced shallots (optional)
- ½ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper
- ¼ cup olive oil

For the Salad

- 10 ounces mixed greens
- ½ cup walnuts, coarsely chopped
- 3 ounces goat cheese

INSTRUCTIONS:

1. Preheat oven to 375°F.
2. Wash beets under cold water and slice a bit the top and bottom to remove stem stump and tail. Cut beets in half and toss with olive oil, salt pepper.
3. Lay out a sheet of aluminum foil, enough to wrap around the beets.
4. Place the wrapped beets on an oven pan for 1 hour or until beets are tender when poked with a fork.
5. When beets are cooked, unwrap and cool them down until you're able to comfortably handle them.
6. Using paper towels, rub the beets and the skins should just slide right off. For any stubborn places, use a peeler to remove the hard skin layer.
7. Cut beets into bit sized pieces and sprinkle with salt to taste.

For the Vinaigrette:

1. Add all the ingredients to a jar or container with lid, cover and shake vigorously to blend. Taste and adjust seasoning if necessary.

For the Salad:

1. Place the greens in a large bowl, drizzle with about half of the vinaigrette and toss to combine. Add more dressing as needed.
2. Arrange the greens on a large platter or divide onto plates, then top with beets, walnuts and goat cheese.

BRAIN BITE!

Salad dressings like this vinaigrette aren't just delicious—they also play an important role in helping your body absorb vitamins from your vegetables! Vitamins A, D, E, and K are fat-soluble, meaning they need fat for your body to use them. By pairing your veggies with healthy fats such as olive oil, avocados, nuts, and seeds, you boost their flavors and your intake of these important nutrients!

NUTRITION PER SERVING

Calories	399
Fat	32 g
Saturated Fat	6 g
Cholesterol	19 mg
Sodium	570 mg
Carbohydrates	20 g
Sugars	13 g
Fiber	4 g
Protein	10 g



NO WASTE WATERMELON: WATERMELON AGUA FRESCA

Harvest of the Month - August



SERVINGS



10 MIN

PREP TIME



COOK TIME

INGREDIENTS:

- 2 lbs watermelon chunks, peeled
- 4 c water
- sweeten to taste using your choice of sweetener

INSTRUCTIONS:

1. Place watermelon chunks, water, and sweetener in a blender and blend until smooth.
This takes about 3-5 minutes.
2. Serve chilled and enjoy!



Scan here for the
August Harvest of
the Month video!

BRAIN BITE!

Did you know watermelon is not technically a fruit? Watermelon is actually a type of berry called a pepo! It belongs to the same family as cucumbers and pumpkins, making it a part of the gourd family.

NUTRITION PER SERVING

Calories	61
Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	0.8 mg
Carbohydrates	17 g
Sugars	16 g
Fiber	0 g
Protein	0 g



WATERMELON RIND KIMCHI



SERVINGS



15 MIN

PREP TIME

INGREDIENTS:

- 2 cups watermelon rind (white part only), all green waxy skin removed
- 1 Tbsp kosher salt
- 1 bunch green onion, cut into 2-inch pieces
- 1-inch piece of ginger, julienned
- 2 cloves garlic, minced
- 1 Tbsp gochugaru (Korean chili flakes)
- 1 Tbsp honey

INSTRUCTIONS:

1. Cut the watermelon rind into thin strips about 2 inches long. Place the rind strips in a large bowl and toss with the salt. Let sit for 1 hour.
2. After 1 hour, rinse the rind to remove excess salt.
3. Mix the rind with the rest of the ingredients in a large bowl.
4. Transfer the kimchi to a jar or glass container with a tight-fitting lid.
5. Store in refrigerator overnight or for up to 5 days to marinate. (The longer kimchi sits, the more flavorful it becomes.)

BRAIN BITE!

Did you know kimchi is a traditional Korean dish? Kimchi is a staple in Korean cuisine, often made with fermented vegetables, spices, and seasonings. There are many varieties, and watermelon rind kimchi is a fun twist on the classic!

NUTRITION PER SERVING

Calories	61
Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	1748 mg
Carbohydrates	15 g
Sugars	9 g
Fiber	3 g
Protein	1 g



NATIONAL HEALTHY KIDS HERE COMMITTEE

#HEALTHYKIDSHERE



COOK BOOK

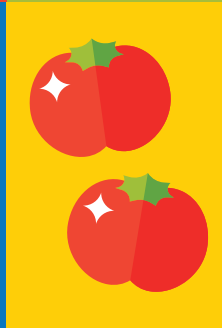


TABLA DE CONTENIDOS



Introducción5

Sección Especial.....6

Desayuno.....8

Wrap de Huevo de Espinacas y Queso Feta 11

Omelet de Tomate y Champinones..... 12

Pudín de Almendras y Chia Remojada..... 15

Tapas de Cacao y Calabacín 16

Almuerzo & Cena 18

Sémola de Queso y Camarones21

Sándwich BLTA..... 22

Tacos de Pollo Cajún..... 25

Sopa de Zanahoria..... 26

Hot Dog con Miel Picante 29

Air Fryer Tofu Buddha Bowl..... 30

Guarnición32

Sopa de Lentejas..... 34

Maduros..... 35

Bocaditos de Col de Bruselas Glaseados con Miel..... 36

Ensalada de Betabel Asada y Queso de Cabra..... 37

Sandía sin Desperdicio: Agua Fresca de Sandía..... 38

Kimchi de Cáscara de Sandía..... 39

DISCLAIMER:

Algunas recetas en este recetario pueden incluir ingredientes con un contenido más alto de sodio. Si tú o alguien en tu familia necesita cuidar su consumo de sal, siéntanse libres de ajustar las recetas—como usar versiones bajas en sodio o reducir la sal añadida. Cada persona tiene necesidades diferentes, así que hagan lo que funcione mejor para ustedes. Y si tienen dudas, consulten con su médico o un dietista para mantenerse en buen camino.



