



Aperitivos saludables durante el mes de ¡Ninos comen bien!

Niños y familias pueden desarrollar hábitos saludables juntos cuando los niños están involucrados en planear y cocinar comidas. Involucre a los niños con tareas de cocina, mezcla y preparación de comidas.

Actividades en la cocina

A los 2 años

- Entregar de la mano al adulto a guardar (después de la compra de comestibles)
- Rasgar lechuga para ensalada
- Sacar jugo de los vegetales o frutas
- Chasquear las habas verdes

A los 3 años

Todo lo que un muchacho de 2 años puede hacer, y:

- Añadir los ingredientes
- Mezclar la masa de panqueques
- Nombrar y contar de alimentos
- Ayudar a hacer una pizza y taco



A los 4 años

Todo lo que un muchacho de 3 años puede hacer, y:

- Pelar plátanos
- Poner la mesa
- Ayudar a medir los ingredientes secos



A los 5 años

Todo lo que un muchacho de 4 años puede hacer, y:

- Ayudar a medir los ingredientes líquidos
- Batir los huevos

Ensalada de lentejas mango

Porciones: 6-7

Ingredientes

1 taza de Lentejas marrones secas	1 mango mediano o manzana	½ cucharadita de sal
1 pimiento rojo medio	zumo de 1 limón	¼ cucharadita de pimienta negra
1/4 taza de aceite de oliva	½ cucharadita de comino	½ taza de perejil picado o cilantro



Direcciones

1. En una olla grande, añada las lentejas. Cubra con agua por 2 pulgadas. Hierva y reduzca el calor a fuego lento. Cocine hasta que esté tierno, unos 20 minutos. Drene el agua extra.
2. Enjuague, pele y dados el mango. Enjuagar y trocear el pimiento.
3. En un tazón grande, use un tenedor para batir jugo de limón, aceite, comino, sal y pimienta. Añada las lentejas, el mango, la pimienta, las hierbas deseadas y mezcle bien.