

COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Salsa de vegetales para el verano

Todos los niños vendrán cuando sirvas esta salsa fresca en la mesa. Es fácil de preparar y está repleta de vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de jugo de limón

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para la **Salsa de vegetales para el verano** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlas o comerlas.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate. *Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.



OPCIONES

- Asa los vegetales antes de cortarlos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar 1 taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos o piña para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de ⅓ de taza en una taza pequeña. Rinde 24 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ taza; **Calorías:** 25; **Grasas totales:** 0 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodium:** 198 mg; **Potasio:** 212 mg; **Carbohidratos totales:** 6 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 1 g; **Vitamina A:** 444 IU; **Vitamina C:** 18 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 19 mg; **Hierro:** 0 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!



MUÉSTRALES cómo:

- Cortar el calabacín, la calabaza amarilla o el pepino en trozos muy pequeños con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de limón y la sal.
- Mezclar la salsa.

Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Los jalapeños no tienen que ser tan picantes! Eliminar las semillas ayuda a reducir el sabor picante.
- * El cilantro es una hierba que se usa tradicionalmente en la cocina latina, india y tailandesa.
- * El jugo de limón y otros sabores cítricos como la lima y la naranja son una excelente manera de añadir sabor sin agregar más sal.