The background features a light green field with seven squares of varying colors: orange, blue, yellow, and olive green, arranged in a non-uniform pattern. The word "INTRODUCCIÓN" is centered in a large, bold, white sans-serif font.

INTRODUCCIÓN



CELEBRANDO 10 AÑOS DE HEALTHY KIDS HERE

Como padres, cuidadores y tutores, todos queremos lo mejor para nuestros hijos, especialmente cuando se trata de su salud y nutrición en general. Con la ayuda de nuestros increíbles equipos de CNP, Servicios de Salud y Educación Física, el programa Healthy Kids Here nos permite ser parte de su familia y apoyarnos para asegurarnos de que todos los estudiantes tengan el mismo acceso a los alimentos y al estado físico, para siempre. En estas páginas, encontrará una variedad de recetas que se adaptan a las papilas gustativas de los jóvenes al tiempo que brindan los nutrientes esenciales que los cuerpos en crecimiento necesitan mientras celebran la alegría que proviene de preparar y compartir comidas con nuestros hijos. Así que, ¡vamos a cocinar juntos! ¡Brindemos por los niños felices y saludables y por la alegría de la buena comida!



Rebecca Garza, CCMA

Asistente de Salud Senior

Pearl Ruiz

Gerente de CNP

Andrea Yenny

RN, IDEA Kyle

**¡SECCIÓN
ESPECIAL!**





CONSEJOS PARA PREPARAR COMIDAS FAMILIARES CON UN PRESUPUESTO AJUSTADO

Preparar comidas en torno a sus alimentos básicos favoritos

Crear comidas deliciosas es más fácil cuando comienzas con ingredientes que amas. Use sus alimentos básicos favoritos (pasta, arroz o frijoles) como base para sus comidas. Al concentrarse en estos favoritos, acorta su lista de compras y se asegura de que cada plato sea algo que disfrutará. Experimente con diferentes sabores y métodos de cocción para mantener sus comidas emocionantes.

Revise la despensa antes de comprar y cocinar

Antes de ir al supermercado, revisa lo que ya tienes en tu despensa. Esto ayuda a evitar compras innecesarias y reduce el desperdicio de alimentos. Al saber lo que tiene, puede planificar las comidas de manera más eficiente y utilizar elementos que podrían haberse olvidado.

Prepara varias comidas para cada ingrediente

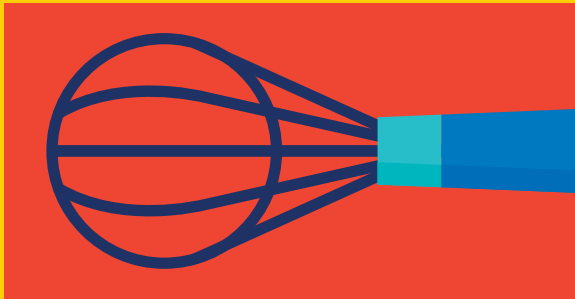
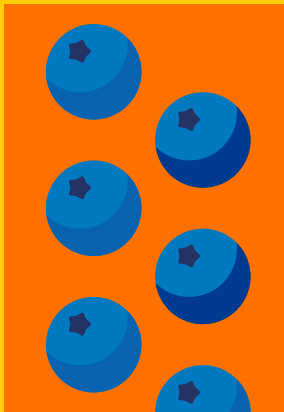
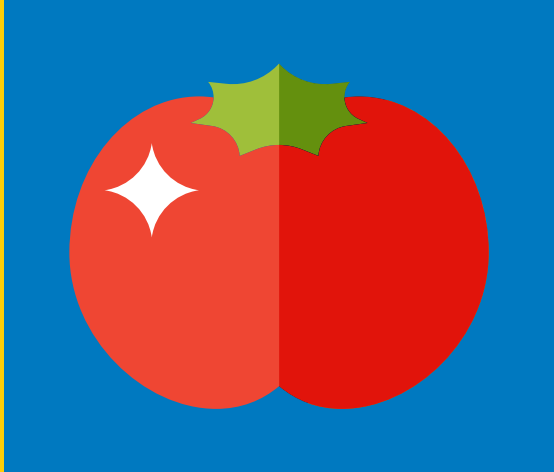
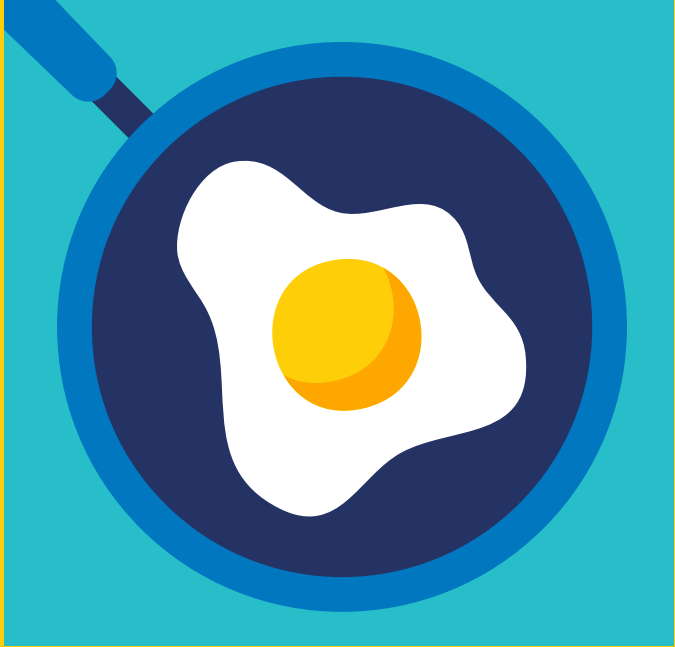
Considere la posibilidad de preparar varios platos que utilicen el mismo ingrediente. Por ejemplo, si tiene una gran cantidad de pollo, puede cocinarlo de diferentes maneras (a la parrilla, asado o en un guiso) para crear varias comidas. Esto ahorra tiempo y le ayuda a maximizar sus ingredientes.

