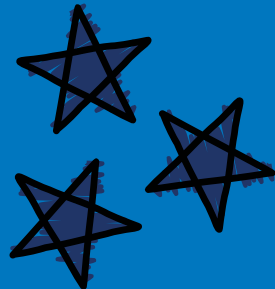
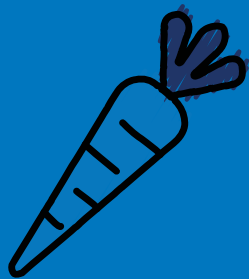
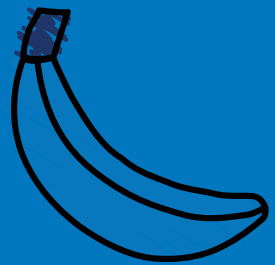




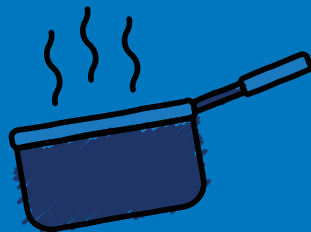
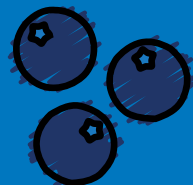
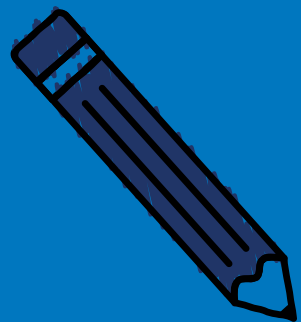
# COOK BOOK

Child Nutrition Program & Healthy Kids Here

IDEA PUBLIC SCHOOLS



# TABLE OF CONTENTS



|                    |   |
|--------------------|---|
| Introduction ..... | 5 |
|--------------------|---|

|                                              |   |
|----------------------------------------------|---|
| Beginner Level (Little Hands Friendly) ..... | 6 |
|----------------------------------------------|---|

How do you like your toast?

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Level 1: Fruity Cream Cheese Spread ..... | 8 |
|-------------------------------------------|---|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Smoothie Bowls ..... | 11 |
|----------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Berry Oats Smoothie ..... | 12 |
|---------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Strawberries With Cream ..... | 15 |
|-------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Homemade Granola Bar ..... | 16 |
|----------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Kani Salad & Edamame Salad ..... | 19 |
|----------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Intermediate Level (With Some Help) ..... | 20 |
|-------------------------------------------|----|

How do you like your toast?

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Level 2: Avocado Toast ..... | 22 |
|------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Chicken Fried Rice ..... | 25 |
|--------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Broccoli Cheddar Soup ..... | 26 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Protein Muffins ..... | 29 |
|-----------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Egg Salad ..... | 30 |
|-----------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Pumpkin Pie Breakfast Quinoa ..... | 33 |
|------------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Advanced Level (Adult Supervision Recommended) ..... | 34 |
|------------------------------------------------------|----|

How do you like your toast?

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Level 3: Fluffy French Toast ..... | 36 |
|------------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Chicken Lemon Rice Soup ..... | 39 |
|-------------------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Meatloaf ..... | 40 |
|----------------|----|

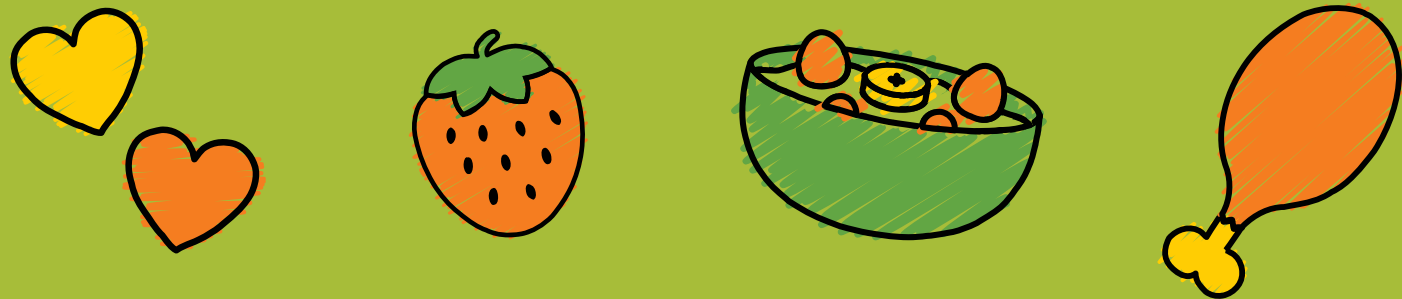
|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Honey Soy Chicken Bahn Mi ..... | 43 |
|---------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Butternut Squash with Rosemary & Garlic ..... | 44 |
|-----------------------------------------------|----|

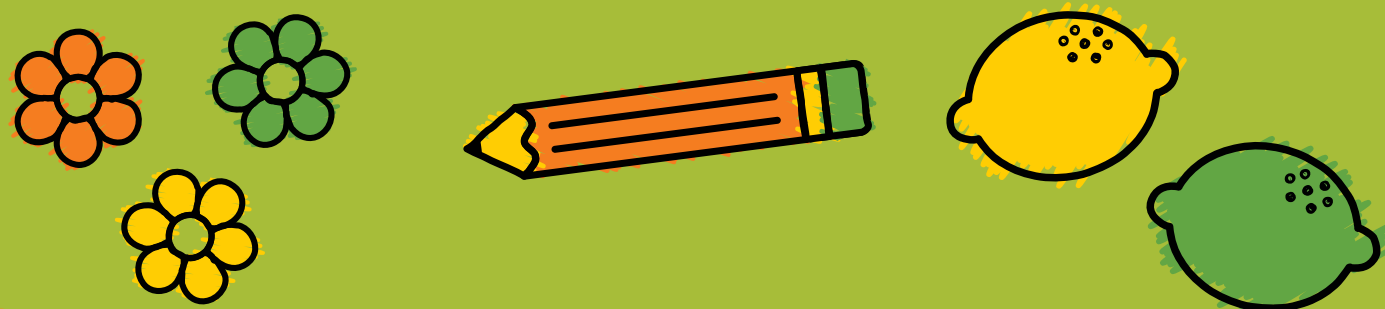
|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Chicken Vegetables Over Cilantro-Lime Brown Rice ..... | 47 |
|--------------------------------------------------------|----|

We'd love to hear from you!  
Share your feedback with us:

[healthykidshere@ideapublicschools.org](mailto:healthykidshere@ideapublicschools.org)



# INTRODUCTION



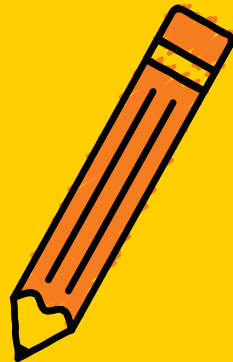
Cooking has always been a part of my life. As a kid, I spent plenty of time in the kitchen helping my mom prepare family meals. Those early experiences taught me not just how to cook, but how much joy food can bring when it's shared. That joy has carried through to my work today, where I believe that healthy eating isn't just about nutrition; it's also about enjoying the food you make, and the memories created while cooking together. In my own home, I often give my kids specific tasks in the kitchen, and I've found that no matter the age or skill level, every child is eager to help if given the chance. My biggest piece of advice is -- let them try things their own way. Uneven cucumber slices, slow and careful stirring, even experimenting with seasoning—all of it matters. The more ownership they feel, the more likely they are to stay engaged and enjoy the process.

This year's Healthy Kids Here Cookbook is extra special. For the first time, every recipe comes from a student submission. While we had to adjust some recipes, we did our best to keep them true to the original. Recipes are organized by ease of preparation, so whether your child is just starting out or already confident in the kitchen, there's something here for everyone.

I hope this cookbook not only inspires you to try new meals but also encourages you to create joyful moments in the kitchen with your family. Because at the end of the day, food is about more than eating—it's about connecting, learning, and sharing together.

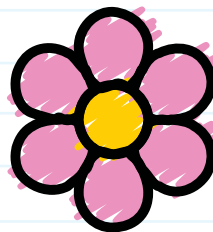
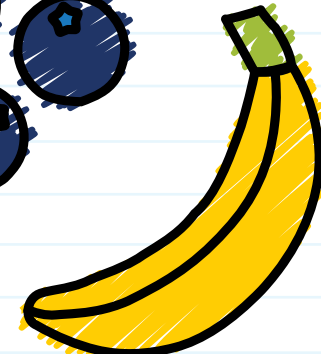
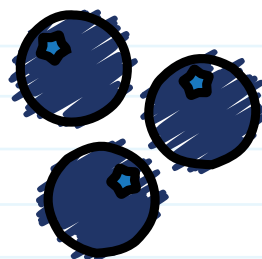
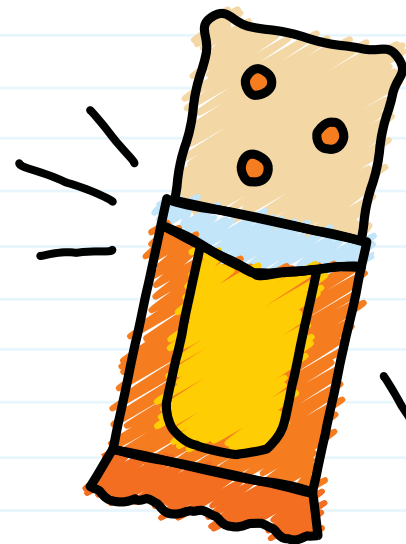
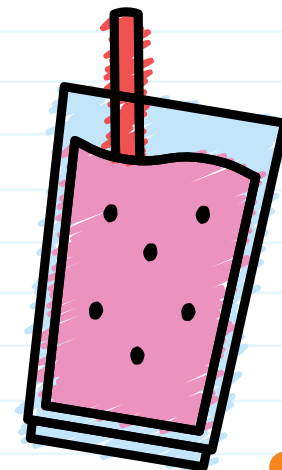
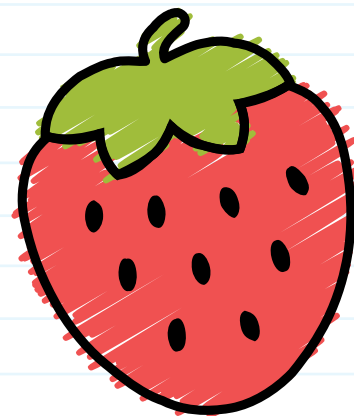
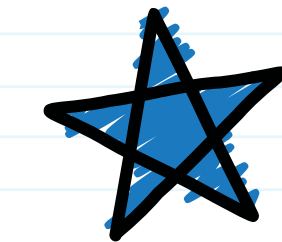


**Daniela Villarreal**  
Senior CNP Executive Chef



Beginner Level

LITTLE HANDS FRIENDLY!





Beginner Level ▶ Little Hands Friendly ●○○

## HOW DO YOU LIKE YOUR TOAST?

### LEVEL 1: FRUITY CREAM CHEESE SPREAD



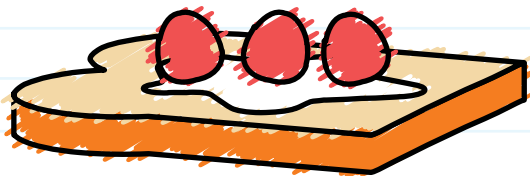
Slices



Prep time



Cook Time



#### Ingredients:

- ½ cup reduced-fat Cream Cheese
- ½ pound strawberries, diced
- ⅛ cup brown sugar, packed
- 16 slices whole-grain bread

#### Instructions:

1. In a bowl, mix and mash together the strawberries and brown sugar until well combined. Set aside for a minimum of an hour to allow the strawberries to soften and make them spreadable.
2. When the spread is ready, place sliced bread in a toaster and toast to your desired level of crispiness. Allow them to cool so they're easy to handle.
3. Spread cream cheese on each toast and top with strawberry topping.

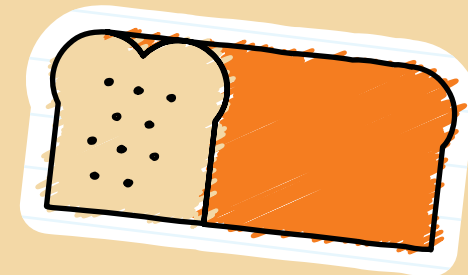
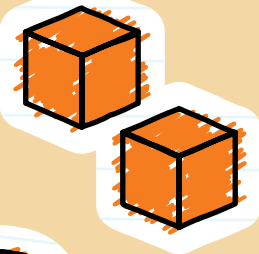
#### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 235   |
| Fat           | 5g    |
| Saturated Fat | 2g    |
| Cholesterol   | 8mg   |
| Sodium        | 365mg |
| Carbohydrates | 38g   |
| Sugars        | 9g    |
| Fiber         | 5g    |
| Protein       | 10g   |

Rate this recipe:

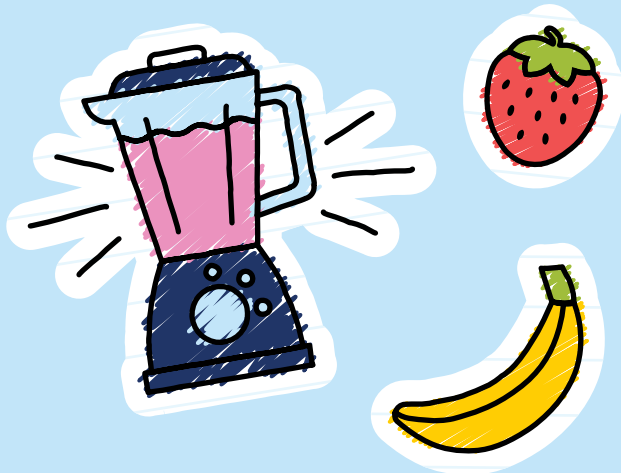


Recipe Submitted/Inspired by:  
Emily A Vargas - IDEA McAllen



#### FROM THE KIDS:

Emily loves this toast because it tastes like dessert for breakfast! Mixing the strawberries with sugar makes them sweet and juicy, and spreading them on warm, toasty bread is our favorite part. The cream cheese makes it creamy, and the strawberry topping adds a fun touch! It's yummy, easy to make, and perfect for snack time or breakfast.



### FROM THE KIDS:

Have you ever dreamed of starting your day with ice cream? Jonah's recipe makes that dream a healthy reality! Using vibrant dragon fruit as the base, he blends in creamy yogurt to create a refreshing, ice cream-like treat that's perfect for breakfast. Packed with vitamins, fiber, and flavor, dragon fruit is not just delicious, it's a superfood! Way to go, Jonah—what a smart and tasty idea!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Jonah Rey Martinez - IDEA Edinburg

Beginner Level ▶ Little Hands Friendly ●○○

## SMOOTHIE BOWLS



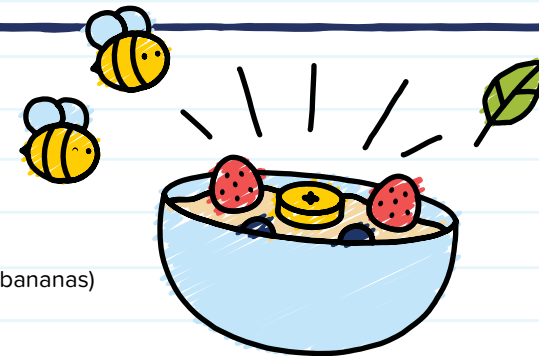
Servings



Prep time



Cook Time



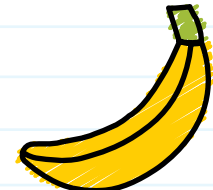
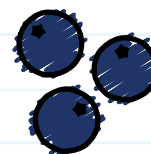
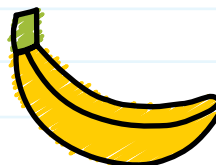
### Ingredients:

- 1 cup of frozen fruit of choice
- ¼ cup of Greek yogurt
- ¼ cup milk of choice, more as needed
- 1 teaspoon honey
- ½ cup of fresh fruit (strawberries, blackberries, bananas)
- ¼ cup of granola

### Instructions:

1. In a blender, combine frozen fruit, milk, Greek yogurt, and honey. Blend until smooth. If the mixture is too thick, add small amounts of milk at a time, careful to keep the smoothie thick
2. Pour smoothie into a bowl.
3. Top with fresh fruit and your favorite granola, and a drizzle of honey.

