

APERTIVOS

Quesadilla de Crema de Cacahuete y Plátano

1 tortilla de trigo integral *

2 cucharadas de Crema de Cacahuete *

½ plátano, rebanado *

2 cucharaditas de chispas de chocolate, opcional

Calentar un sartén a fuego medio-alto. Untar mas de la mitad de la tortilla con crema de cacahuete y cubrir con rebanadas de plátano. Espolvorear con chispas de chocolate, si lo desea. Doblar la tortilla por la mitad y colocarla suavemente en el sartén caliente. Cocinar cada lado hasta que se dore.

Trail Mix para Niños

½ taza de Cheerios Multigrain *

¼ arándanos secos

¼ pasas

½ palitos de pretzel

½ taza de nueces (almendras, cacahuetes, etc.)

½ galletas integrales en forma de pescado

Mezclar en un tazón y servir. Hace cinco porciones de ½ taza.

Parfaits de Yogur

½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa

½ taza de fruta (fresas, plátano, mango, etc.) *

¼ de taza de cereal de WIC *

Poner en capas en una taza o tazón pequeño y servir.

Salsa de Frijoles negros y maíz

1 lata (14 ½ onzas) de tomates cortados en cubitos con un poco de jugo reservado

1 libra de frijoles negros cocidos

1 lata (15 ¼ onzas) de maíz (granos enteros), escurridos

1 paquete (1 onza) de mezcla para aderezo ranchero

16 oz. de crema acida reducida en grasa

2 cucharadas de cilantro picado

Chips de tortilla

Hacer aderezo ranchero de acuerdo con las instrucciones del paquete.

En un tazón mediano, mezclar el aderezo ranchero preparado, maíz, frijoles, tomates y cilantro.

Coloque en el refrigerador durante 1 hora. Sirva con chips, arroz o tortillas, con crema acida encima.

Receta adaptada de <https://www.hiddenvally.com/recipe/371/black-bean-and-corn-salsa/>