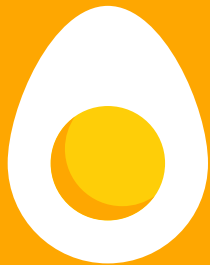
Reutilizar las sobras

Las sobras pueden ser un recurso fantástico cuando se reutilizan de forma creativa. En lugar de dejarlos reposar en el refrigerador, piense en formas de transformarlos en nuevos platos. El pollo asado puede convertirse en ensalada de pollo, o un guiso abundante puede convertirse en un pastel de olla. Reimaginar las sobras ahorra tiempo, reduce el desperdicio y agrega variedad a sus comidas.

**DESA
YUNO**







Receta presentada por:
Breanna Bench, MS, RD, LD, SNS
CNP Subdirectora de Nutrición



WRAP DE HUEVO DE ESPINACAS Y QUESO FETA

1

PORCIÓN

5 MIN

TIEMPO DE PREPARACIÓN



TIEMPO DE COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 huevos revueltos
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de espinacas
- 1 cucharada de tomates secos
- 1 cucharada de queso feta o queso de su elección
- 1 tortilla de trigo integral

INSTRUCCIONES:

1. Huevos revueltos, ajo en polvo y pimienta negra en un tazón pequeño.
2. Agregue los tomates secos y las espinacas en una sartén a fuego lento. Caliente hasta que las espinacas estén ligeramente blandas. Agregue la mezcla de huevo a la sartén.
3. Agregue el queso feta una vez que los huevos comiencen a cuajar ligeramente.
4. Agregue la tortilla a la parte superior de los huevos y deje que los huevos se cocinen por completo.
5. Una vez cocida, voltea la tortilla sobre una superficie plana, enróllala en un burrito y córtala en 6 rollitos iguales.
6. ¡Sirva con fruta fresca de su elección y disfrute!

DATO CURIOSO!

¿Sabías que comer diferentes colores es bueno para ti? Cada color de alimento tiene diferentes nutrientes. ¡La espinaca verde oscura está llena de fibra, las zanahorias naranjas tienen vitamina A y los tomates rojos tienen antioxidantes! Comer un arcoíris de colores nos ayuda a mantenernos fuertes y saludables.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	396
Grasa	16.5 g
Grasas Saturadas	4 g
Colesterol	366 mg
Sodio	667 mg
Carbohidratos	27 g
Azúcares	5 g
Fibra	3 g
Proteína	21 g



OMELET DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

4

PORCIONES

5 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

7
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 1 taza de champiñones mixtos, en rodajas finas
- ¼ taza de pimienta rojo picado
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- ¼ taza de cebolla, en rodajas finas
- 4 huevos / claras de huevo batidas
- 1 cucharada de aceite de cocina
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

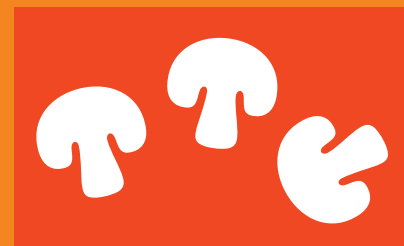
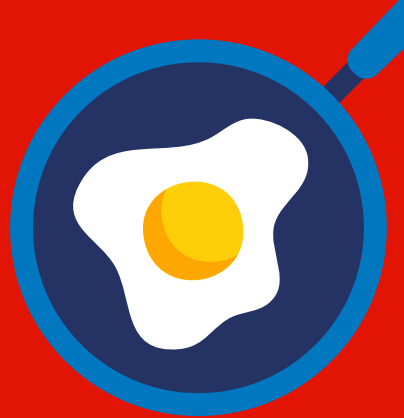
1. Calienta el aceite en una sartén.
2. Agregue las verduras y cocine a fuego medio durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén blandas y sazone con sal y pimienta.
3. Calienta otra sartén a fuego medio y derrite la mantequilla.
4. Vierta los huevos y cocine por 10 segundos más sin revolver hasta que la tortilla burbujee alrededor de los bordes.
5. Espolvorea las verduras cocidas en la parte central del huevo.
6. Cuando la parte inferior esté firme, pero la parte superior esté ligeramente húmeda y cremosa, voltear una mitad sobre la otra mitad para formar un medio círculo.
7. Deslice la tortilla fuera de la sartén y colóquela en una fuente para servir.

DATO CURIOSO!