Rate this recipe:



# BERRY OATS SMOOTHIE



Servings



Prep time



Cook Time



## NUTRITION PER SERVING

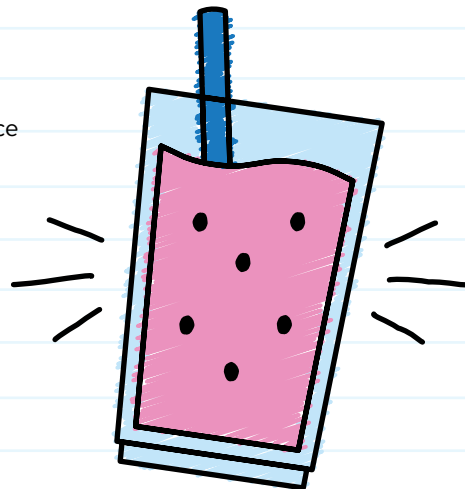
|               |      |
|---------------|------|
| Calories      | 323  |
| Fat           | 4g   |
| Saturated Fat | 1g   |
| Cholesterol   | 0mg  |
| Sodium        | 76mg |
| Carbohydrates | 70g  |
| Sugars        | 44g  |
| Fiber         | 8g   |
| Protein       | 5g   |

## Ingredients:

- 1 cup milk of choice
- ½ cup rolled oats
- 2 cups frozen strawberries or berries of your choice
- ½ teaspoon vanilla extract
- 2 Tablespoons honey
- 1 ripened banana

## Instructions:

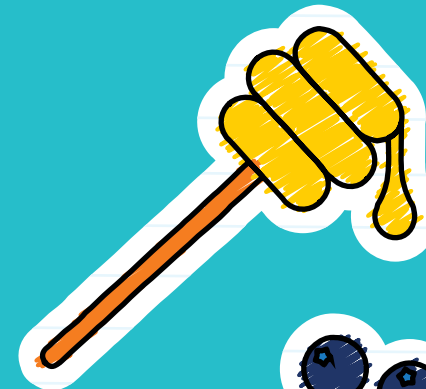
1. Gather ingredients.
2. Blend milk, oats, strawberries, and banana in a blender until smooth. Add honey and vanilla and blend again until smooth.
3. Pour into glasses and serve cold



Rate this recipe:



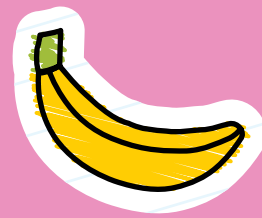
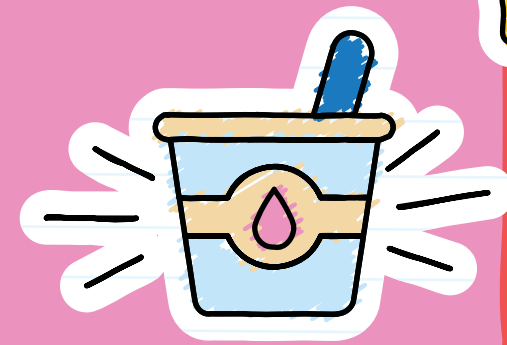
Recipe Submitted/Inspired by:  
Zoe Mejia - IDEA Monterrey Park



## FROM THE KIDS:

There are a million ways to make a smoothie, Zoe's way to kick up the nutrients is by using unsweetened almond milk as her milk of choice! That sounds yummy, Zoe! What's your favorite milk for smoothies?





Recipe Submitted/Inspired by:  
Aitana Villaseñor – IDEA Mesa Hills

Beginner Level ▶ Little Hands Friendly ●○○

# STRAWBERRIES WITH CREAM

6  
Servings

15  
MIN.  
Prep time

30 MIN.-  
1 HR.  
Chill Time

## NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 207   |
| Fat           | 7g    |
| Saturated Fat | 5g    |
| Cholesterol   | 29mg  |
| Sodium        | 176mg |
| Carbohydrates | 30g   |
| Sugars        | 25g   |
| Fiber         | 2g    |
| Protein       | 9g    |

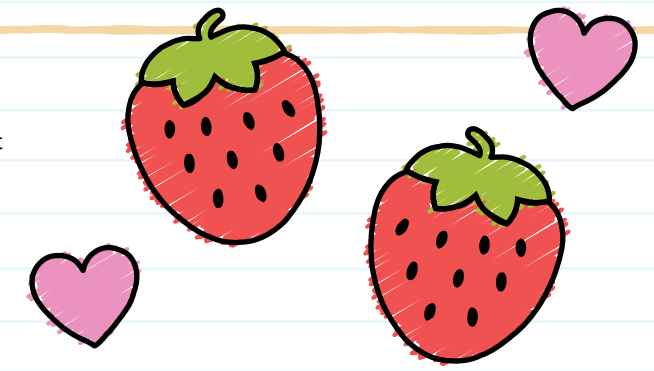
## Ingredients:

- 1 cup whole milk Greek yogurt
- ½ cup cream cheese
- 3 tablespoons honey
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 pound strawberries
- 1 cup of bananas

## Instructions:

1. In a blender, combine the Greek yogurt and cream cheese, honey, and vanilla extract. Blend until smooth and creamy.
2. Wash, remove the stems, and cut the strawberries in half. Peel and cut the bananas into bite-sized pieces. Combine both into a large mixing bowl.
3. Top with the cream, stirring until all fruit is well coated. Place it in the refrigerator to chill for 30 minutes to one hour.
4. Sprinkle the granola on top for added crunch and enjoy!

Rate this recipe:



# HOMEMADE GRANOLA BAR



Servings



Prep time



Cook Time



## NUTRITION PER SERVING

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

## Ingredients:

- 3 cups rolled oats
- ¾ cups of your favorite nut butter, room temperature and soft
- ½ cup honey
- 2 whole eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- Optional: 2 cups mini semisweet chocolate chips

## Instructions:

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
3. Line a 9×9 inch baking pan with parchment paper.
4. Transfer the mixture to the prepared pan and, very firmly, press the mixture into the pan in an even layer — the firmer you press, the better the bars will stick together.
5. Bake for 13-15 minutes or until the center is baked through and the edges are just starting to brown.
6. Remove them from the oven and allow them to cool in the pan.
7. Cut into 16 bars and enjoy! These can be refrigerated for up to 5 days, or frozen up to 3 months!



Rate this recipe:

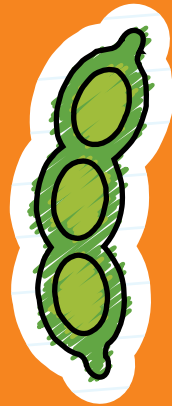


Recipe Submitted/Inspired by:  
Fredy Castillo – ID&A Southeast



## FROM THE KIDS:

Who knew something so tasty could be so healthy? This oatmeal chocolate chip bar is homemade, that means no dyes, no preservatives, just wholesome ingredients and delicious flavor. It's a smart snack that proves you don't have to compromise on taste to eat well. Great choice, Fredy!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Elliemari Perez - IDEA Edgemere

Beginner Level ▶ Little Hands Friendly ●○○

## KANI & EDAMAME SALAD



Servings



Prep time



Chill Time

### Ingredients:

#### Dressing:

- ¼ cup of light mayo
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 teaspoon rice or apple cider vinegar
- 1 teaspoon toasted sesame oil

#### Salad:

- 1 large carrot, shredded
- 1 large English cucumber, shredded
- 3 ounces imitation crab, shredded by hand
- 2 cups frozen shelled edamame
- 1 avocado, cut into chunks
- Sesame seeds for topping

### Instructions:

1. Place the frozen edamame in a medium bowl and run them under cold water to thaw.
2. Meanwhile, in a small bowl, whisk together all the dressing ingredients until well combined.
3. Drain the edamame and add the remaining ingredients, minus the sesame seeds. Then gently stir in the dressing and mix until fully combined.
4. Transfer to a serving dish, top with sesame seeds, and enjoy!



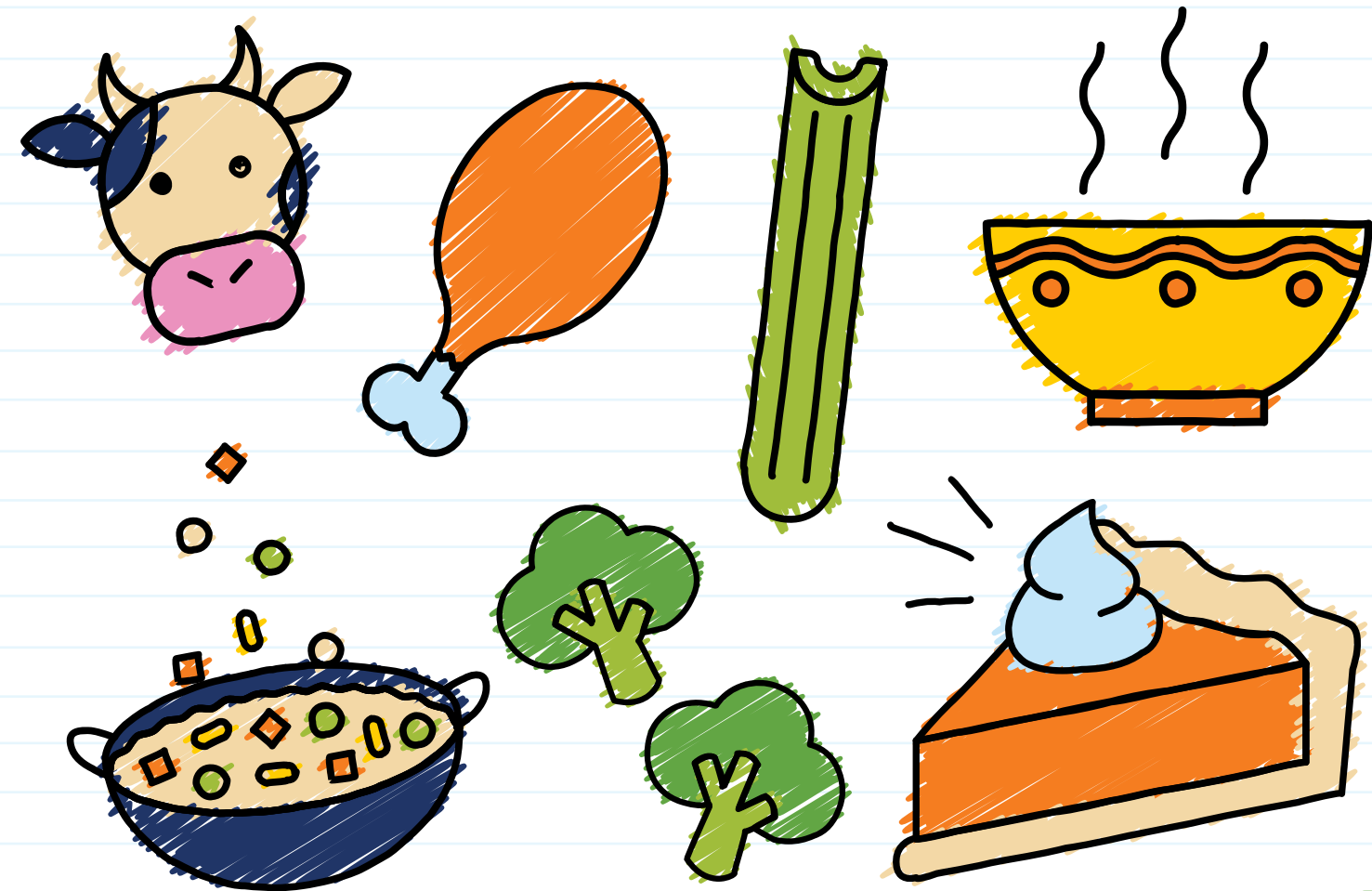
#### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 424   |
| Fat           | 27g   |
| Saturated Fat | 3g    |
| Cholesterol   | 10mg  |
| Sodium        | 754mg |
| Carbohydrates | 32g   |
| Sugars        | 10g   |
| Fiber         | 12g   |
| Protein       | 21g   |

Rate this recipe:







# HOW DO YOU LIKE YOUR TOAST?

## LEVEL 2: AVOCADO TOAST

2

Slices

5 MIN.

Prep time

2 MIN.

Cook Time

| NUTRITION PER SERVING |       |
|-----------------------|-------|
| Calories              | 423   |
| Fat                   | 25g   |
| Saturated Fat         | 4g    |
| Cholesterol           | 0mg   |
| Sodium                | 320mg |
| Carbohydrates         | 44g   |
| Sugars                | 4g    |
| Fiber                 | 14g   |
| Protein               | 12g   |

Rate this recipe:

### Ingredients:

- 2 slices of bread
- 1 avocado
- Salt, pepper to taste

### Optional:

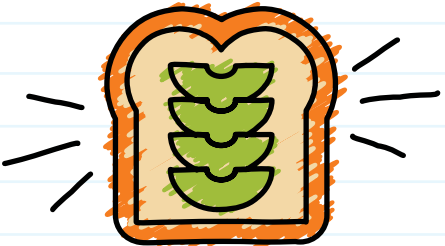
- 2 eggs, cooked to your preference
- ½ teaspoon hot sauce of choice

### Instructions:

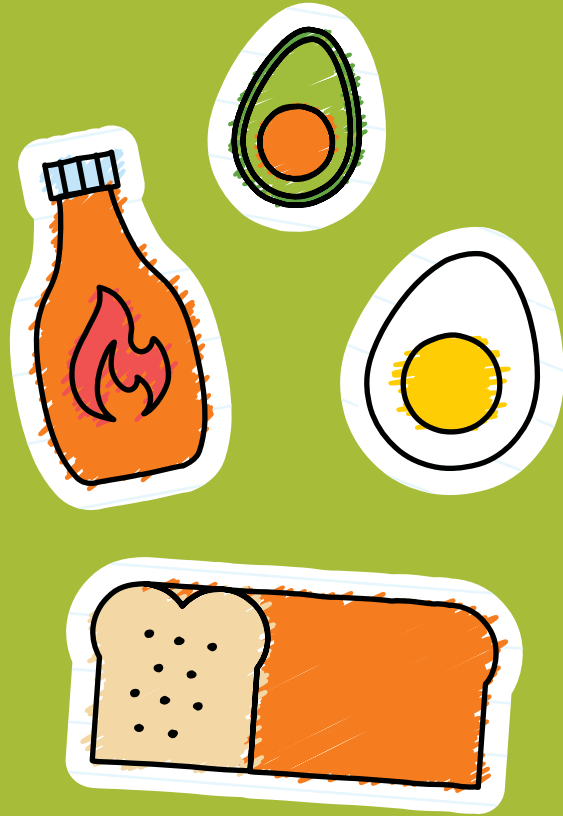
1. Place sliced bread in a toaster and toast to your desired level of crispiness. Allow them to cool so they're easy to handle.
2. In a bowl, mash the avocado and season with salt and pepper to taste.
3. Spread the avocado evenly on each slice of toast.

