

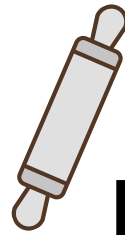
Encuentra En Linea muchos mas videos para niños, recetas y otros recursos@

<https://bountyandsoul.org/education/>

Queremos saber lo que haz estado haciendo, envia un correo electronico a [abbie@bountyandsoul.org](mailto:abbie@bountyandsoul.org) con fotos de tu creación culinaria

Tienes sugerencias o preguntas acerca de las bolsas de bienestar para niños?

Email: [abbie@bountyandsoul.org](mailto:abbie@bountyandsoul.org)



# Libro de Recetas de los Delantales Verdes



Bounty & Soul



## Apio, B, C!



¿Puedes nombrar una fruta o verdura que comience con cada letra del alfabeto?  
¡Enumeralas o dibujalas aquí!

**A B C D**

**E F G H**

**I J K L**

**M N Ñ O**



## Apio, B, C!



¿Puedes nombrar una fruta o verdura que comience con cada letra del alfabeto?  
¡Enumeralas o dibujalas aquí!

**P Q R S**

**T U V W**

**X Y Z**

Si no puedes pensar en uno, preguntale a un amigo! Mira a ver si un adulto puede ayudarte a investigar nuevos alimentos que coincidan con las letras.

# Catarinas de Tomate

## Ingredientes:

- 4 Tomates cherry
- 2 aceitunas negras
- 8 hojas frescas de albahaca
- 8 galletas de grano entero
- 1/4 taza de humus
- 16 trozos de cebolla verde
- 1 tsp de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadas de semillas de sésamo negro o blanco

## Preparacion:

1. Extienda las galletas en un plato y cubra cada una con aproximadamente una cucharada de humus. Coloque 1 hoja de la albahaca en cada galleta. Corte los tomates de cereza por la mitad. Coloque una mitad (lado llano abajo) encima del humus y la hoja de la albahaca
2. Corte las aceitunas en cuartos. Coloque la aceituna en el humus delante del tomate, para hacer la cabeza de la catarina. Coloque las piezas de cebolla verdes delante de las aceitunas para hacer las antenas.

3. Cepille los tomates con vinagre balsámico (opcional, esto ayudará a que las semillas de sésamo se peguen). Espolvorea el tomate con semillas de sésamo blancas o negras para hacer las manchas de la catarina



# Tostaditas Rosquillas de Manzana



## Ingredientes:

- 1 manzana
- 3 cucharadas de mantequilla de maní u otra nuez
- 1 cucharada de miel
- O
- 3 cucharadas yogur no lácteo sin azúcar

1 cucharada de miel

## **Coberturas para elegir:**

nueces, pasas, coco rallado, canela, granola, etc!

## Preparacion:

1. Corta la manzana en rodajas de 1/3 de pulgada de espesor donde el núcleo está en el medio de la rebanada. Usando un cortador de galletas o un cuchillo, corte un círculo alrededor del núcleo en cada rebanada y retírelo para hacerle forma de rosquilla. Mezcle la mantequilla de nuez y la miel O el yogur y la miel. ¡ponga la mezcla encima de cada manzana y luego espolvoree con cualquiera de las coberturas opcionales!

¡Estos convites crujientes hacen un gran bocado por la tarde - o al desayuno! Tienen toda la diversión de un anillo de espuma personalizable, sin ningun azúcar artificial.

# Anillos de cebolla tostados al horno

## Ingredientes:

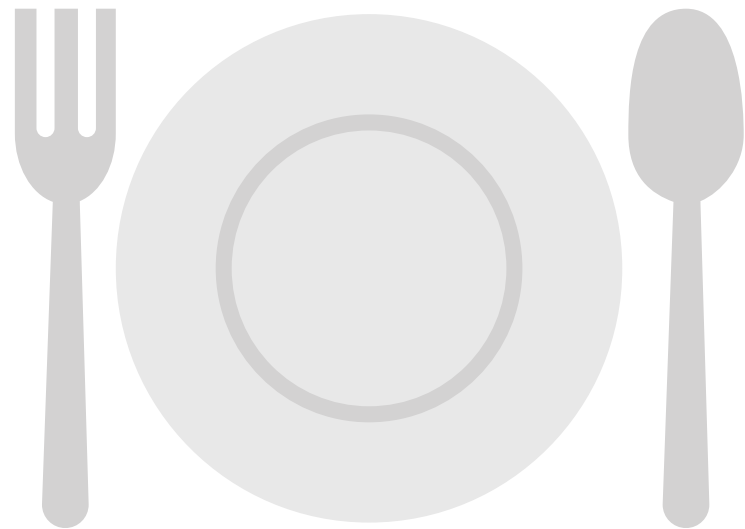
- 2 cebollas vidalia (aproximadamente una libra), u otra cebolla dulce como Walla Walla
- 1/2 taza + 2 cucharadas de harina de trigo entero
- 2 cucharadas de almidón de maíz no OMG
- 1 taza fría de leche de almendras sin endulzar u otra leche no láctea
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de migas de pan de trigo entero
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



## Preparacion:

1. Corta las cebollas en anillos de 3/4 de pulgada de grosor. Separe los anillos y colóquelos en un tazón.
2. Precalentar el horno a 450oF. Forre una bandeja para hornear de 12 x 18 con papel de pergamino, rocíe con aceite de cocción.
3. En un tazón separado, vierta la harina y la maicena. Agregue la leche de almendras y el vinagre.
4. En otro tazón, mezcle las migas de pan y la sal. Rocíe el aceite y use las yemas de los dedos para mezclarlo bien.
5. Ensamblaje de los anillos de cebolla: Sumerja cada rodaja de cebolla en la mezcla de leche primero, dejando que el exceso gotee. Transfiera al tazón de migas de pan y use la otra mano para espolvorear un puñado de migas de pan sobre la cebolla, para cubrir completamente. Esto puede tomar un poco de práctica.
6. Transfiera cuidadosamente cada cebolla formando una sola capa en la hoja de hornear. Hornee durante 8 minutos. Voltee y hornee otros 6 minutos. Los anillos deben quedar con diferentes tonos de marrón y crujientes. Prueba uno para comprobar si ya están en su punto. ¡Sirvalos lo antes posible.. ¡deliciosos con ketchup!

# Un Arco Iris en tu Plato!



La próxima vez que comas una comida, ¡intenta nombrar todos los diferentes colores que ves! ¿Cuántos colores del arco iris hay en tu plato? ¡Dibuja aquí!