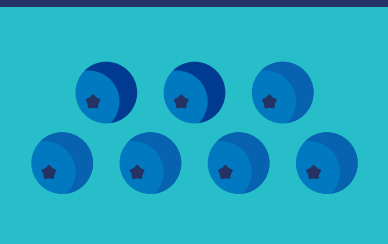
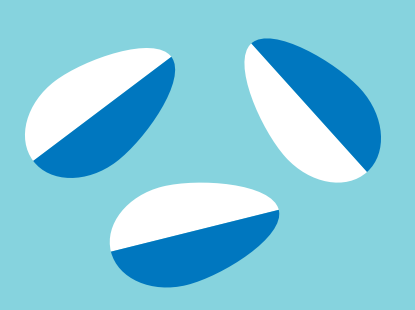
¿Sabías que hacer una omelet es como cocinar ciencia? Cuando se agrega calor a los huevos, cambian de líquido a sólido en un proceso llamado "coagulación". ¡Es como un minixperimento científico en tu cocina!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	332
Grasa	23 g
Grasas Saturadas	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	190 mg
Carbohidratos	13 g
Azúcares	8 g
Fibra	3 g
Proteína	3 g



Receta presentada por:
Equipo IDEA CNP



Receta presentada por:

Gisel Vigil Vielma

Estudiante de 7o grado en IDEA Round Rock Tech



PUDÍN DE ALMENDRAS Y CHIA REMOJADA



PORCIÓN



5 MIN

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**



**TIEMPO DE
ENFRIAMIENTO**

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendras, sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- Fruta fresca, Opcional
- Canela molida, opcional

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón, coloque 1 taza de leche de almendras.
2. Agrega una cucharada de semillas de chía y déjalo reposar toda la noche
3. Por la mañana, puedes agregar la fruta de tu elección y una pizca de canela molida.
4. ¡Disfrutar!

DATO CURIOSO!

¿Sabías que los niños de 2 a 18 años deberían consumir menos de 25 g de azúcar añadida al día? Reducirla es más fácil con la dulzura natural de la fruta. Añádela entera, licuada o triturada para disfrutar de su sabor, vitaminas, minerales y fibra.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	155
Grasa	9 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	296 mg
Carbohidratos	138 g
Azúcares	4 g
Fibra	7 g
Proteína	5 g



TAPAS DE CACAO Y CALABACÍN

18

PORCIONES

15 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

25
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 6 tazas de mezcla para muffins
- 3 tazas de agua
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de calabacín rallado
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de nueces picadas
- ½ taza de aceite de oliva

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrase 12 moldes para muffins o cúbralos con revestimientos de papel.
2. Combine la mezcla para muffins, la azúcar morena, la canela y la sal en un tazón grande.
3. Batir el aceite de oliva, la leche, el huevo, el agua y la vainilla en un recipiente aparte hasta que quede suave; revuelva con la mezcla de harina hasta que la masa se humedezca. Incorpore el calabacín, los arándanos y las nueces hasta que se incorporen. Vierta la masa en los moldes para muffins preparados, llenando cada 2/3 de su capacidad.
4. Hornee en el horno precalentado hasta que, al insertar un palillo en el centro de un muffin, éste salga limpio, de 20 a 25 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla.

DATO CURIOSO!

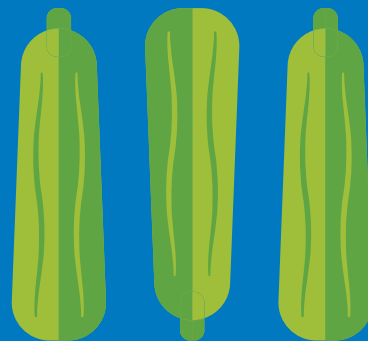
¿Sabías que el cacao en polvo es rico en antioxidantes?

Los antioxidantes ayudan a proteger nuestro cuerpo del daño y nos mantienen saludables.

El cacao en polvo tiene más antioxidantes que los arándanos, ¡por lo que un poco de chocolate puede ser bueno para ti!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

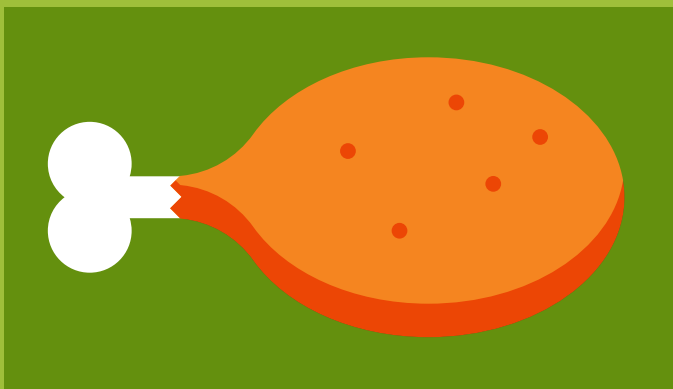
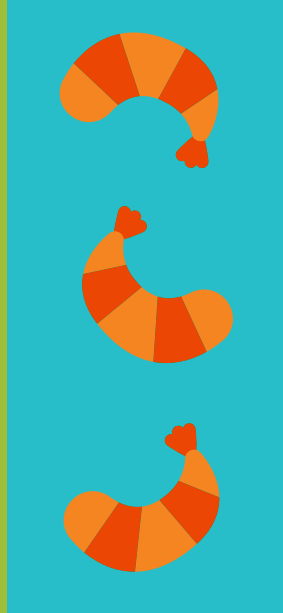
Calorías	332
Grasa	23 g
Grasas Saturadas	4 g
Colesterol	15 mg
Sodio	190 mg
Carbohidratos	13 g
Azúcares	8 g
Fibra	3 g
Proteína	3 g