### Optional, but recommended:

4. Carefully place one cooked egg over each avocado toast and top with your favorite hot sauce or salsa.
5. Enjoy!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Jeremyah Rodriguez – IDEA South Flores





### FROM THE KIDS:

Alessandra added extra chicken and used low-sodium soy sauce for her recipe to be “extra healthy”. That’s such a smart idea, Alessandra!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Alessandra Perez – IDEA Edinburg

Intermediate Level ▶ With Some Help ●●○

## CHICKEN FRIED RICE



Servings



Prep time



Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 249   |
| Fat           | 7g    |
| Saturated Fat | 2g    |
| Cholesterol   | 145mg |
| Sodium        | 695mg |
| Carbohydrates | 38g   |
| Sugars        | 2g    |
| Fiber         | 3g    |
| Protein       | 21g   |

### Ingredients:

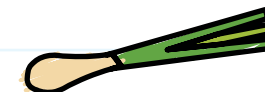
- 4 cups brown rice, cooked
- 2 cups cooked chicken, diced
- 1 cup frozen peas and carrots
- ½ cup green onion, sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 3 Tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon avocado oil
- 3 eggs
- Salt & pepper to taste

### Instructions:

1. In a large non-stick pan, heat avocado oil over medium heat.
2. Add peas, carrots, garlic, and green onion to the pan and cook for 4-6 minutes, stirring frequently.
3. Push vegetables to one side of the pan. On the other side of the pan, add eggs and scramble. Season with salt and pepper.
4. Mix in the cooked rice, chicken, soy sauce, and sesame oil to the pan. Cover and cook until rice and chicken are heated through, stirring occasionally.
5. Serve immediately and enjoy.



Rate this recipe:



Intermediate Level ▶ With Some Help ●●○

# BROCCOLI CHEDDAR SOUP



Servings



Prep time



Cook Time

## NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 296   |
| Fat           | 23g   |
| Saturated Fat | 14g   |
| Cholesterol   | 64mg  |
| Sodium        | 656mg |
| Carbohydrates | 14g   |
| Sugars        | 6g    |
| Fiber         | 3g    |
| Protein       | 10g   |

## Ingredients:

- 4 tablespoons butter
- ½ white onion, diced
- 1 cup carrots, shredded
- 2 garlic cloves, minced
- 4 Tablespoons wheat flour
- 2 cups low-sodium chicken broth
- Salt and pepper to taste
- ¼ teaspoon paprika
- ¼ teaspoon ground nutmeg
- 3 cups of chopped broccoli
- 2 cups half and half
- 2 cups cheddar cheese, shredded



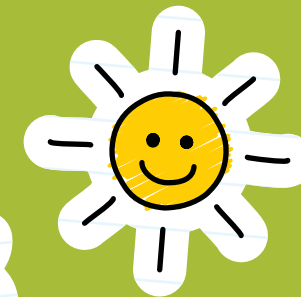
## Instructions:

1. In a large pot, melt the butter over medium heat. Add the onions and carrots, and sauté until the onions become translucent. Stir in the garlic and seasonings.
2. Mix in the flour and stir continuously for about 2 minutes to cook out the raw flour taste.
3. Using a whisk, whisk in the chicken broth, slowly, to prevent lumps from forming.
4. Add in the broccoli and bring the soup to a gentle boil, then reduce the heat to low and cover. Simmer for about 10 minutes, stirring occasionally.
5. When the vegetables are fork-tender, pour in the cream and add the shredded cheddar cheese.
6. Stir until the cheese is fully melted and the soup is smooth and creamy. Serve warm.

Rate this recipe:



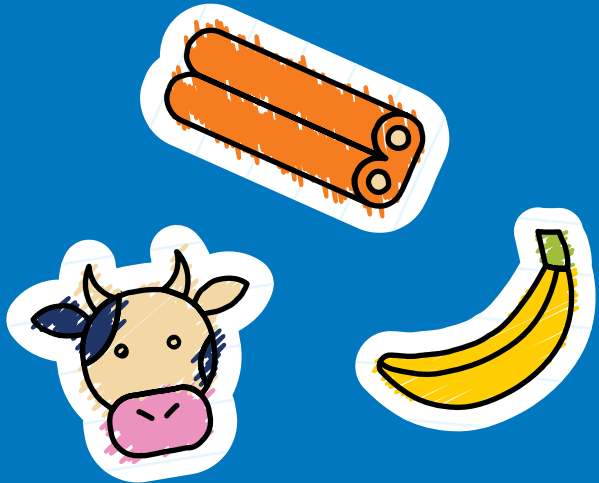
Recipe Submitted/Inspired by:  
Renata Lozano – IDEA Rio Grande City



## FROM THE KIDS:

Broccoli cheddar soup is a recipe families will love, Renata says that it is both nutritious and delicious. This cozy, veggie-packed soup is perfect for dipping toast, and it's a great way to enjoy a warm, comforting meal that's full of flavor. Yum!





### FROM THE KIDS:

Sofia knows that protein will give her the energy she needs to stay strong and healthy, which is why she likes to add protein to her diet! Adding the eggs and Greek yogurt takes these muffins to the next level. Way to level up, Sofia!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Sofia Ortiz – IDEA Ingram Hills

Intermediate Level ▶ With Some Help ●●○

## PROTEIN-PACKED MUFFINS



Servings



Prep time



Cook Time

### Ingredients:

- 2 cups protein muffin mix, such as Kodiak
- 2 eggs
- ¼ cup milk of choice
- 1 cup plain Greek yogurt
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 ripe bananas, mashed
- 1 teaspoon ground cinnamon

### Instructions:

1. Preheat the oven to 350° F.
2. In a large mixing bowl, whisk the eggs, oil, milk, Greek yogurt, vanilla, sugar, and mashed bananas together until smooth.
3. Stir in the mix and ground cinnamon until just combined.
4. Divide the batter into a greased muffin pan.
5. Bake the muffins for 18-22 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean.



### NUTRITION PER SERVING

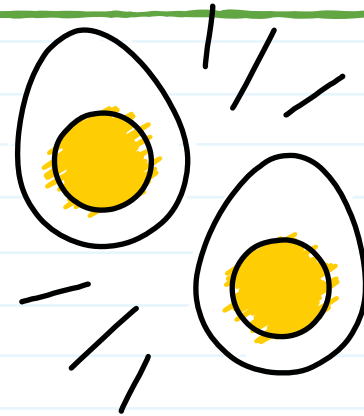
|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 167   |
| Fat           | 2g    |
| Saturated Fat | 0g    |
| Cholesterol   | 44mg  |
| Sodium        | 350mg |
| Carbohydrates | 27g   |
| Sugars        | 11g   |
| Fiber         | 2g    |
| Protein       | 10g   |

Rate this recipe:



# EGG SALAD

8 Servings 10 MIN. Prep time 15 MIN. Cook Time



## NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 150   |
| Fat           | 14g   |
| Saturated Fat | 3g    |
| Cholesterol   | 160mg |
| Sodium        | 248mg |
| Carbohydrates | 3g    |
| Sugars        | 0g    |
| Fiber         | 1g    |
| Protein       | 5g    |

## Ingredients:

- 6 hard-boiled eggs, cooked and cooled
- ½ cup celery, small dice
- ¼ cup dill pickle, small dice
- ¼ teaspoon Salt
- ¼ teaspoon Pepper
- ½ cup mayonnaise of choice or substitute fat-free yogurt

## Instructions:

1. Peel and dice all the hard-boiled eggs.
2. In a medium bowl, mix the eggs together with the rest of the ingredients.
3. Serve and enjoy on wheat toast or whole wheat crackers.

Rate this recipe:



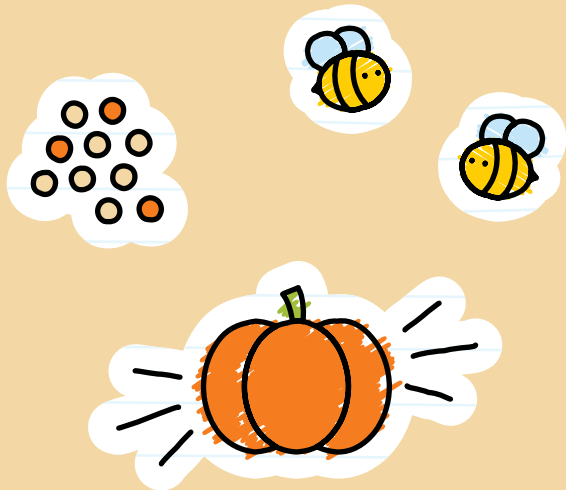
Recipe Submitted/Inspired by:  
Damien Sanchez – IDEA South Flores



SCAN HERE TO LEARN  
DIFFERENT WAYS  
TO COOK EGGS!

## FROM THE KIDS:

Damien says Egg Salad is a delicious way to include more protein in your meals. He enjoys his with whole wheat toast or crackers! Way to go, Damien!



### FROM THE KIDS:

We love the way Gael thinks, pumpkin pie isn't just for fall! This cozy, spiced recipe is a delicious way to kick off any morning. With warm flavors and wholesome ingredients, it's a sweet start to the day that feels like a treat. Thanks for sharing your tasty idea, Gael!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Gael Mordies – IDEA Travis

Intermediate Level ▶ With Some Help ●●○

## PUMPKIN PIE BREAKFAST QUINOA



Cup Servings



Prep time



Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

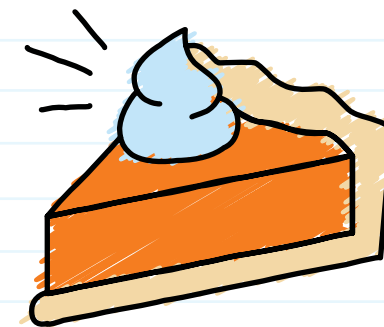
|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 338   |
| Fat           | 17g   |
| Saturated Fat | 3g    |
| Cholesterol   | 1mg   |
| Sodium        | 146mg |
| Carbohydrates | 44g   |
| Sugars        | 22g   |
| Fiber         | 3g    |
| Protein       | 6g    |

### Ingredients:

- 1 cup quinoa, uncooked
- 1 cup pumpkin purée
- 1½ cups coconut milk (or any milk)
- 2 Tablespoons honey (or maple syrup)
- ½ teaspoon pumpkin pie spice
- ¼ cup chopped pecans
- 2 Tablespoons shredded coconut

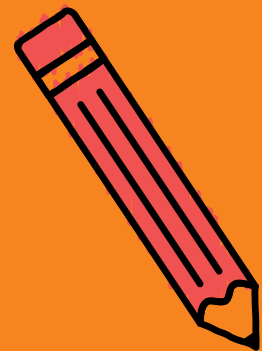
### Instructions:

1. In a pot, bring coconut milk to a gentle simmer.
2. Add in quinoa and cook for 8-10 minutes until cooked.
3. Stir in pumpkin purée, honey, and pumpkin pie spice. Stir to combine and heat through.
4. Serve warm, topped with pecans and shredded coconut.



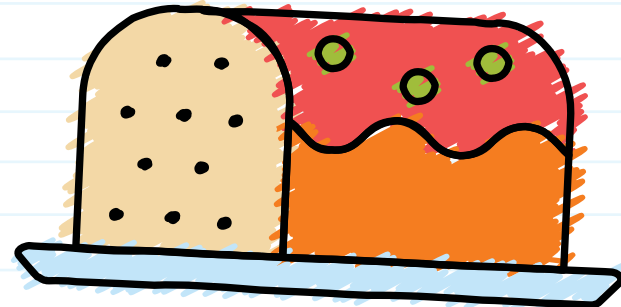
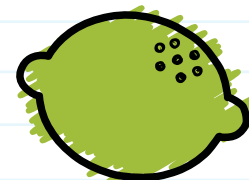
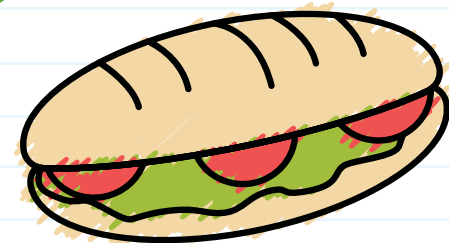
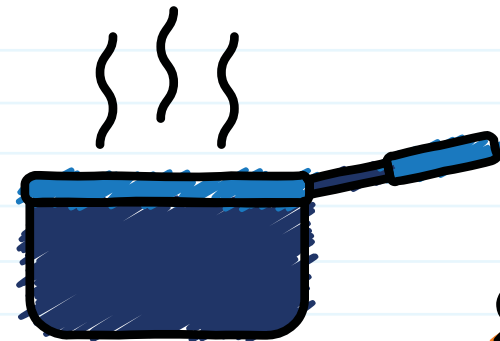
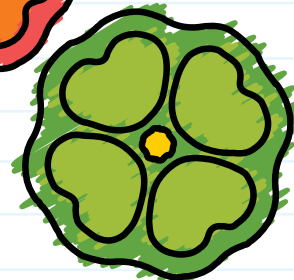
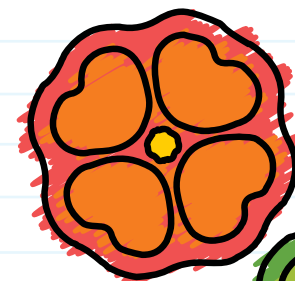
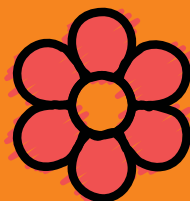
Rate this recipe:





Advanced Level

ADULT SUPERVISION RECOMMENDED





Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

## HOW DO YOU LIKE YOUR TOAST? LEVEL 3: FLUFFY FRENCH TOAST

12

Slices

10  
MIN.

Prep time

10  
MIN.

Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

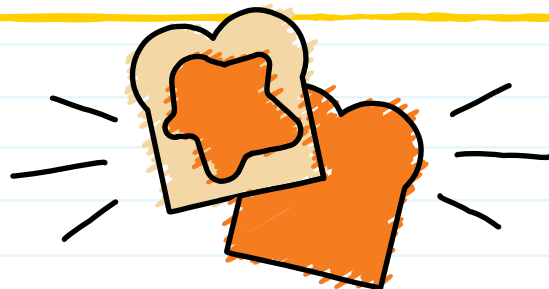
|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 296   |
| Fat           | 5g    |
| Saturated Fat | 2g    |
| Cholesterol   | 106mg |
| Sodium        | 418mg |
| Carbohydrates | 44g   |
| Sugars        | 6g    |
| Fiber         | 6g    |
| Protein       | 16g   |

### Ingredients:

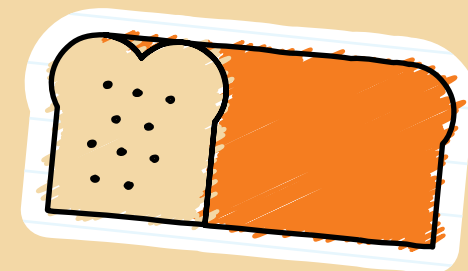
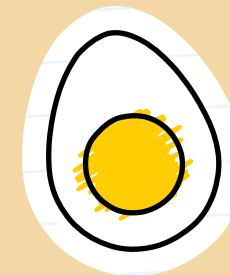
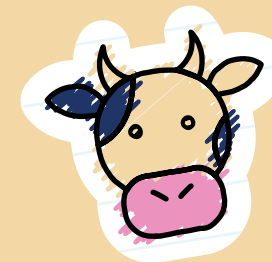
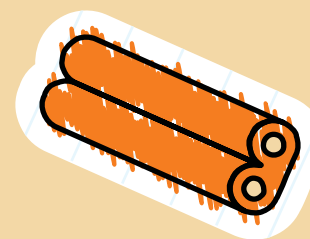
- 1 cup milk
- 3 large eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 12 thick slices of bread

### Instructions:

1. In a medium bowl, whisk together the milk, eggs, vanilla, and cinnamon. Egg should be fully blended in.
2. Dip each slice of bread into the mixture, turning once, until both sides are coated.
3. Heat a lightly oiled griddle or skillet over medium heat. Place the coated bread slices on the hot surface.
4. Cook each slice for 3-4 minutes per side, or until golden brown and cooked through.
5. Serve immediately and enjoy!

