



COOKING

WITH

POTTER THE OTTER™



www.pottertheotter.com

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A. Impreso en EE.UU. OSP # 300597 Ver 05/17.
ISBN 978-0-692-88722-6

Get Cooking with Potter the Otter!

This cookbook contains 15 yummy recipes that are full of fruits and veggies.

How many fruits and veggies does my child need?

The amount of fruits and vegetables your child should eat every day depends on his or her age and how much activity he or she gets during the day. These recommendations are for average children, but your little one may need more if he or she is very active.

AGE

2
Years

FRUITS



1 cup

VEGETABLES



1 cup

3–5
Years



1 cup



1 ½ cups

Kids in the Kitchen



When you see this symbol, you will find a fun way to involve your child in making the recipe. Check out the list of age appropriate activities on pages 2-3 for even more ways to get your child involved.



When you see this symbol, you will find a fun way to use cooking as a teaching tool – from counting cans to naming the colors of vegetables.

Looking for even more Potter the Otter fun? Visit pottertheotter.com to find games, activities, books, and the latest Potter the Otter news.

Ordering Information

Special discounts are available on quantity purchases by corporations, associations and others. For details please visit www.pottertheotter.com.

Table of Contents

Kitchen Activities | 2

Breakfasts

Potter's peachy peanut butter pita pockets | 5

Veggie scramble wraps | 7

Berry good banana split | 9

Great grape smoothie | 11

Soups and Salads

Toada's tortilla soup | 13

Goose's garden salad | 15

Tasty turkey and avocado salad | 17

Main Dishes

Cheesy veggie quesadilla | 19

Colorful corn and bean pita pockets | 21

Kangaroos' veggie stew | 23

Chicken and veggie enchiladas | 25

Sides

Roasted rainbow veggies | 27

Moose's mashed potatoes | 29

Skunks' favorite fruity salsas | 31

Nutritional Information | 32

Note to Parents and Caregivers

The recipes in this book are a guide to cooking yummy, healthy meals. You can always modify a recipe to suit your family's needs, like using fresh vegetables instead of canned or frozen.

Kitchen Activities

Get your preschooler to try new foods by having them help you in the kitchen!

Children feel good about doing something “grownup,” and are more likely to accept foods that they help make. Let your little one help you with small jobs in the kitchen, talk about what you are doing, and praise their efforts.

As children grow, they are able to help with different tasks in the kitchen. While the following suggestions are typical, children may develop these skills at different ages.

At 2 years

- Wipe tables
- Hand items to adult to put away (such as after grocery shopping)
- Place things in trash
- Tear lettuce or greens
- Help “read” a cookbook by turning the pages
- Make “faces” out of pieces of fruits and vegetables
- Rinse vegetables and fruits
- Snap green beans



At 3 years

All that a 2-year-old can do, plus:

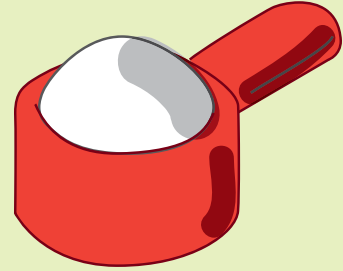
- Add ingredients
- Talk about cooking
- Scoop or mash potatoes
- Squeeze citrus fruits
- Stir pancake batter
- Knead and shape dough
- Name and count foods
- Help assemble a pizza



At 4 years

All that a 3-year-old can do, plus:

- Peel a boiled egg and some fruits, such as oranges and bananas
- Set the table
- Crack eggs
- Help measure dry ingredients
- Help make sandwiches and tossed salads



At 5 years

All that a 4-year-old can do, plus:

- Measure liquids
- Cut soft fruits with a plastic knife
- Use a wire whisk

Kitchen Activities. United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. July 2015.

Visit www.chooseMyPlate.gov for more information.





Kids in the Kitchen

Ask your child to peel the banana for you, slice it with a plastic knife, and throw away the peel.



Breakfasts

Potter's peachy peanut butter pita pockets

Ingredients

- | | | | |
|-------|----------------------------------|---|----------------------------|
| 2 | medium whole wheat pita pockets | ½ | banana, thinly sliced |
| ¼ cup | reduced fat chunky peanut butter | ½ | fresh peach, thinly sliced |
| ½ | apple, cored and thinly sliced | | |
-

Makes 4 servings. ½ pita pocket per serving.