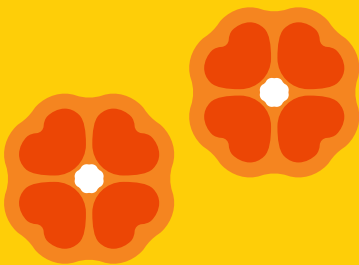


Receta presentada por:
Equipo IDEA CNP

ALMUERZO & CENA







Receta presentada por:

Jude Salen

Estudiante de 5o grado IDEA Hidden Meadow



SÉMOLA DE QUESO Y CAMARONES



8 PORCIONES

10 MIN

TIEMPO DE PREPARACIÓN



TIEMPO DE COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 taza de sémola rápida
- 2 tazas de queso cheddar, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 libras de camarones
- ½ taza de apio, cortado en cubitos
- ½ taza de pimienta morrón, cortado en cubitos
- ½ taza de cebollas, cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de condimento cajún bajo en sodio

INSTRUCCIONES:

1. Agregue sal al agua en una olla y deje hervir.
2. Una vez que hierva, agregue la sémola hasta que no queden grumos.
3. Enjuagar y desvenar los camarones. Agregue a la sartén con aceite ligero. Sazone con sal y pimienta y cocine hasta que esté bien cocido por ambos lados.
4. Agregue la sémola a un tazón y cubra con queso y camarones.
5. ¡Disfrutar!

DATO CURIOSO!

¿Sabías que los camarones pueden “nadar hacia atrás”? Los camarones tienen una forma única de moverse: se mueven hacia atrás moviendo rápidamente la cola. ¡Es como su propio superpoder!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	315
Grasa	9 g
Grasas Saturadas	4 g
Colesterol	195 mg
Sodio	627 mg
Carbohidratos	22 g
Azúcares	4 g
Fibra	2 g
Proteína	34 g



Si tiene alergia a los mariscos, evite los camarones y considere usar una alternativa segura. Como sustituto, pruebe pollo, champiñones o bagre. Siempre revise las etiquetas de ingredientes y consulte con un profesional de la salud si tiene dudas.



SÁNDWICH BLTA

5

PORCIONES

10 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

20
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 10 rebanadas de pan multigrano
- 10 hojas de lechuga enteras
- 2 tomates medianos, cortados en rodajas
- 5 cucharadas de mayonesa ligera
- 10 tiras de tocino, cocidas
- 2 aguacates medianos, cortados en rodajas
- Pimienta negra gruesa

INSTRUCCIONES:

1. Para armar este delicioso y fácil sándwich, unta $\frac{1}{2}$ cucharada de mayonesa en cada rebanada de pan.
2. Luego, en 5 rebanadas de pan, coloca 2 tiras de tocino, cortadas o dobladas a la mitad si es necesario.
3. Después, sobre el pan con tocino, agrega las rodajas de aguacate y tomate, y espolvorea sal y pimienta al gusto.
4. Finaliza colocando una hoja de lechuga y cubriendo con las rebanadas de pan restantes.
5. Corta por la mitad y disfruta.

DATO CURIOSO!

Los granos enteros se componen de tres partes diferentes: el salvado, el germen y el endospermo, y cada una ofrece sus propios beneficios para la salud. A los granos refinados, como el pan blanco, el arroz blanco y la pasta blanca, se les quita el salvado y el germen, lo que significa que perdemos vitaminas y minerales importantes. Disfrútalos con moderación y elige granos integrales al menos la mitad del tiempo.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

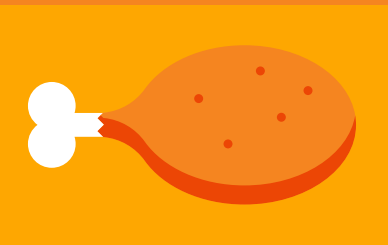
Calorías	397
Grasa	26 g
Grasas Saturadas	10 g
Colesterol	43 mg
Sodio	1074 mg
Carbohidratos	22 g
Azúcares	8 g
Fibra	3 g
Proteína	22 g



Receta presentada por:

Alexander G. Santos

Estudiante de 6o grado en IDEA Bluff Springs



Receta presentada por:

Angel Zapata

Estudiante de 8o grado en IDEA Hidden Meadow



TACOS DE POLLO CAJÚN

4

PORCIONES

10 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

15
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- libra de pechuga de pollo molida o tofu firme (¡a tu elección!)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento cajún
- 4 tortillas integrales o de maíz

Aderezos (opcional)

- ½ taza de lechuga rallada
- ½ taza de tomate picado
- ½ aguacate en rodajas

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente su horno a 400 F y cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. En un tazón grande, coloque el pollo molido o el tofu. Agregue el ajo en polvo y el condimento cajún. Use una cuchara (¡o manos limpias!) para mezclarlo hasta que todo esté cubierto.
3. Extienda el pollo sazonado o el tofu en una sola capa en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
4. Hornee por 15 minutos o hasta que el pollo o el tofu estén bien cocidos y ya no estén rosados.
5. Coloca el pollo o el tofu en cada tortilla. Agregue los ingredientes que desee, como lechuga, tomate y aguacate.
6. ¡Disfrutar!