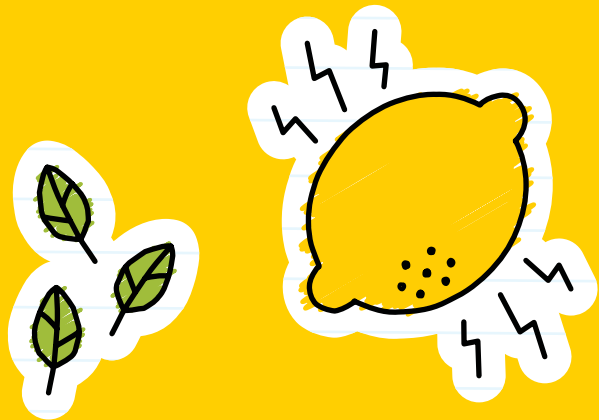


Recipe Submitted/Inspired by:  
Ellie Canava – IDE@ Mesa Hills



Rate this recipe:





### FROM THE KIDS:

For Linda, using veggies like carrots and split peas makes the chicken lemon rice recipe extra nutritious, and still super tasty!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Linda Castillo – IDEASoutheast

Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

# CHICKEN LEMON RICE SOUP



Cup Servings Prep time Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 400   |
| Fat           | 9g    |
| Saturated Fat | 2g    |
| Cholesterol   | 34mg  |
| Sodium        | 531mg |
| Carbohydrates | 56g   |
| Sugars        | 7g    |
| Fiber         | 12g   |
| Protein       | 24g   |

Rate this recipe:

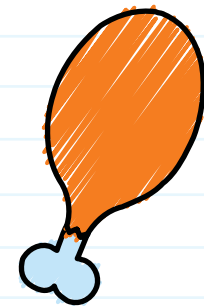


### Ingredients:

- 2 Tablespoons avocado oil
- 1 cups brown rice
- ½ small yellow onion, chopped
- 2 cups cooked chicken, shredded
- 2 large carrots, sliced
- 1 medium lemon juiced
- 1 cup raw green split peas
- ¼ cup fresh parsley chopped
- 2 cups water
- Salt & pepper to taste
- 5 cups low sodium chicken broth

### Instructions:

1. In a large stock pot, heat up the oil over medium heat.
2. Add chopped onion and sliced carrots and cook until vegetables have softened.
3. Next, add in the split peas, water, and broth, and bring them to a boil. Turn the heat to low and simmer for 20 mins.
4. When peas have cooked, add the rice and simmer for another 30 minutes or until split peas are soft and rice is fully cooked.
5. Add the chicken, lemon juice, parsley, salt, and pepper, and allow to simmer for another 5 minutes.
6. Serve and enjoy.



Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

# MEATLOAF

10

Servings

15 MIN.

Prep time

45 MIN.

Cook Time

| NUTRITION PER SERVING |       |
|-----------------------|-------|
| Calories              | 284   |
| Fat                   | 16g   |
| Saturated Fat         | 6g    |
| Cholesterol           | 83mg  |
| Sodium                | 543mg |
| Carbohydrates         | 7g    |
| Sugars                | 1g    |
| Fiber                 | 1g    |
| Protein               | 26g   |

## Ingredients:

- 2 pounds ground beef
- 2 cups carrots, shredded
- 1 cup red onion, chopped
- 4 cloves of garlic, minced
- 2 Tablespoons olive oil
- 1 cup turkey ham, diced
- ½ cup of cilantro
- ½ cup breadcrumbs
- 1 Tablespoon black pepper
- ½ Tablespoon salt

## Optional Sauce:

- ¾ cup ketchup
- 1 ½ teaspoon white vinegar
- 2 Tablespoon brown sugar
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder

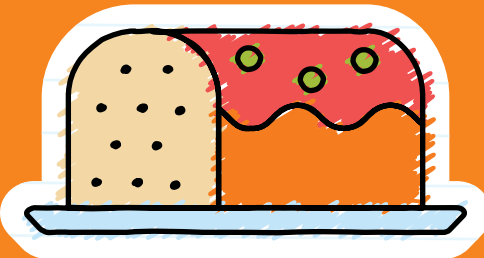
## Instructions:

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a medium skillet, sauté together the onions, garlic, and carrots with olive oil until soft. Remove from the heat and allow it to cool.
3. In a large mixing bowl, combine the cooked veggies with the rest of the ingredients and mix until well combined.
4. Line a rimmed baking sheet with parchment paper or foil. Add meat mixture to the pan and shape into a uniform loaf, about 8" long, 4" wide.
5. Bake in a 350°F oven uncovered for about 40 minutes or until the meatloaf reaches a temperature of at least 160°F.
6. For optional sauce: mix the sauce ingredients together in a bowl and spread over the meatloaf, return to oven and cook for an additional 15 – 20 minutes.
7. Slice into 10 equal servings and enjoy!

Rate this recipe:



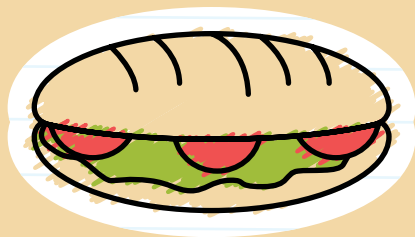
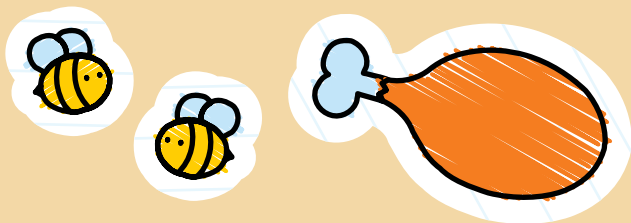
Recipe Submitted/Inspired by:  
Aron Flores – IDE&A Converse



## FROM THE KIDS:

Aaron's meatloaf is a clever twist on a classic! It's packed with protein and secretly loaded with veggies, so tasty, no one will even notice they're in there. This hearty, healthy recipe is perfect for family dinners and a smart way to fuel up. Great thinking, Aaron!





### FROM THE KIDS:

Cathleen's Chicken Bánh Mi is bursting with flavor and crunch! With tender chicken, crisp vegetables, and fresh herbs tucked into a toasty roll, this recipe is a fun and tasty twist on a classic sandwich. It's a perfect pick for the Kid's Cookbook—healthy, colorful, and totally delicious. We thought so too, Cathleen. Thanks for sharing!



Recipe Submitted/Inspired by:  
Cathleen McGahey - IDEA Travis

Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

## HONEY SOY CHICKEN BAHN MI



Servings



Prep time  
+ Marinating

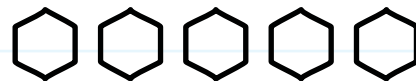


Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 458   |
| Fat           | 13g   |
| Saturated Fat | 3g    |
| Cholesterol   | 161mg |
| Sodium        | 917mg |
| Carbohydrates | 45g   |
| Sugars        | 20g   |
| Fiber         | 1g    |
| Protein       | 40g   |

Rate this recipe:



### Ingredients:

- 1 ½ pounds boneless and skinless chicken thighs, diced
- 2 Tablespoon water
- ¼ cup honey
- 2 Tablespoon rice wine vinegar
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 cucumber, sliced
- 4 teaspoon light mayonnaise
- 4 wheat hoagie rolls, sliced open and toasted
- 2 carrots, shredded
- ¼ bunch cilantro, chopped



### Instructions:

1. In a large bowl, combine the chicken with water, soy sauce, honey, rice wine vinegar and garlic and marinate for 30 mins.
2. Add olive oil to the pan and cook the chicken to a minimum of 165°F.
3. On the roll, spread with mayonnaise, add cooked chicken, and top with carrot, cucumber, and cilantro on top.
4. Serve immediately and enjoy!



Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

## BUTTERNUT SQUASH WITH ROSEMARY & GARLIC



Servings



Prep time



Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 139   |
| Fat           | 4g    |
| Saturated Fat | 1g    |
| Cholesterol   | 0mg   |
| Sodium        | 715mg |
| Carbohydrates | 26g   |
| Sugars        | 12g   |
| Fiber         | 2g    |
| Protein       | 4g    |

Rate this recipe:



### Ingredients:

- 2 pounds of butternut squash, diced
- 1 large sprig of rosemary, whole
- 1 Tablespoon garlic, minced
- 1 Tablespoon olive oil, plus more for roasting
- 3-4 cups vegetable broth
- 1 teaspoon maple syrup or honey
- Salt and pepper to taste

### Instructions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. On a parchment-lined baking sheet, toss the squash cubes with enough olive oil to completely coat each piece. Place in oven and cook for 20-30 minutes or until squash is fork tender.
3. Meanwhile, in a large soup pot, warm up 1 tablespoon of oil over medium heat and lightly sauté the garlic.
4. When squash is ready, add it to the soup pot along with the broth, and a whole rosemary sprig.
5. Set burner to medium/low, cover, and simmer for about 15 minutes.
6. Remove the pot from the heat and remove the rosemary sprig from the soup.
7. Using a handheld blender, carefully blend the soup until smooth.
8. Add in maple syrup or honey and salt to taste.



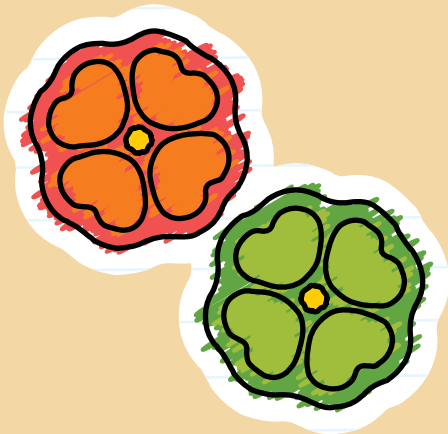
Recipe Submitted/Inspired by:  
Jacobed Castillo – IDEASan Benito



SCAN HERE TO LEARN  
HOW TO MAKE  
THIS RECIPE!

### FROM THE KIDS:

Jacobed has a delicious idea: add this flavorful roasted squash to your favorite side dish or use it as a topping for grilled chicken! With rosemary and garlic bringing out the natural sweetness of the butternut squash, this recipe is both healthy and nutritious. What a smart way to add veggies to your meal!



### FROM THE KIDS:

Alexsander's family calls this recipe "Chicken Brooches". These can be made on skewers, we gave it a twist and made it a one-pan meal. He thought you would enjoy this recipe because it is easy to prepare and has a great mix of vegetables. Did we mention how tasty it is?



Recipe Submitted/Inspired by:  
Alexsander Guigon – IDÉA Travis

Advanced Level ▶ Adult Supervision Recommended ●●●

## CHICKEN & VEGETABLES OVER CILANTRO LIME BROWN RICE



Servings



Prep time



Cook Time

### NUTRITION PER SERVING

|               |       |
|---------------|-------|
| Calories      | 427   |
| Fat           | 14g   |
| Saturated Fat | 4g    |
| Cholesterol   | 90mg  |
| Sodium        | 931mg |
| Carbohydrates | 44g   |
| Sugars        | 3g    |
| Fiber         | 3g    |
| Protein       | 30g   |

### Ingredients:

#### For the Chicken & Vegetables:

- 1 pound chicken breast, chopped into chunks
- 2 Tablespoons olive oil
- ½ Tablespoon salt (or to taste)
- 1 Tablespoon ground black pepper
- ½ Tablespoon minced garlic
- 1 zucchini, chopped into cubes
- 1 green bell pepper, chopped into cubes
- 1 red bell pepper, chopped into cubes
- ½ white onion, diced

#### For the Rice:

- 1 cup brown rice
- 2 cups water
- 1 tablespoon unsalted butter
- ½ teaspoon salt (or to taste)
- ½ cup cilantro, diced
- 1 lime, juiced



### Instructions:

#### To Prepare the rice:

1. In a medium saucepan, bring water to a boil. Add butter and salt.
2. Stir in the rice, reduce the heat to low, cover, and cook for about 20 minutes or until the water is absorbed and the rice is tender.
3. Once cooked, remove rice from the heat. Stir in lime juice and chopped cilantro. Mix well.
4. Salt and pepper to taste.

#### Chicken & Vegetables

5. In a large bowl, combine chicken, olive oil, salt, pepper, and garlic. Toss until chicken is evenly coated.
6. Heat a large skillet over medium heat. Add the seasoned chicken and cook for 6–8 minutes, stirring occasionally.
7. Add all vegetables to the skillet. Continue to cook over medium heat for another 12–15 minutes, or until the chicken is fully cooked and the vegetables are tender.

#### To Serve

8. Spoon a portion of cilantro-lime rice onto each plate and top with the chicken and veggie mixture. Serve hot and enjoy!

Rate this recipe:





**NATIONAL HEALTHY KIDS HERE COMMITTEE**

**#HealthyKidsHere**

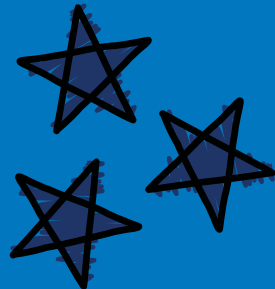
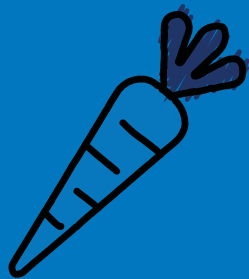
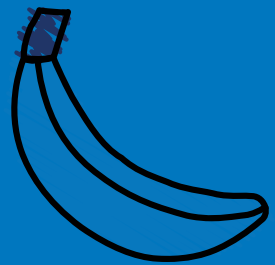


# COOK BOOK

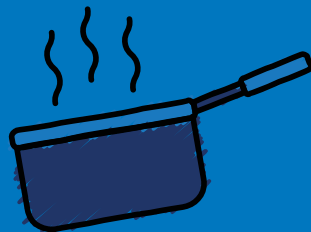
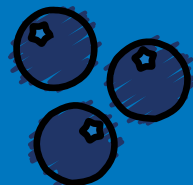
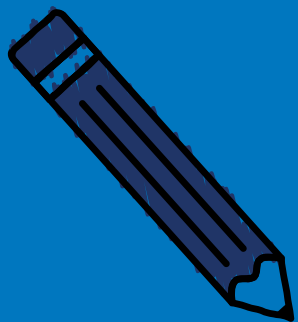
Child Nutrition Program & Healthy Kids Here

IDEA PUBLIC SCHOOLS





# TABLA DE CONTENIDO



## Introducción .....5

## Principiante - Apto para Manos Pequeñas .....6

### ¿Cómo prefieres Tu Pan Tostado?

#### Nivel 1: Queso Crema con Frutas.....8

Bowl de Smoothie.....11

Smoothie de Avena y Bayas .....12

Fresas con Crema .....15

Barra de Granola Casera.....16

Ensalada Kani y Edamame.....19

## Intermedio - Requiere un Poco de Ayuda .....20

### ¿Cómo prefieres Tu Pan Tostado?

#### Nivel 2: Pan Tostado con Aguacate .....22

Arroz Frito con Pollo.....25

Sopa de Brócoli y Queso Cheddar.....26

Muffins de Proteína.....29

Ensalada de Huevo.....30

Quinoa Estilo Pay de Calabza.....33

## Avanzado - Se Recomienda la Supervisión de un Adulto.....34

### ¿Cómo prefieres Tu Pan Tostado?

#### Nivel 3: Pan Frances Esponjoso .....36

Sopa de Arroz con Pollo y Limón.....39

Pastel de Carne .....40

Bahn Mi de Pollo con Miel y Soja.....43

Pure de Calabaza con Romero y Ajo .....44

Pollo y Verduras sobre Arroz Integral con Cilantro y Lima .47

¡Nos encantaría saber de ti!  
Comparte tus comentarios con nosotros:

[healthykidshere@ideapublicschools.org](mailto:healthykidshere@ideapublicschools.org)



# INTRODUCCIÓN

Cocinar siempre ha sido parte de mi vida. De niña, pasaba mucho tiempo en la cocina ayudando a mi mamá a preparar las comidas de la familia. Esos primeros recuerdos me enseñaron no solo a cocinar, sino también lo mucho que la comida puede alegrar cuando se comparte. Esa alegría sigue presente en mi trabajo hoy, donde creo firmemente que comer saludable no se trata solo de nutrición; también se trata de disfrutar lo que cocinas y de los recuerdos que se crean al hacerlo juntos.

