

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. Freir 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