DATO CURIOSO!

¿Sabías que agregar especias a la comida puede mejorar tu estado de ánimo?

Los alimentos picantes como el condimento cajún pueden liberar endorfinas, que son sustancias químicas que te hacen sentir feliz. ¡Así que un taco de pollo cajún podría ponerte de buen humor!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	300
Grasa	10 g
Grasas Saturadas	2 g
Colesterol	75 mg
Sodio	300 mg
Carbohidratos	28 g
Azúcares	2 g
Fibra	5 g
Proteína	26 g



SOPA DE ZANAHORIA

8

PORCIONES

10 MIN

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 cuartos de galón de agua
- 1 libra de zanahorias, peladas y picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ cucharada de sal

INSTRUCCIONES:

1. En una olla a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva, luego ajo y saltee hasta que esté fragante.
2. Agrega zanahorias, agua y sal al gusto. Deje hervir durante 15-20 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas con un tenedor.
3. Reserva 2 tazas de agua para hervir las zanahorias y reserva.
4. Use una licuadora de inmersión o transfiera con cuidado los ingredientes de la olla a una licuadora y mezcle hasta obtener una consistencia suave. Agregue el agua reservada según sea necesario hasta que alcance la consistencia deseada.
5. Deje que la sopa de zanahoria hierva a fuego lento durante 5 minutos más antes de servir.

DATO CURIOSO!

¿Sabías que las hojas de zanahoria son comestibles? ¡Las puntas de zanahoria (las verduras de hoja verde) son realmente comestibles! Puedes usarlos en ensaladas, pestos o como guarnición para tu sopa de zanahoria. Son una parte sabrosa y frondosa de la zanahoria que a menudo se pasa por alto.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	235
Grasa	18 g
Grasas Saturadas	11 g
Colesterol	50 mg
Sodio	225 mg
Carbohidratos	14 g
Azúcares	6 g
Fibra	3 g
Proteína	5 g



Receta presentada por:
Carlos Santana Daniel
Estudiante de 1o grado en IDEA La Joya



Receta presentada por:
Equipo IDEA CNP



HOT DOGS CON MIEL CALIENTE



8

PORCIONES

10 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



20
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne molida
- ½ taza de agua
- 5 onzas de salsa de tomate
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 ½ cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de miel caliente
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 pizca de salsa Worcestershire
- 1 paquete de salchichas de pavo bajas en sodio
- 1 paquete de panecillos de pan integral para perros calientes

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola mediana, agregue la carne molida y los condimentos y cocine hasta que la carne se dore y suelte la grasa. Escurra la grasa, si la hay.
2. Agregue el agua, la salsa de tomate, el ketchup, la miel picante y la salsa Worcestershire.
3. Deje hervir y luego cocine a fuego medio hasta que el agua se reduzca y el chile espese, aproximadamente 20 minutos.
4. Cocine y caliente las salchichas y los panecillos con su método preferido.
5. Coloque la salchicha cocida dentro del panecillo de trigo, cubra con el chile para hot dog y espolvoree con queso.
6. ¡Disfrute!

DATO CURIOSO!

El Coney Dog fue creado por inmigrantes europeos que pasaron por la ciudad de Nueva York. Empezaron a vender hotdog calientes en Coney Island, y allí nació el Coney Dog. Otros estados le han dado su toque personal, como en Ohio, donde aderezaron sus coneyes con chili de Cincinnati.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	399
Grasa	22 g
Grasas Saturadas	7 g
Colesterol	56 mg
Sodio	690 mg
Carbohidratos	31 g
Azúcares	10 g
Fibra	3 g
Proteína	21 g



AIR FRYER TOFU BUDDHA BOWL

Receta presentada por: Daniela Villarreal, Sr. CNP Chef Ejecutiva



PORCIONES

30 MIN

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**



**TIEMPO DE
COCCIÓN**

INGREDIENTES:

- Bloque de 1 libra de tofu extra firme, prensado durante 30 minutos, luego cortado en cubos de 1" (16 oz.)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- ½ cucharada de salsa de soja ligera o aminoácidos líquidos
- ½ cucharadita de aceite de sésamo o cualquier aceite
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente la freidora de aire a 400 F.
2. Coloque el tofu prensado y en cubos en un tazón mediano. Agregue la salsa de soja o los aminoácidos líquidos y revuelva para cubrir.
3. Agregue todos los demás ingredientes del condimento, incluido el aceite, y revuelva para combinar bien.
4. Coloque el tofu en su freidora en una sola capa, de modo que todo el tofu tenga un poco de espacio alrededor de cada pieza. Cocine por 10 minutos, agite la canasta a mitad del tiempo de cocción.
5. Deje enfriar durante unos minutos, antes de disfrutar.

DATO CURIOSO!

¿Sabías que algunas proteínas animales tienen más grasas saturadas? Comerlas en exceso puede afectar tu corazón. Pero no te preocupes, opciones vegetales como el tofu son deliciosas y más ligeras. Mezclar proteínas vegetales con algunas de origen animal es una forma sabrosa y equilibrada de comer. ¡Variedad es la clave!