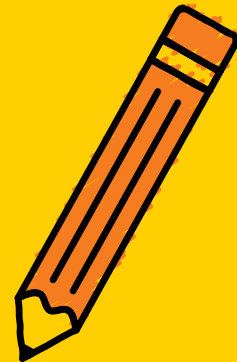
En mi casa, me encanta darles tareas a mis hijas en la cocina, y he aprendido que, sin importar la edad o la habilidad, todos los niños quieren ayudar cuando se les da la oportunidad. Mi mayor consejo es: déjenlos intentar a su manera. Rodajas de pepino chuequitas, movimientos lentos y cuidadosos al revolver, incluso jugar un poquito con los condimentos—todo eso cuenta. Cuanto más dueños se sientan del proceso, más se emocionan y disfrutan la experiencia.

Este año, el Recetario de Healthy Kids Here es aún más especial. Por primera vez, cada receta viene de una participación estudiantil. Aunque tuvimos que ajustar algunas cositas, hicimos todo lo posible por mantenerlas fieles a sus versiones originales. Las recetas están organizadas por nivel de dificultad, así que ya sea que su hijo esté empezando en la cocina o sea todo un experto en miniatura, aquí encontrarán algo para todos.

Espero que este recetario no solo los inspire a probar nuevas comidas, sino que también los motive a crear momentos llenos de alegría en la cocina con su familia. Porque al final del día, la comida es más que solo comer: es conectar, aprender y compartir juntos.

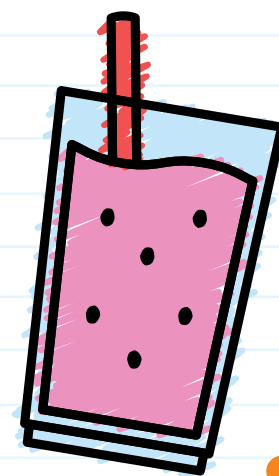
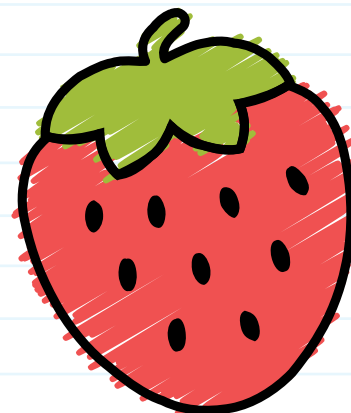
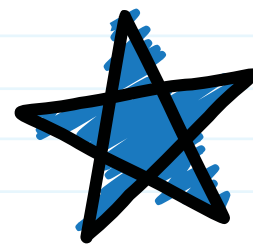
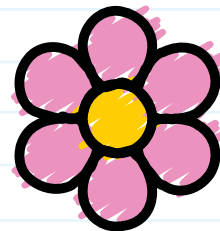
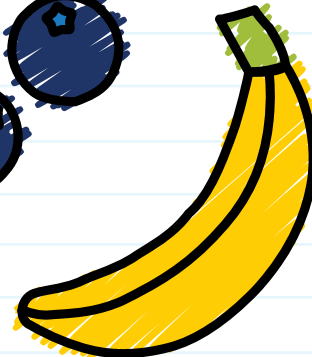
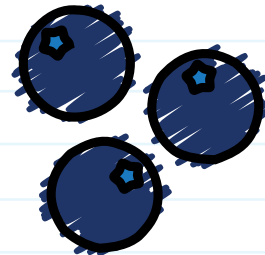
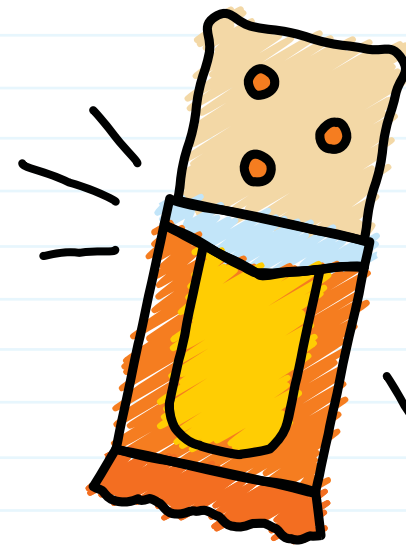


**Daniela Villarreal**  
Senior Chef Ejecutiva de CNP



Nivel Principiante

APTO PARA MANOS PEQUEÑAS



Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○

# ¿CÓMO PREFIERES TU PAN TOSTADO?

## NIVEL 1: QUESO CREMA CON FRUTAS

16

Porciones

1 HR.

Tiempo de Preparación

2 MIN.

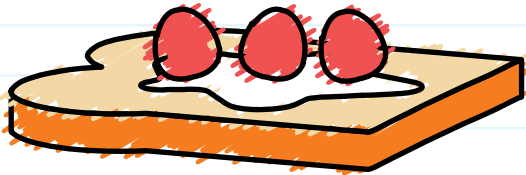
Tiempo de Cocción

### Ingredientes:

- ½ taza de queso crema bajo en grasa
- ½ libra de fresas, cortadas en cubitos
- ⅓ taza de azúcar morena, empacada
- 16 rebanadas de pan integral

### Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle y triture las fresas y el azúcar morena hasta que estén bien combinados. Deje reposar durante un mínimo de una hora para permitir que las fresas se ablanden y las haga untables.
2. Cuando la mezcla esté lista, coloque las rebanadas de pan en una tostadora y tueste hasta el nivel deseado de crujiente. Déjelos enfriar para que sean fáciles de manipular.
3. Unte queso crema en cada pan tostado y cubra con la mezcla de fresa.



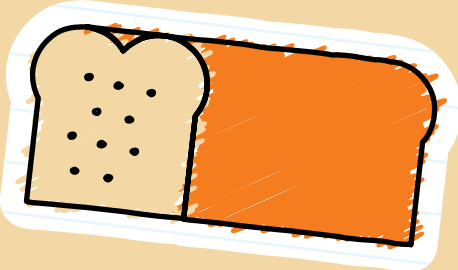
### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 235   |
| Grasa          | 5g    |
| Grasa Saturada | 2g    |
| Colesterol     | 8mg   |
| Sodio          | 365mg |
| Carbohidratos  | 38g   |
| Azúcares       | 9g    |
| Fibra          | 5g    |
| Proteína       | 10g   |

Califica esta receta:



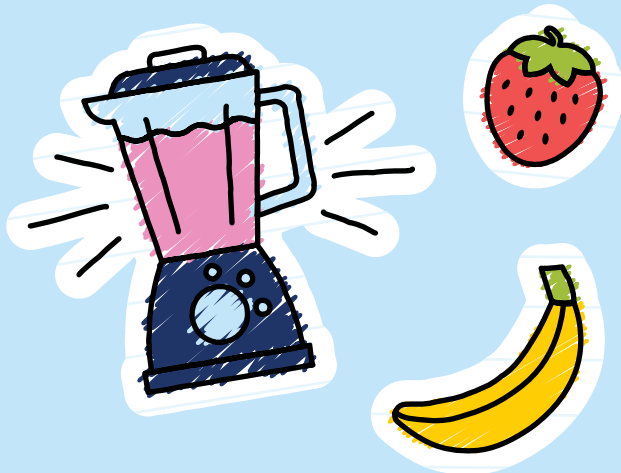
Receta Inspirada por:  
Emily A Vargas – IDEA McAllen



### Comentarios De los Niños:

Emily ama este pan tostado porque sabe como un postre para el desayuno. ¡Mezclar las fresas con azúcar las hace dulces y jugosas, y untarlas en el pan calentito y tostado es nuestra parte favorita! El queso crema lo hace cremosito, y la cobertura de fresas le da un toque divertido. ¡Es delicioso, fácil de preparar y perfecto para la hora del snack o el desayuno!





### Comentarios De los Niños:

¿Alguna vez has soñado con empezar el día con un helado? ¡La receta de Jonah hace que ese sueño sea una realidad saludable! Usando fruta del dragón vibrante como base, mezcla yogur cremoso para crear una delicia refrescante similar a un helado que es perfecta para el desayuno. Repleta de vitaminas, fibra y sabor, la fruta del dragón no solo es deliciosa, ¡es un superalimento! Así se hace, Jonah, ¡qué idea tan inteligente y sabrosa!



Receta Inspirada por:  
Jonah Rey Martinez - ID&A Edinburg



Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○

## BOWL DE SMOOTHIE



Porciones



Tiempo de Preparación



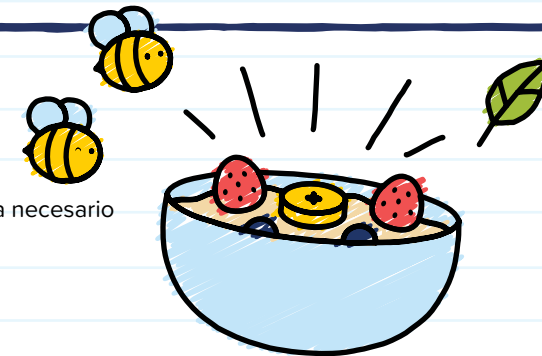
Tiempo de Cocción

### Ingredientes:

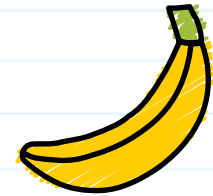
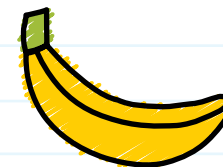
- 1 taza de fruta congelada de su elección
- ¼ taza de yogur griego
- ¼ taza de leche de su elección, más según sea necesario
- 1 cucharadita de miel
- ½ taza de fruta fresca (fresas, moras, plátanos)
- ¼ taza de granola

### Instrucciones:

1. En una licuadora, combine la fruta congelada, la leche, el yogur griego y la miel. Licue hasta que quede suave. Si la mezcla es demasiado espesa, agregue pequeñas cantidades de leche a la vez, con cuidado de mantener la mezcla espesa.
2. Vierta el smoothie en un tazón.
3. Cubra con fruta fresca y su granola favorita, y un chorrito de miel.



### Califica esta receta:



Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○

# SMOOTHIE DE AVENA Y BAYAS



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción



## NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |      |
|----------------|------|
| Calorías       | 323  |
| Grasa          | 4g   |
| Grasa Saturada | 1g   |
| Colesterol     | 0mg  |
| Sodio          | 76mg |
| Carbohidratos  | 70g  |
| Azúcares       | 44g  |
| Fibra          | 8g   |
| Proteína       | 5g   |

Califica esta receta:

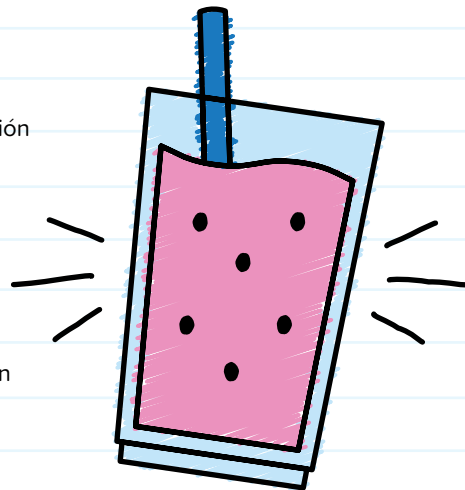


## Ingredientes:

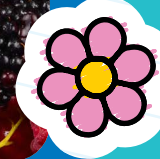
- 1 taza de leche de su elección
- ½ taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de fresas o bayas congeladas de su elección
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 plátano maduro

## Instrucciones:

1. Reúna los ingredientes.
2. Mezcle la leche, la avena, las fresas y el plátano en una licuadora hasta que quede suave. Agregue la miel y la vainilla y mezcle nuevamente hasta que quede suave.
3. Vierta en vasos y sirva frío.

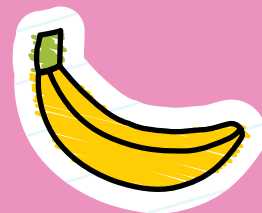
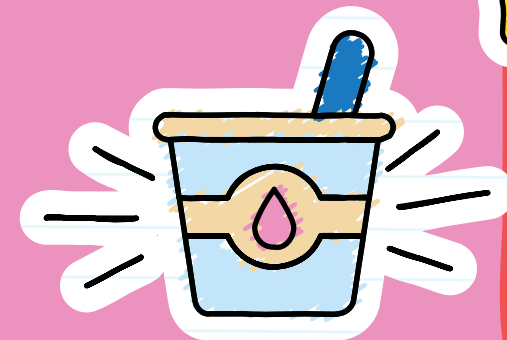
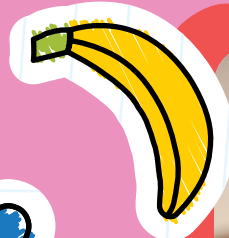


Receta Inspirada por:  
Zoe Mejia - IDÉA Monterrey Park



## Comentarios De los Niños:

Hay un millón de formas de hacer un batido, ¡la forma en que Zoe aumenta los nutrientes es usando leche de almendras sin azúcar como su leche preferida! ¡Eso suena delicioso, Zoe! ¿Cuál es tu leche favorita para batidos?



Receta Inspirada por:  
Aitana Villaseñor – ID&A Mesa Hills



Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○

# FRESAS CON CREMA

6  
Porciones

---  
MIN.  
Tiempo de Preparación

30 MIN.-  
1 HR.  
Tiempo de enfriamiento

## NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 207   |
| Grasa          | 7g    |
| Grasa Saturada | 5g    |
| Colesterol     | 29mg  |
| Sodio          | 176mg |
| Carbohidratos  | 30g   |
| Azúcares       | 25g   |
| Fibra          | 2g    |
| Proteína       | 9g    |

## Ingredientes:

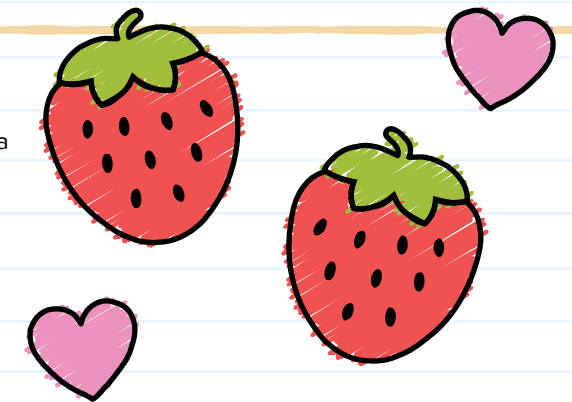
- 1 taza de yogur griego de leche entera
- ½ taza de queso crema
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 libra de fresas
- 1 taza de plátanos

## Opcional:

- Granola para cubrir

## Instrucciones:

1. En una licuadora, combine el yogur griego y el queso crema, la miel y el extracto de vainilla. Licue hasta que quede suave y cremoso.
2. Lave las fresas, quite los tallos, y corte las fresas por la mitad. Pele y corte los plátanos en trozos pequeños. Combine ambas frutas en un tazón grande para mezclar.
3. Cubra la mezcla de frutas con la crema hasta que toda la fruta esté bien cubierta. Colóquelo en el refrigerador para que se enfríe durante 30 minutos a una hora.
4. ¡Espolvoree la granola por encima para darle un toque de crujiente y disfrute!



