

EJEMPLO PARA UN MENU

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Pan Tostado de Harina Integral Huevos Revueltos Duraznos (Enlatados o Frescos si los encuentra a precio especial) Leche	Sándwich de Atún en Pan de Harina Integral Chicharos (Congelados) Puré de Manzana Leche	Plátano Envuelto (Tortilla, Mantequilla de Cacahuete, Plátano)	Sopa de Cuatro Tipo de Frijoles Queso Cheddar Rallado Zanahorias Galletas Saladas Leche o Agua
Cereal Cheerios Plátano Leche	Quesadilla (Queso derretido en una Tortilla) Sopa de cuatro tipo de frijoles que le sobro Zanahorias Agua	Yogur Galletas Graham	Pepitas de Pollo Empanizados hechas en casa Ensalada de Papa Melón o Chabacanos Biscochos (cocina extras para el desayuno) Leche
Biscochos Naranjas Mandarina y Peras Leche	Tallarines de Ramen Noodles Trozos de Queso Rebanadas de Manzana Leche	Plátano Galletas de Animalitos	Espagueti (agregar carne molida de res a la salsa) Ensalada Verde con Aderezo-escoger lechuga verde oscuro Pan Francés (guardar el sobrante para el desayuno)
Pan Francés Huevos Duraznos Leche	Espagueti que le sobro Ensalada Verde Puré de Manzana Agua	Plátanos Crujientes en Un palito (Plátanos, Yogur, Cheerios) Leche	Burritos (Hágalos con frijoles refritos y queso en tortilla de harina) Tomate picado Rebanadas de Pepino y Trozos de Zanahoria Naranjas Leche
Mantequilla de Cacahuete en Pan Tostado de Harina Integral Plátano Leche	Sándwich de Ensalada de Huevo en Pan Integral – Hervir extra huevos Zanahorias Agua	Galletas Graham Leche	Ensalada Taco de Pollo (Pollo-cocinar con sason para Tacos, frijoles Negos-enlatados, Queso, Lechuga, Tomate)-hacer extra Pedazos de Tortilla Crujientes-horneadas Peras Leche
Huevo Hervido Pan Tostado de Harina Integral Puré de Manzana Leche	Nachos (sobrante de la cena)-Pollo, Queso, Tomates Picados, Pedazos de Tortilla Crujientes Piña Leche	Cereal Cheerios Leche	Albóndigas Brócoli (Congelado o Fresco) Duraznos Bollo de Trigo o Pan Leche
Grano: Fruta/Verdura: Grupo de Leche:	Proteína: Grano: Fruta/Verdura: Grupo de Leche:	Escoger Dos Grano: Proteína: Fruta/Verdura: Grupo de Leche:	Proteína: Grano: Fruta: Verdura: Grupo de Leche:

Pepitas de Pollo Empanizados

4 tazas de cereal de Whole Grain Total o Corn Flakes

1 libra de carne de pechuga de pollo sin pellejo, picada en piezas de 1-pulgada

½ tazas de aderezo Italiano; mostaza con miel o salsa de pimiento roja

Calentar el horno a 425 grados. Rociar la hoja para hornear (con lados) con spray para cocinar. Machucar el cereal*; poner en una vasija o bolsa de plástico. Sumergir las piezas de pollo en el aderezo; y cubrir muy bien con el cereal. Poner sobre la hoja. Cocinar al horno por 10 minutos hasta que ya no este de color rosa en el centro. 8 porciones.

*Poner el cereal en bolsa de plástico o entre dos hojas de papel encerado; machucar con un rodillo, o moler en la licuadora o procesador para alimentos.

Tomado de: *Easy Recipes* por General Mills



Ensalada de Papa

4 porciones, 1=½ taza

Papas, lavada, Peladas 1 libra (4 Medianas)

Cebolla, picada 1 taza

Escabeche de gusto dulce ¼ taza

Apio, picado ½ taza

Aderezo para ensalada; tipo mayonesa ½ taza

Lavar las papas; poner en sartén. Cubrir con agua y dejar hervir. Cocinar a fuego lento hasta que estén suaves, como 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.

Picar la cebolla y apio; juntar con el escabeche.

Agregar el aderezo para ensalada a la mezcla de escabeche

Cortar las papas en cubos y juntar con el aderezo.

Tapar y poner a enfriar por varias horas.

Tiempo para preparar: 25 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Albóndigas al Horno

4 porciones, de 3 albóndigas cada una, mas 4 porciones para otra comida

Cebolla, picada ¼ de taza

Aceite Vegetal 1 Cuchara-da

Carne Molida de Res-Limpia 2 libras

Huevos 2

Moronas de Pan ¾ de taza

Leche ½ taza

Sal 1/8 cucharadita

Pimienta ½ cucharadita

Cebolla en Polvo 2 cucharaditas

Ajo en Polvo ½ cucharadita



Calentar el horno a 400° F. Engrasar un poco la hoja para hornear con aceite.

Agregar 1 cucharada de aceite y cebolla a un sartén chico. Cocinar a fuego mediano hasta que suavice, mas o menos por 3 minutos.

Mezclar juntos los ingredientes que quedan en una vasija, agregar la cebolla. Mezclar muy bien, usando una cuchara grande.

Formar la mezcla de la carne en bolas de carne de 1- a 2- pulgadas; poner sobre una hoja para hornear.

Cocinar en el horno hasta que se cocinen bien, mas o menos de 10 a 12 minutos.

Nota: Las puede servir solas o con salsa para espagueti y en sándwich de albóndigas.

Tiempo para Preparar: 15 minutos

Tiempo para Cocinar: 10 a 12 minutos

Sopa de Cuatro Tipo de Frijoles y Salsa

Frasco de Salsa de 28 onzas

1 lata (de 15 oz.) Frijoles Garbanzos, sin escurrir

1 lata (de 15 oz.) Frijoles "Chili Beans," sin escurrir

1 lata (de 15 oz.) Frijoles Judios "Kidney Beans," sin escurrir

1 lata (de 15 oz.) Frijoles Negros, sin escurrir

Cilantro, picadito

Queso Rallado

1/2 libra de carne molida de Res

1. Freír la carne molida de res, meneando con constantemente. Escurrir la grasa.

2. Agregar la salsa, frijoles y cilantro, mezclar muy bien.

3. Tapar, reducir el calor y hervir a fuego lento de 5-10 minutos, meneando en ocasiones.

4. Adornar con el queso rallado.

Planeando un Menú

UMATILLA-MORROW COUNTY HEAD START, INC

110 NE 4TH HERMISTON, OR 97838

541-564-6878

Plátano Envuelto

1 tortilla de harina Mantequilla de cacahuete Plátano

Calentar la tortilla en microondas u horno. Esparcir mantequilla de cacahuete en la tortilla. Poner el plátano sin cáscara en una orilla de la tortilla. Enrollar la tortilla alrededor del plátano.



Plátano Crujiente en un Palito

4 plátanos firmes y maduros

8 palitos de madera con puntas redondeadas

1 a 2 recipientes (6 onzas cada uno) yogur marca Yoplait Custard Style estilo Flan (cualquier sabor)

3 tazas de Cereal Cheerios

Cubrir una hoja para galletas con papel encerado. Pelar los plátanos; cortar los plátanos a la mitad. Poner un palito de madera por el lado cortado de cada plátano. Rodar por el yogur, después en el cereal. Poner sobre la hoja para galletas. Congelar por 1 hora o hasta que estén firmes. Envolver cada plátano con plástico para envoltura o papel aluminio. Almacenar en el congelador. 8 porciones