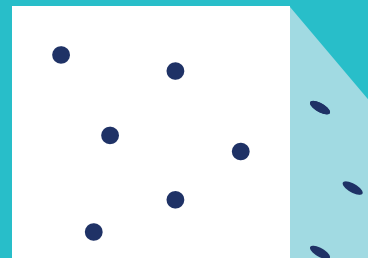
NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	110
Grasa	5 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	375 mg
Carbohidratos	5 g
Azúcares	0 g
Fibra	1.5 g
Proteína	10 g



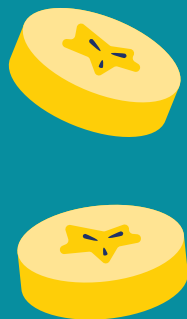
CÓMO PRENSAR EL TOFU

1. **Escurre el tofu:** saque el tofu del envoltorio y escurra el líquido.
2. **Envuelva el tofu:** coloque el bloque de tofu en un plato y envuélvalo en un paño de cocina limpio o toallas de papel.
3. **Agregue peso:** coloque un objeto plano (como una tabla de cortar o un plato) encima y agregue algo pesado (latas, una olla o una sartén) para hacer presión.
4. **Presione:** deje reposar durante 15 a 30 minutos para drenar el exceso de líquido.
5. **Desenvuelva y use:** quite el peso, desenvuelva el tofu y ¡estará listo para cocinar!



GUARN ICIÓN







SOPA DE LENTEJAS

Receta presentada por: **Mariel Delgado González**, IDEA Los Encinos



8 PORCIONES

10 MIN

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**



**TIEMPO DE
COCCIÓN**

INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas secas, enjuagadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- ½ cebolla mediana, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas de agua o caldo
- ¼ taza de cilantro picado
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Calienta una olla mediana a fuego medio y agrega aceite. Añade las lentejas y fríelas en aceite, revolviendo durante unos 3 minutos. Añade el tomate y la cebolla cortados en cubitos y cocina durante unos 3-5 minutos, hasta que la cebolla se ablande.
2. Añada el líquido y deja hervir a fuego alto, luego reduzca el fuego a fuego lento.
3. Tape la olla y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas, pero sin deshacerse. Para asegurarse de esto, revíselos durante 20 minutos y, si no están listos, revíselos cada 5 minutos hasta que tengan la textura adecuada.
4. Agregue el cilantro y hierva durante 5 minutos más.

DATO CURIOSO!

Las lentejas pertenecen a la familia de las leguminosas. Son una buena fuente de vitaminas del complejo B, folato, hierro y potasio. También contienen altos niveles de proteína y fibra. Las lentejas son relativamente rápidas y fáciles de preparar, y su bajo costo las convierte en una fuente accesible de proteína de alta calidad para muchas personas en todo el mundo.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	209
Grasa	4 g
Grasas Saturadas	0.6 g
Colesterol	0 mg
Sodio	295 mg
Carbohidratos	32 g
Azúcares	2 g
Fibra	6 g
Proteína	12 g



MADUROS

Receta presentada por: Mariel Delgado González, IDEA Los Encinos



PORCIONES



5 MIN

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**



**TIEMPO DE
COCCIÓN**

INGREDIENTES:

- 1 plátano Maduro
- 2 cucharadas de aceite neutro
- Sal marina al gusto *opcional

INSTRUCCIONES:

1. Caliente aproximadamente 1/4 "de aceite en una sartén mediana a fuego medio.
2. Pela el plátano y córtalo en ángulo, haciendo rodajas de aproximadamente 3/4 "de grosor.
3. Cocine el plátano en aceite, aproximadamente 2 minutos por lado, o hasta que ambos lados estén dorados.
4. Cuando esté dorado, retírelo de la sartén y colóquelo sobre una toalla de papel para escurrir el exceso de aceite.
5. Espolvorea sal al gusto; Servir caliente.



¡Escanea aquí para
aprender sobre cómo
preparar plátanos!

DATO CURIOSO!

Los plátanos maduros, hechos con plátanos dulces, son ricos en potasio, vitamina C y fibra, al igual que los plátanos. Originalmente traídos a Cuba por colonos españoles de la India, los plátanos prosperaron en el clima cálido de la isla y se convirtieron en un alimento básico. Con la llegada de los cubanos a Miami, los maduros se popularizaron, convirtiéndose en un plato muy popular en toda Florida.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	312
Grasa	0.1 g
Grasas Saturadas	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	1 mg
Carbohidratos	8.2 g
Azúcares	3.8 g
Fibra	0.6 g
Proteína	0.3 g



BOCADITOS DE COL DE BRUSELAS GLASEADOS CON MIEL

Receta presentada por: Amanda Krippel, Director de HKH

4-6

PORCIONES



10-20 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 ½ libra de coles de Bruselas
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de miel
- ⅓ taza de vinagre balsámico, opcional

INSTRUCCIONES:

1. Corta las coles de Bruselas por la mitad, luego cúbreelas con aceite de oliva y sal pimienta
2. Hornee en horno a 450 grados durante 20 minutos o en una freidora a 390 durante 10 minutos
3. Retirar del horno o de la freidora y rociar miel por todos los brotes y vinagre balsámico al gusto.

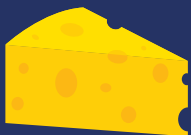
DATO CURIOSO!

¿Sabías que las coles de Bruselas crecen en tallos altos?