Califica esta receta:





Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○

# BARRA DE GRANOLA CASERA



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción



## NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 332   |
| Grasa          | 23g   |
| Grasa Saturada | 4g    |
| Colesterol     | 15mg  |
| Sodio          | 190mg |
| Carbohidratos  | 13g   |
| Azúcares       | 8g    |
| Fibra          | 3g    |
| Proteína       | 3g    |

Califica esta receta:



## Ingredientes:

- 3 tazas de avena en hojuelas
- ¾ tazas de su mantequilla de nueces favorita, a temperatura ambiente y suave
- ½ taza de miel
- 2 huevos enteros
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- **Opcional:** 2 tazas de mini chispas de chocolate semidulce

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra un molde para hornear de 9×9 pulgadas con papel encerado.
4. Transfiera la mezcla al molde preparado y, con mucha firmeza, presione la mezcla en el molde en una capa uniforme: cuanto más firme presione, mejor se pegarán las barras.
5. Hornee durante 13-15 minutos o hasta que el centro esté bien horneado y los bordes comiencen a dorarse.
6. Sáquelos del horno y déjelos enfriar en el molde.
7. ¡Corte en 16 barras y disfrute! ¡Estos se pueden refrigerar hasta por 5 días o congelar por hasta 3 meses!



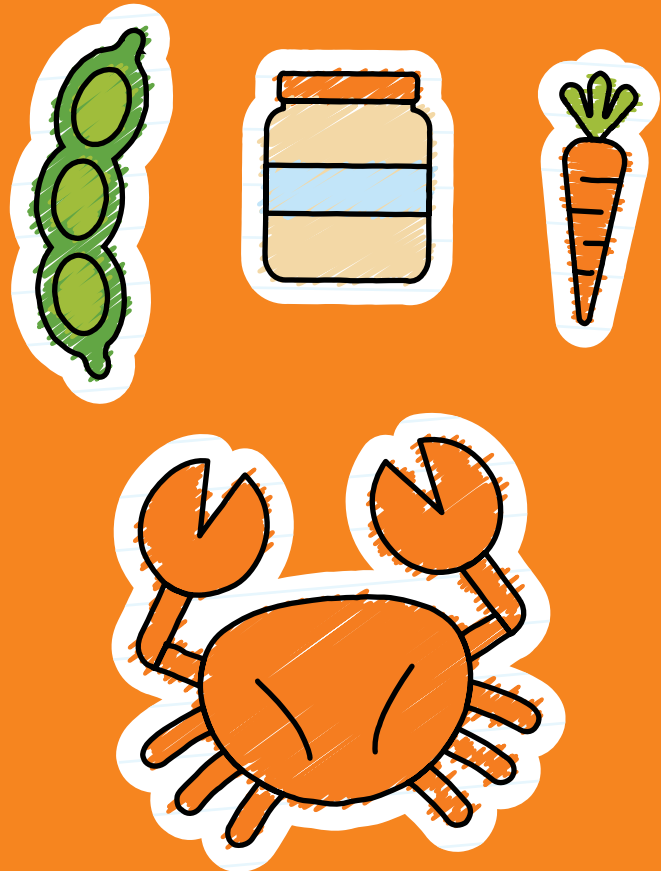
Receta Inspirada por:  
Fredy Castillo – ID&A southeast



## Comentarios De los Niños:

¿Quién diría que algo tan sabroso podría ser tan saludable? Esta barra de avena con chispas de chocolate es casera, lo que significa que no tiene colorantes, ni conservantes, solo ingredientes saludables y un sabor delicioso. Es un refrigerio inteligente que demuestra que no tiene que comprometer el sabor para comer bien. ¡Gran elección, Fredy!





Receta Inspirada por:  
Ellemari Perez - IDEA Edgemere



Nivel Principiante ▶ Apto para Manos Pequeñas ●○○○

## ENSALADA KANI & EDAMAME



Porciones



Tiempo de  
Preparación



Tiempo de  
Cocción

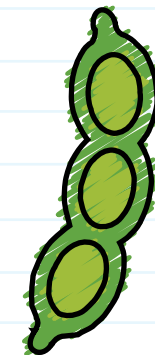
### Ingredientes:

#### Para el Aderezo:

- ¼ taza de mayonesa ligera
- 2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de vinagre de arroz o sidra de manzana
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- Opcional: 1 cucharadita de Sriracha

#### Ingredientes de la Ensalada:

- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 pepino inglés grande, rallado
- 3 oz de cangrejo de imitación, desmenuzado a mano
- 2 tazas de edamame sin cáscara congelado
- 1 aguacate, cortado en trozos
- Semillas de sésamo para cubrir



### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

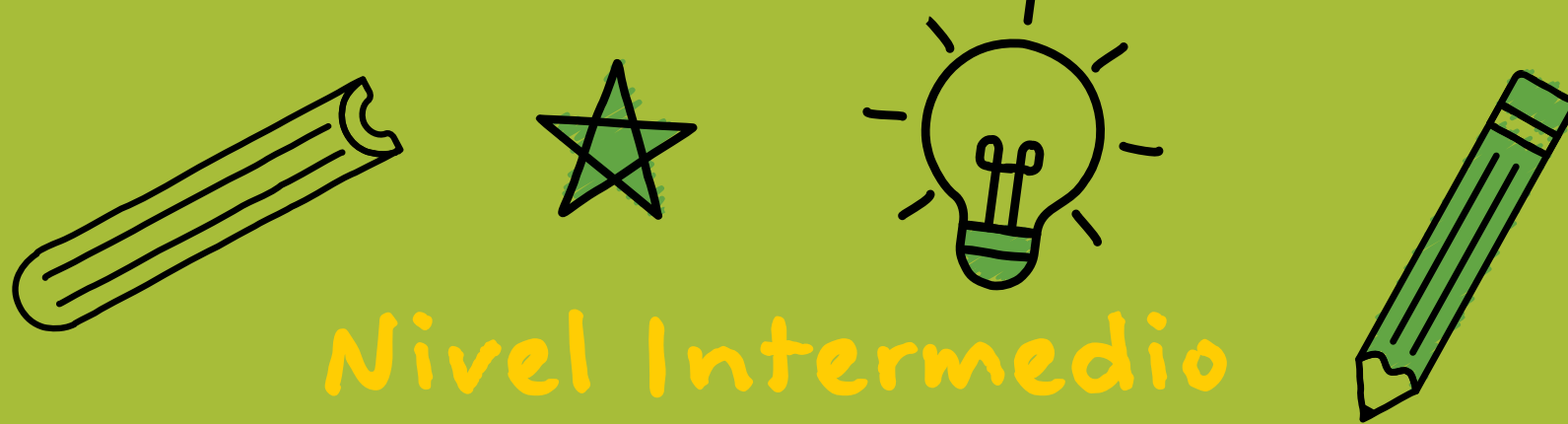
|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 424   |
| Grasa          | 27g   |
| Grasa Saturada | 3g    |
| Colesterol     | 10mg  |
| Sodio          | 754mg |
| Carbohidratos  | 32g   |
| Azúcares       | 10g   |
| Fibra          | 12g   |
| Proteína       | 21g   |

Califica esta receta:



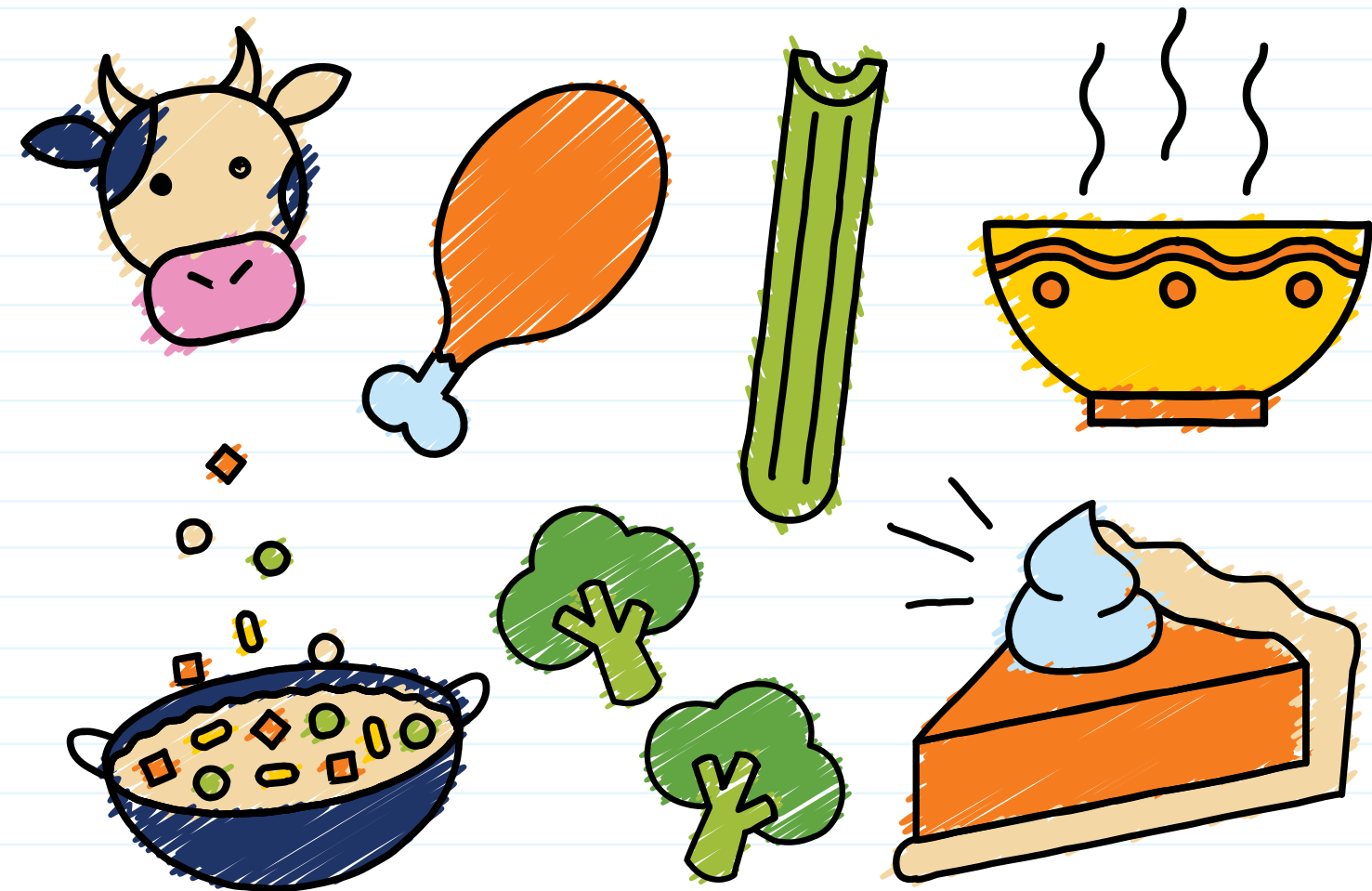
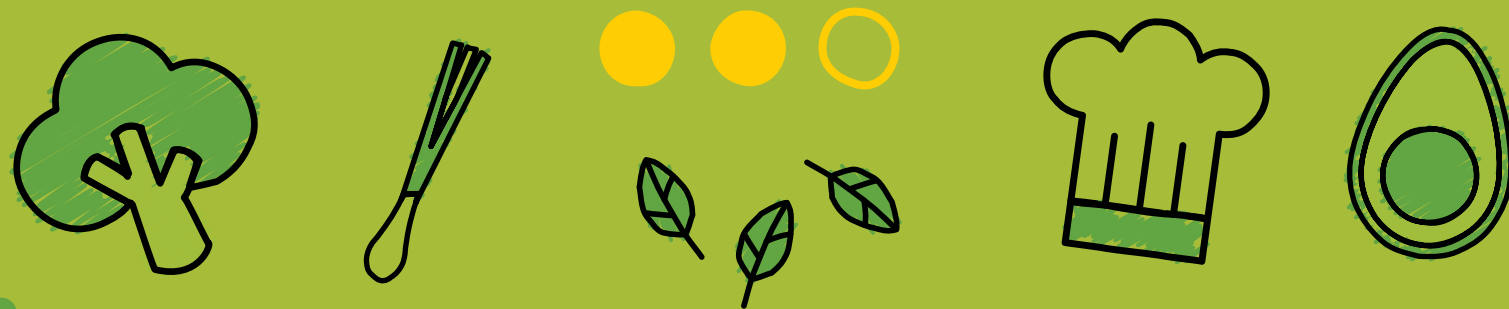
### Instrucciones:

1. Coloque el edamame congelado en un tazón mediano y páselo por agua fría para que se descongele.
2. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien combinados.
3. Escorra el edamame y agrega los ingredientes restantes, menos las semillas de sésamo. Luego agregue suavemente el aderezo y mezcle hasta que esté completamente combinado.
4. Transfiera a un plato para servir, cubra con semillas de sésamo y ¡disfrútelo!



Nivel Intermedio

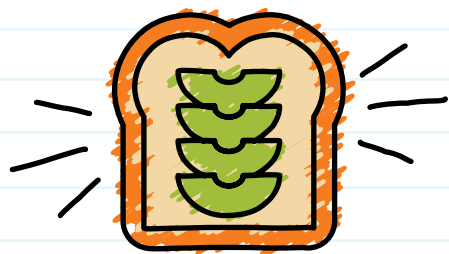
REQUIERE UN POCO DE AYUDA!



Nivel Intermedio ▶ Requiere un Poco de Ayuda ●●○

## ¿CÓMO PREFIERES TU PAN TOSTADO? NIVEL 2: PAN TOSTADO CON AGUACATE

2 Porciones 5 MIN. Tiempo de Preparación 2 MIN. Tiempo de Cocción



### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 423   |
| Grasa          | 25g   |
| Grasa Saturada | 4g    |
| Colesterol     | 0mg   |
| Sodio          | 320mg |
| Carbohidratos  | 44g   |
| Azúcares       | 4g    |
| Fibra          | 14g   |
| Proteína       | 12g   |

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan
- 1 aguacate
- Sal, pimienta al gusto

### Opcional:

- 2 huevos, cocidos a su preferencia
- ½ cucharadita de salsa picante de su elección

### Instrucciones:

1. Coloque las rebanadas de pan en una tostadora y tueste hasta el nivel deseado de crujiente. Déjelos enfriar para que sean fáciles de manipular.
2. En un bol, triture el aguacate y sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Extienda el aguacate uniformemente en cada rebanada de pan tostado.

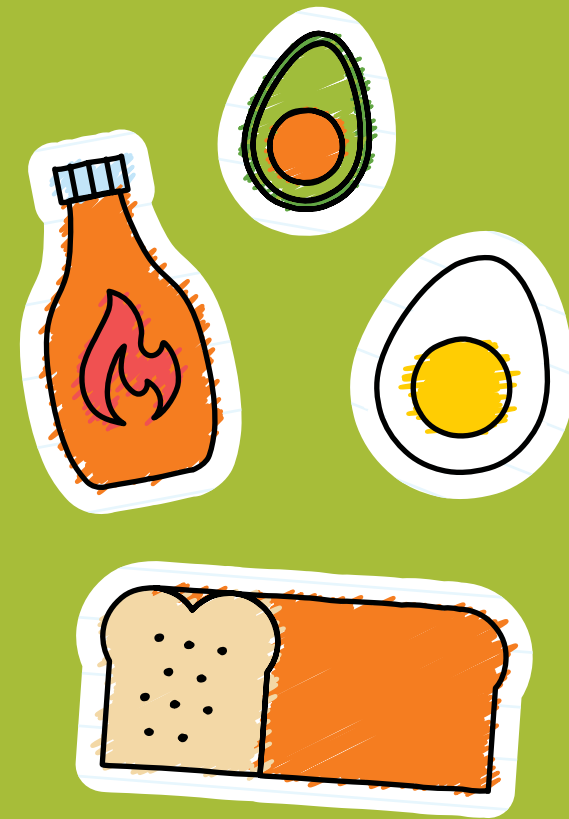
### Opcional, pero recomendado:

4. Coloque con cuidado un huevo cocido sobre cada pan tostado de aguacate y cubra con su salsa preferida.

Califica esta receta:



Receta Inspirada por:  
Jeremyah Rodriguez – IDEA South Flores





### Comentarios De los Niños:

Alessandra agregó pollo extra y usó salsa de soja baja en sodio para que su receta fuera "extra saludable". ¡Es una idea tan inteligente, Alessandra!



Receta Inspirada por:  
Alessandra Perez – ID&A Edinburg

Nivel Intermedio ▶ Requiere un Poco de Ayuda ●●○

# ARROZ FRITO CON POLLO



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción

### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 249   |
| Grasa          | 7g    |
| Grasa Saturada | 2g    |
| Colesterol     | 145mg |
| Sodio          | 695mg |
| Carbohidratos  | 38g   |
| Azúcares       | 2g    |
| Fibra          | 3g    |
| Proteína       | 21g   |

### Ingredientes:

- 4 tazas de arroz integral, cocido
- 2 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos
- 1 taza de chicharos y zanahorias congeladas
- ½ taza de cebolla verde, cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 3 huevos
- sal y pimienta al gusto



### Instrucciones:

1. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite de aguacate a fuego medio.
2. Agregue los chicharos, las zanahorias, el ajo y la cebolla verde al sartén y cocine durante 4-6 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Empuje las verduras a un lado de la sartén. En el otro lado de la sartén, agregue los huevos y revuelva. Condimente con sal y pimienta.
4. Mezcle el arroz cocido, el pollo, la salsa de soja y el aceite de sésamo en la sartén. Tape y cocine hasta que el arroz y el pollo estén bien calientes, revolviendo ocasionalmente.

Califica esta receta:





Nivel Intermedio ▶ Requiere un Poco de Ayuda ●●○

# SOPA DE BROCOLI Y QUESO CHEDDAR

6

Porciones

10 MIN.

Tiempo de Preparación

20 MIN.

Tiempo de Cocción

| NUTRICIÓN POR PORCIÓN |       |
|-----------------------|-------|
| Calorías              | 296   |
| Grasa                 | 23g   |
| Grasa Saturada        | 14g   |
| Colesterol            | 64mg  |
| Sodio                 | 656mg |
| Carbohidratos         | 14g   |
| Azúcares              | 6g    |
| Fibra                 | 3g    |
| Proteína              | 10g   |

Califica esta receta:

## Ingredientes:

- 4 cucharadas de mantequilla
  - ½ cebolla blanca, cortada en cubitos
  - 1 taza de zanahorias, ralladas
  - 2 dientes de ajo picados
  - 4 cucharadas de harina de trigo
  - 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- Sal y pimienta al gusto
  - ¼ cucharadita de paprika
  - ¼ cucharadita de nuez moscada molida
  - 3 tazas de brócoli picado
  - 2 tazas mitad y mitad
  - 2 tazas de queso cheddar, rallado

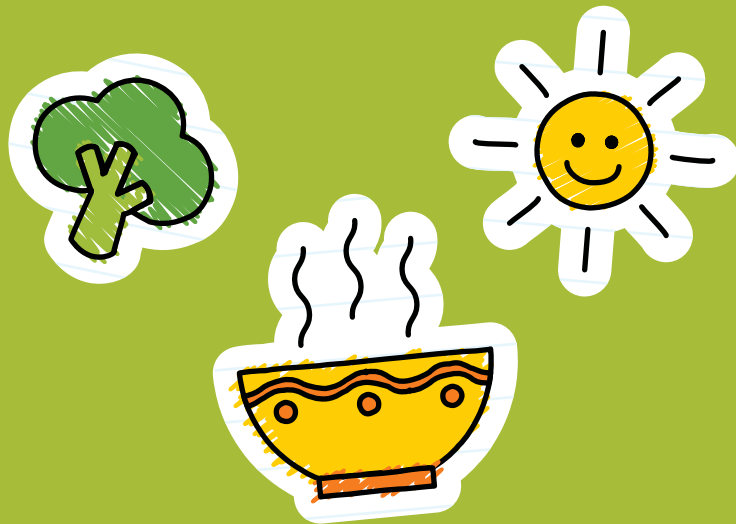


## Instrucciones:

- En una olla grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla y las zanahorias y saltee hasta que la cebolla se vuelva transparente. Agregue el ajo y los condimentos.
- Mezcle la harina y revuelva continuamente durante unos 2 minutos para cocinar el sabor de la harina cruda.
- Con un batidor, agregue el caldo de pollo, lentamente, para evitar que se formen grumos.
- Agregue el brócoli y hierva suavemente la sopa, luego reduzca el fuego a bajo y cubra. Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Cuando las verduras estén tiernas al pincharlas con un tenedor, vierta la mitad y mitad y agregue el queso cheddar rallado.
- Revuelva hasta que el queso se derrita por completo y la sopa esté suave y cremosa. Sirva caliente.

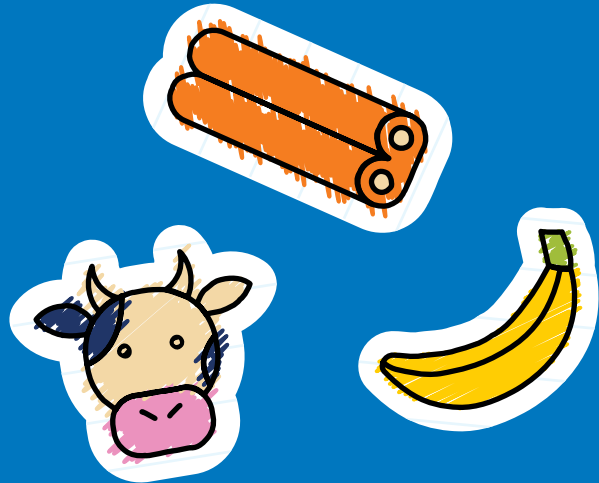


Receta Inspirada por:  
Renata Lozano – IDEA Rio Grande City



## Comentarios De los Niños:

La sopa de brócoli y queso cheddar es una receta que a las familias les encantará, Renata dice que es nutritiva y deliciosa. Esta sopa acogedora y llena de verduras es perfecta para mojar el pan tostado y es una excelente manera de disfrutar de una comida cálida y reconfortante llena de sabor. ¡Nam!



### Comentarios De los Niños:

Sofía sabe que la proteína le dará la energía que necesita para mantenerse fuerte y saludable, ¡por eso le gusta agregar proteínas a su dieta! Agregar los huevos y el yogur griego lleva estos muffins al siguiente nivel. ¡Qué buena forma de subir de nivel, Sofía!



Receta Inspirada por:  
Sofia Ortiz - ID&A Ingram Hills

Nivel Intermedio ▶ Requiere un Poco de Ayuda ●●○

## MUFFINS DE PROTEÍNAS



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción

### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 167   |
| Grasa          | 2g    |
| Grasa Saturada | 0g    |
| Colesterol     | 44mg  |
| Sodio          | 350mg |
| Carbohidratos  | 27g   |
| Azúcares       | 11g   |
| Fibra          | 2g    |
| Proteína       | 10g   |

### Ingredientes:

- 2 tazas de mezcla proteína para muffins, como Kodiak
- 2 huevos
- ¼ taza de leche de su elección
- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 plátanos maduros, triturados
- 1 cucharadita de canela molida

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. En un tazón grande, mezcle los huevos, el aceite, la leche, el yogur griego, la vainilla, el azúcar y el puré de plátanos hasta que quede suave.
3. Agregue la mezcla y la canela molida hasta que esta combinada.
4. Divida la masa en un molde para muffins engrasado.
5. Hornea los muffins durante 18-22 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.



Califica esta receta:



# ENSALADA DE HUEVO

8

10 MIN.

15 MIN.

Porciones
Tiempo de Preparación
Tiempo de Cocción

## NUTRICIÓN POR PORCIÓN

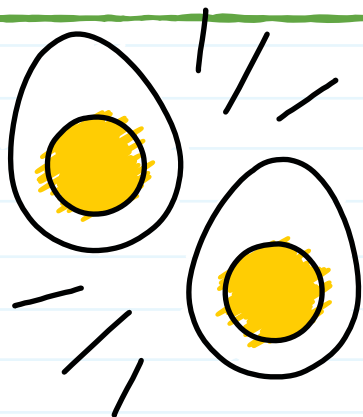
|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 150   |
| Grasa          | 14g   |
| Grasa Saturada | 3g    |
| Colesterol     | 160mg |
| Sodio          | 248mg |
| Carbohidratos  | 3g    |
| Azúcares       | 0g    |
| Fibra          | 1g    |
| Proteína       | 5g    |

## Ingredientes:

- 6 huevos duros, cocidos y enfriados
- ½ taza de apio, cortado en cubos pequeños
- ¼ taza de pepinillo, cortado en cubos pequeños
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ taza de mayonesa de su elección o sustituya el yogur sin grasa

## Instrucciones:

1. Pele y corte los huevos duros en pedacitos.
2. En un tazón mediano, mezcle los huevos junto con el resto de los ingredientes.
3. Sirva y disfrute sobre pan tostado de trigo o galletas de trigo integral.



Califica esta receta:



Receta Inspirada por:  
Damien Sanchez – IDÉA South Flores

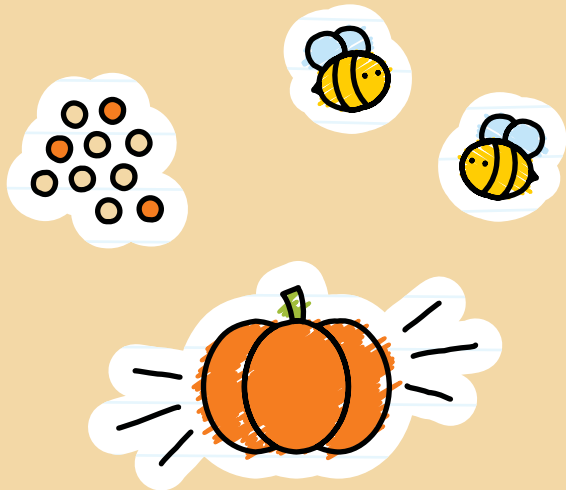


¡ESCANEA AQUÍ PARA APRENDER  
DIFERENTES MANERAS  
DE COCINAR HUEVOS!

## Comentarios De los Niños:

Damien dice que la ensalada de huevo es una forma deliciosa de incluir más proteínas en sus comidas. ¡Disfruta el suyo con pan tostado de trigo integral o galletas saladas! ¡Así se hace, Damien!





### Comentarios De los Niños:

Nos encanta la forma en que piensa Gael, ¡La pay de calabaza no es solo para el otoño! Esta receta acogedora y especiada es una forma deliciosa de comenzar cualquier mañana. Con sabores cálidos e ingredientes saludables, es un dulce comienzo del día que se siente como un placer. ¡Gracias por compartir tu sabrosa idea, Gael!



Receta Inspirada por:  
Gael Mordies – IDEA Travis

Nivel Intermedio ▶ Requiere un Poco de Ayuda ●●○

## QUINOA ESTILO PAY DE CALABAZA



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción

### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

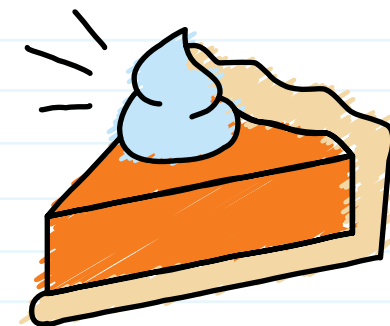
|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 338   |
| Grasa          | 17g   |
| Grasa Saturada | 3g    |
| Colesterol     | 1mg   |
| Sodio          | 146mg |
| Carbohidratos  | 44g   |
| Azúcares       | 22g   |
| Fibra          | 3g    |
| Proteína       | 6g    |

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa, cruda
- 1 taza de puré de calabaza
- 1½ tazas de leche de coco (o leche preferida)
- 2 cucharadas de miel (o jarabe de arce)
- ½ cucharadita de especias para pay de calabaza
- ¼ taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de coco rallado

### Instrucciones:

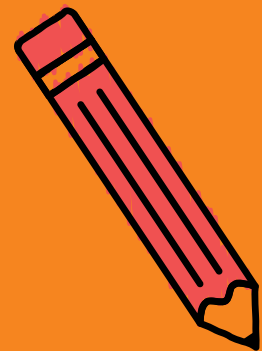
1. En una olla, hierva a fuego lento la leche de coco.
2. Agregue la quinoa y cocine durante 15-20 minutos hasta que esté cocida.
3. Agregue el puré de calabaza, la miel y las especias para pay de calabaza. Revuelva para combinar y calentar.
4. Sirva caliente, cubierto con nueces y coco rallado.