A diferencia de otras verduras que crecen cerca del suelo, las coles de Bruselas crecen en tallos gruesos que pueden medir hasta tres pies de altura. Los pequeños coles de bruselas crecen a lo largo del tallo, lo que los hace parecer pequeños repollos.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	130
Grasa	7 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	94 mg
Carbohidratos	16 g
Azúcares	10 g
Fibra	3 g
Proteína	3 g



ENSALADA DE BETABEL ASADA Y QUESO DE CABRA

Receta presentada por: **Daniela Villarreal, SNS**, Sr. CNP Chef Ejecutiva

4

PORCIONES



10 MIN

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**

INGREDIENTES:

Para el Betabel

- 2 betabeles rojos o amarillos enteras
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para la Vinagreta

- 2 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharadas de mostaza de Dijon
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 ½ cucharadas de chalotas picadas (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de aceite de oliva

Para la Ensalada

- 10 onzas de verduras mixtas
- ½ taza de nueces, picadas en trozos grandes
- 3 onzas de queso de cabra

INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Lave los betabeles con agua fría y corte la parte superior e inferior. Corte los betabeles por la mitad y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Coloque una hoja de papel de aluminio, suficiente para envolver los betabeles.
4. Coloque los betabeles envueltos en una bandeja para horno y hornee durante 1 hora o hasta que los betabeles estén tiernos al pincharlos con un tenedor.
5. Cuando los betabeles estén cocidos, desenvuélvelos y déjelos enfriar hasta que pueda manipularlos cómodamente.
6. Con toallas de papel, frote los betabeles y la piel debería desprenderse fácilmente. Para las zonas difíciles, utilice un pelador para quitar la capa de piel dura.
7. Corte los betabeles en trozos pequeños y espolvoree con sal al gusto.

Para la Vinagreta:

1. Agregue todos los ingredientes a un frasco, cubra con la tapa y agite vigorosamente para mezclar. Pruebe y ajuste el condimento si es necesario.

Para la Ensalada:

1. Coloque las verduras en un tazón grande, rocíe con aproximadamente la mitad de la vinagreta y revuelva para combinar. Agregue la cantidad de vinagreta restante que desee y revuelva nuevamente.
2. Coloque las verduras en un platón grande o divídalas en platos, luego cubra con betabel, nueces y queso de cabra. Servir inmediatamente.

DATO CURIOSO!

¿Sabías que los aderezos no solo dan sabor, sino que también ayudan a tu cuerpo a absorber vitaminas? Las vitaminas A, D, E y K necesitan grasas para hacer su magia. Así que añade aceite de oliva, aguacate, frutos secos o semillas a tus ensaladas y ¡haz que cada bocado cuente!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	399
Grasa	32 g
Grasas Saturadas	6 g
Colesterol	19 mg
Sodio	570 mg
Carbohidratos	20 g
Azúcares	13 g
Fibra	4 g
Proteína	10 g



SANDÍA SIN DESPERDICIO: AGUA FRESCA DE SANDÍA

Cosecha del Mes - Agosto

4

PORCIÓN



10 MIN

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

12-15
MIN

TIEMPO DE
COCCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 libras de trozos de sandía
- 4 tazas de Agua
- Endulze al gusto usando su endulzante preferido

INSTRUCCIONES:

1. Coloque los trozos de sandía, el agua y el edulcorante en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Esto tarda entre 3 y 5 minutos.



¡Escanea aquí para ver el
video de la Cosecha Del
Mes de Agosto!

DATO CURIOSO!

¿Sabías que la sandía no es técnicamente una fruta?
¡La sandía es en realidad un tipo de baya llamada pepo! Pertenece a la misma familia que los pepinos y las calabazas, por lo que forma parte de la familia de las calabazas.

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	61
Grasa	0 g
Grasas Saturadas	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0.8 mg
Carbohidratos	17 g
Azúcares	16 g
Fibra	0 g
Proteína	0 g



KIMCHI DE CÁSCARA DE SANDÍA



4-6 PORCIÓN

15 MIN

TIEMPO DE PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cáscara de sandía (solo la parte blanca), sin toda la piel cerosa verde
- 1 cucharada de sal kosher
- 1 manojo de cebolla verde, cortada en trozos de 2 pulgadas
- Trozo de jengibre de 1 pulgada, cortado en juliana
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de gochugaru (hojuelas de chile coreano)
- cucharada de miel

INSTRUCCIONES:

1. Corta la cáscara de sandía en tiras finas de aproximadamente 2 pulgadas de largo. Coloque las tiras de cáscara en un tazón grande y mezcle con la sal. Deje reposar durante 1 hora.
2. Después de 1 hora, enjuague la cáscara para eliminar el exceso de sal.
3. Mezcla la cáscara con el resto de los ingredientes en un bol grande.
4. Transfiera el kimchi a un frasco o recipiente de vidrio con tapa hermética.
5. Almacene en el refrigerador durante la noche o hasta por 5 días para marinar. (Cuanto más tiempo se asienta el kimchi, más sabroso se vuelve).

DATO CURIOSO!

¿Sabías que el kimchi es un plato tradicional coreano? El kimchi es un alimento básico en la cocina coreana, a menudo hecho con verduras fermentadas, especias y condimentos. Hay muchas variedades, ¡y el kimchi de cáscara de sandía es un giro divertido del clásico!

NUTRICIÓN POR RACIÓN

Calorías	61
Grasa	0 g
Grasas Saturadas	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	1748 mg
Carbohidratos	15 g
Azúcares	9 g
Fibra	3 g
Proteína	1 g



NATIONAL HEALTHY KIDS HERE COMMITTEE

#HEALTHYKIDSHERE