Califica esta receta:

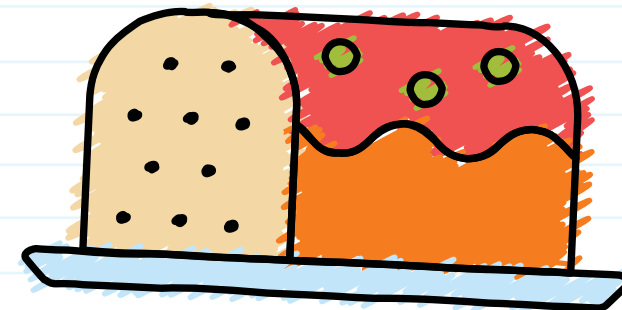
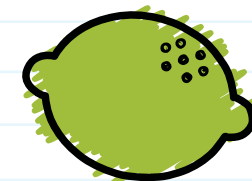
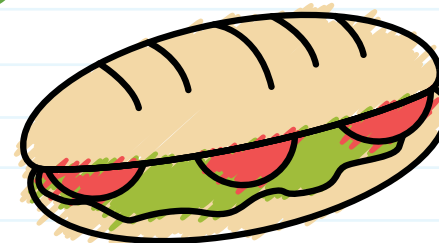
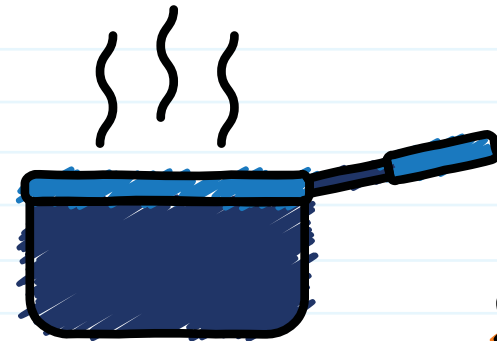
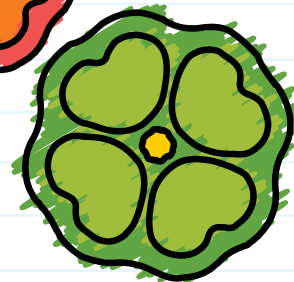
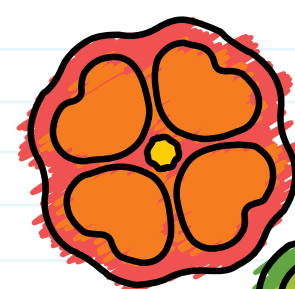
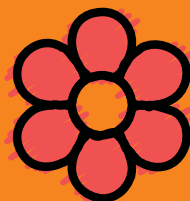






Nivel Avanzado

SE RECOMIENDA LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO



Nivel Avanzado ▶ Se recomienda la Supervisión de un Adulto ●●●

## ¿CÓMO PREFIERES TU PAN TOSTADO?

### NIVEL 3: PAN FRANCES ESPONJOSO



#### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

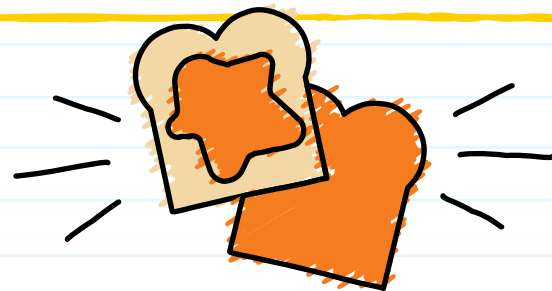
|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 296   |
| Grasa          | 5g    |
| Grasa Saturada | 2g    |
| Colesterol     | 106mg |
| Sodio          | 418mg |
| Carbohidratos  | 44g   |
| Azúcares       | 6g    |
| Fibra          | 6g    |
| Proteína       | 16g   |

#### Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela molida
- 12 rebanadas gruesas de pan

#### Instrucciones:

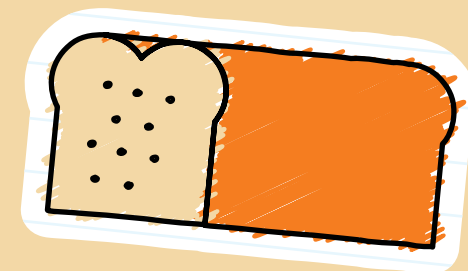
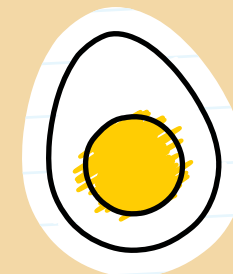
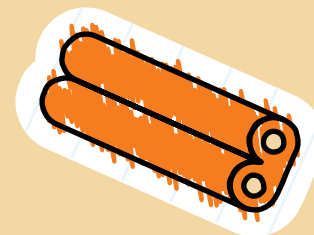
1. En un tazón mediano, mezcle la leche, los huevos, la vainilla y la canela. El huevo debe estar completamente mezclado.
2. Sumerja cada rebanada de pan en la mezcla, volteándola una vez, hasta que ambos lados estén cubiertos.
3. Caliente una plancha o sartén ligeramente engrasada a fuego medio. Coloque las rebanadas de pan rebozadas sobre la superficie caliente.
4. Cocine cada rebanada durante 3-4 minutos por lado, o hasta que estén bien cocidas y doradas.

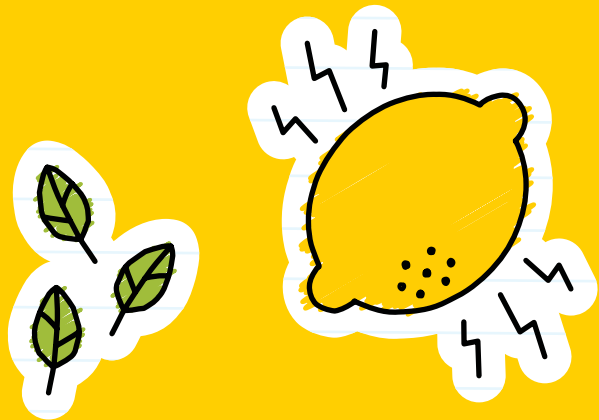


Califica esta receta:



Receta Inspirada por:  
Ellie Canava – ID&A Mesa Hills





### Comentarios De los Niños:

Para Linda, usar verduras como zanahorias y chicharos partidos hace que la receta de arroz con pollo y limón sea más nutritiva y súper sabrosa.



Receta Inspirada por:  
Linda Castillo – ID&A Southeast

Nivel Avanzado ▶ Se recomienda la Supervisión de un Adulto ●●●

## SOPA DE ARROZ CON POLLO Y LIMÓN



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 taza de arroz integral
- ½ cebolla amarilla pequeña, picada
- 2 tazas de pollo cocido, desmenuzado
- 2 zanahorias grandes, en rodajas
- 1 limón amarillo mediano exprimido
- 1 taza de chicharos partidos verdes crudos
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 5 tazas de caldo de pollo bajo en sodio



### Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla picada y las zanahorias en rodajas y cocine hasta que las verduras se ablanden.
3. Luego, agregue los chicharos partidos, el agua y el caldo, y déjelos hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Cuando los chicharos se hayan cocido, agregue el arroz y cocine a fuego lento durante otros 30 minutos o hasta que los chicharos estén suaves y el arroz esté completamente cocido.
5. Agregue el pollo, el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta, y deje hervir a fuego lento durante otros 5 minutos.
6. Sirve y disfruta.

Califica esta receta:



# PASTEL DE CARNE

10

Porciones

15 MIN.

Tiempo de Preparación

45 MIN.

Tiempo de Cocción

## NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 284   |
| Grasa          | 16g   |
| Grasa Saturada | 6g    |
| Colesterol     | 83mg  |
| Sodio          | 543mg |
| Carbohidratos  | 7g    |
| Azúcares       | 1g    |
| Fibra          | 1g    |
| Proteína       | 26g   |

Califica esta receta:



## Ingredientes:

- 2 libras de carne molida
- 2 tazas de zanahorias, ralladas
- 1 taza de cebolla morada picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de jamón de pavo, cortado en cubitos
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de pan rallado
- 1 cucharada de pimienta negra
- ½ cucharada de sal

## Salsa Opcional:

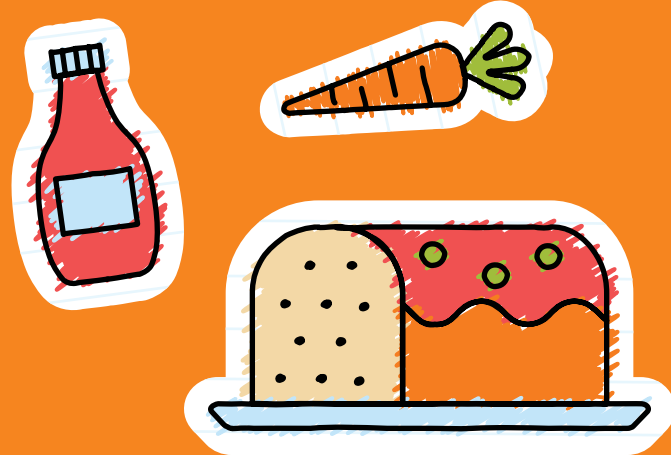
- ¾ taza de salsa de tomate
- 1 ½ cucharadita de vinagre blanco
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un sartén mediano, saltee las cebollas, el ajo y las zanahorias con aceite de oliva hasta que estén suaves. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. En un tazón grande, combine las verduras cocidas con el resto de los ingredientes y mezcle hasta que estén bien combinados.
4. Cubra una bandeja para hornear con borde con papel encerado o de aluminio. Agregue la mezcla de carne a la bandeja y forme una hogaza uniforme, de aproximadamente 8 "de largo y 4" de ancho.
5. Hornee sin tapar durante unos 40 minutos o hasta que el pastel de carne alcance una temperatura de al menos 160 ° F.
6. Para salsa opcional: mezcle los ingredientes de la salsa en un tazón y extiéndalos sobre el pastel de carne, regrese al horno y cocine por 15 a 20 minutos más.
7. ¡Córtelo en 10 porciones iguales y disfrútelo!



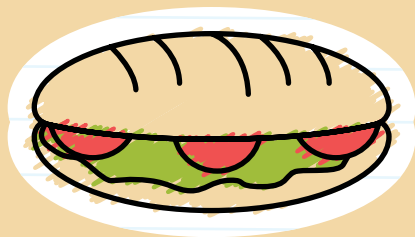
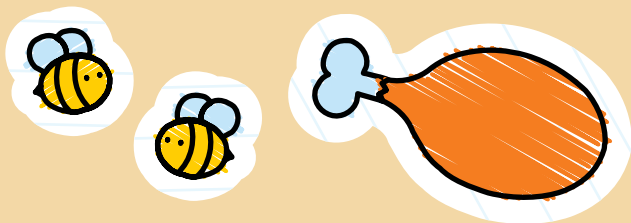
Receta Inspirada por:  
Aron Flores – ID&A Converse



## Comentarios De los Niños:

¡El pastel de carne de Aaron es un giro inteligente en un clásico! Está lleno de proteínas y cargado en secreto de verduras, tan sabroso que nadie notará que están allí. Esta receta abundante y saludable es perfecta para cenas familiares y una forma inteligente de recargar energías. ¡Gran idea, Aaron!





### Comentarios De los Niños:

¡El pollo Bánh Mi de Cathleen está crujiente y lleno de sabor! Con pollo tierno, verduras crujientes y hierbas frescas dentro en un bolillo tostado, esta receta es un toque divertido y sabroso en un sándwich clásico. Es una elección perfecta para el libro de cocina para niños: saludable, colorido y totalmente delicioso. Nosotros también lo pensamos, Cathleen. ¡Gracias por compartir!



Receta Inspirada por:  
Cathleen McGahey - IDEAS Travis

Nivel Avanzado ▶ Se recomienda la Supervisión de un Adulto ●●●

## BAHN MI DE POLLO CON MIEL Y SOJA



Porciones



Tiempo de Preparación y Marinado



Tiempo de Cocción

### Ingredientes:

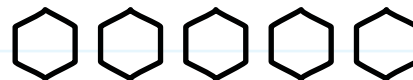
- 1 ½ libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en cubitos
- 2 cucharadas de agua
- ¼ taza de miel
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- ¼ taza de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pepino rebanado
- 4 cucharaditas de mayonesa ligera
- 4 rollos de bolillos de trigo, cortados por la mitad y tostados
- 2 zanahorias, ralladas
- 1/4 manojo de cilantro



### Instrucciones:

- En un tazón grande, combine el pollo con agua, salsa de soja, miel, vinagre de vino de arroz y ajo y deje marinar durante 30 minutos.
- Agregue aceite de oliva a la sartén y cocine el pollo a un mínimo de 165 ° F.
- En el bolillo, unte con mayonesa, agregue el pollo cocido y cubra con zanahoria, pepino y cilantro encima.

Califica esta receta:



Nivel Avanzado ▶ Se recomienda la Supervisión de un Adulto ●●●

# PURE DE CALABAZA CON ROMERO Y AJO

4

Porciones

15 MIN.

Tiempo de Preparación

40 MIN.

Tiempo de Cocción

## Ingredientes:

- 1 calabaza moscada grande, aproximadamente 3 libras
- 1 ramita grande de romero, entera
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva, y más para asar
- 3-4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de jarabe de arce o miel
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. En una bandeja para hornear forrada con pergamino, mezcle los cubos de calabaza moscada con suficiente aceite de oliva para cubrir completamente cada pieza. Coloque en el horno y cocine durante 20-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna con un tenedor.
3. Mientras tanto, en una olla grande para sopa, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio y saltee ligeramente el ajo.
4. Cuando la calabaza esté lista, agréguela a la olla de sopa junto con el caldo y una ramita de romero entera.
5. Ponga el quemador a medio / bajo, cubra y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos.
6. Retire la olla del fuego y retire la ramita de romero de la sopa.
7. Con una licuadora de mano, licúe con cuidado la sopa hasta que quede suave.
8. Agregue jarabe de arce o miel y sal al gusto.

### NUTRICIÓN POR PORCIÓN

|                |       |
|----------------|-------|
| Calorías       | 139   |
| Grasa          | 4g    |
| Grasa Saturada | 1g    |
| Colesterol     | 0mg   |
| Sodio          | 715mg |
| Carbohidratos  | 26g   |
| Azúcares       | 12g   |
| Fibra          | 2g    |
| Proteína       | 4g    |

### Califica esta receta:



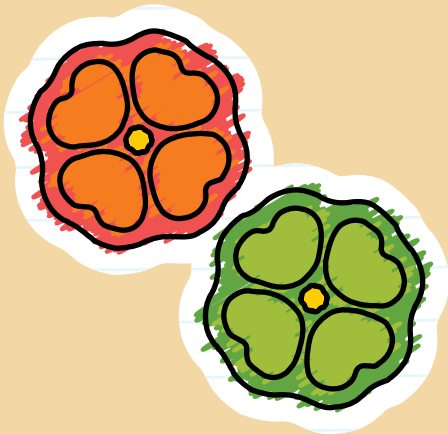
Receta Inspirada por:  
Jacobed Castillo – IDÉA San Benito



¡ESCANEA AQUÍ  
PARA APRENDER COMÓ  
HACER ESTA RECETA!

### Comentarios De los Niños:

Jacobed tiene una idea deliciosa: ¡agregue esta sabrosa calabaza asada a su guarnición favorita o úsela como aderezo para pollo a la parrilla! Con el romero y el ajo resaltando la dulzura natural de la calabaza, esta receta es saludable y nutritiva. ¡Qué manera tan inteligente de agregar verduras a su comida!



### Comentarios De los Niños:

La familia de Aleksander llama a esta receta "Brochetas de Pollo". Estas se pueden preparar en palitos para brochetas, pero nosotros le dimos un giro y la convertimos en una comida de una sola sartén. Él pensó que disfrutarían esta receta porque es fácil de preparar y tiene una excelente combinación de verduras. ¿Mencionamos lo deliciosa que es?



Receta Inspirada por:  
Aleksander Guigon – IDÉA Travis

Nivel Avanzado ▶ Se recomienda la Supervisión de un Adulto ●●●

## POLLO Y VERDURAS SOBRE ARROZ INTEGRAL CON CILANTRO Y LIMA



Porciones



Tiempo de Preparación



Tiempo de Cocción

### Ingredientes:

#### Para el Pollo y las Verduras:

- 1 libra de pechuga de pollo, picada en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de sal (o al gusto)
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- ½ cucharada de ajo picado
- 1 calabacín, picado en cubos
- 1 pimiento verde, picado en cubos
- 1 pimiento rojo, picado en cubos
- ½ cebolla blanca, cortada en cubitos

#### Para el Arroz:

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de sal (o al gusto)
- ½ taza de cilantro picado
- 1 lima, exprimida



### Instrucciones:

#### Para Preparar el Arroz:

1. En una cacerola mediana, hierva el agua. Agregue mantequilla y sal.
2. Agregue el arroz, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por unos 20 minutos o hasta que se absorba el agua y el arroz esté tierno.
3. Una vez cocido, retire el arroz del fuego. Agregue el jugo de limón y el cilantro picado. Mezcle bien.
4. Agregue sal y pimienta al gusto.

#### Pollo y Verduras:

5. En un tazón grande, combine el pollo, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el ajo. Mezcle hasta que el pollo esté cubierto uniformemente.
6. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue el pollo sazonado y cocine de 6 a 8 minutos, revolviendo ocasionalmente.
7. Agregue todas las verduras a la sartén. Continúe cocinando a fuego medio durante otros 12 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y las verduras tiernas.

#### Para Servir

8. Vierta una porción de arroz con cilantro y lima en cada plato y cubra con la mezcla de pollo y verduras. ¡Sirva caliente y disfruta!

Califica esta receta:





**NATIONAL HEALTHY KIDS HERE COMMITTEE**

**#HealthyKidsHere**