Prep time
10 minutes

Preparation

1. Cut pitas in half to make 4 pockets. Warm in the microwave for about 10 seconds to make them softer.
2. Carefully open each pocket and spread a thin layer of peanut butter on the inside.
3. Fill with a combination of sliced apples, bananas, and peaches. Serve at room temperature.



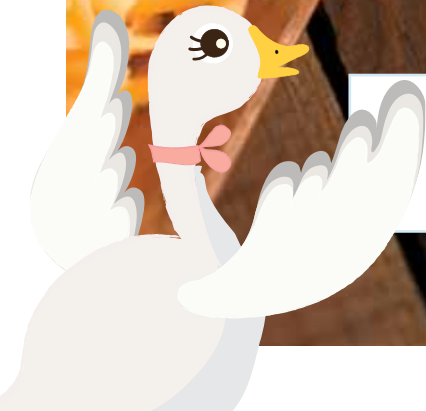
Let's Learn!

Ask your child to describe his or her favorite fruit (shape, texture, flavor, color, etc.).



Kids in the Kitchen

Have your child help make the wraps by sprinkling cheese on the tortillas.



Breakfasts

Veggie scramble wraps

Ingredients

	nonstick cooking spray	1 cup	egg substitute
1 cup	fresh or frozen vegetables, chopped (bell peppers, onions, broccoli, and mushrooms)	2	(6-inch) flour tortillas
		¼ cup	lowfat Cheddar cheese, grated

Makes 2 servings. 1 wrap per serving.

Prep time
5 minutes

Cook time
10 minutes

Preparation

1. Spray a medium skillet with nonstick cooking spray and heat over medium heat.
2. Add vegetables, cook until tender, about 5 minutes.
3. Add egg substitute and stir until thoroughly cooked, about 5 minutes.
4. Warm the tortillas in the microwave for 5 to 10 seconds.
5. Place half of the egg mixture in each tortilla and sprinkle with cheese.
6. Wrap the tortilla around the egg mixture and enjoy.



Let's Learn!

As you add each vegetable to the skillet, name it and ask your child to say what color the vegetable is. "I'm adding in broccoli. What color is broccoli?"



Kids in the Kitchen

Give your child a spoon, and let them scoop the yogurt out, slice the banana with a plastic knife, and add the toppings.



Breakfasts

Berry good banana split

Ingredients

1 small banana, peeled
½ cup lowfat vanilla yogurt

1 Tbsp lowfat granola
½ cup fresh blueberries or other fresh berries

Makes 1 serving.

Prep time
5 minutes

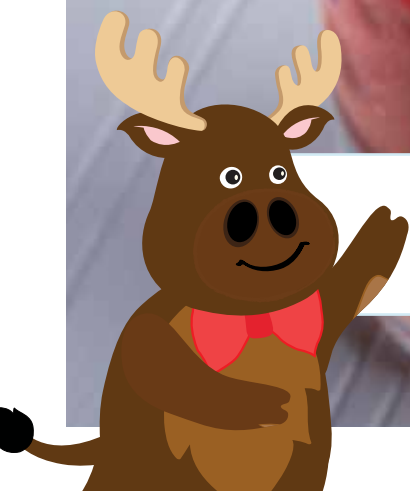
Preparation

1. Cut the banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a bowl.
3. Place the banana halves on both sides of the yogurt.
4. Top yogurt with granola and berries. Serve.



Let's Learn!

Tell your child that yogurt is made from milk, ask them what other foods are made from milk (e.g. cheese).



Kids in the Kitchen

If your child is old enough, let him or her help you cut up banana slices with a plastic knife.



Breakfasts

Great grape smoothie

Ingredients

1 cup	seedless grapes	½ cup	orange slices
½ cup	frozen cherries	½ cup	banana slices
½ cup	unsweetened frozen strawberries		

Makes 2 servings. 1 cup per serving.

Prep time

5 minutes

Preparation

1. Combine all ingredients in a blender. Blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses and serve.



Let's Learn!

Name the color of each fruit as you drop it into the blender. What color is the smoothie once it is blended?



Kids in the Kitchen

After you have ladled the soup into the bowl, have your child add the crushed tortilla chips.



Soups and Salads

Toada's tortilla soup

Ingredients

3 (14-oz) cans	low-sodium chicken broth	3 cloves	garlic, finely chopped
2 (10¾ oz) cans	low-sodium condensed tomato soup	½ tsp	ground black pepper
½ bunch	cilantro, leaves only	1	ripe avocado, peeled, pitted, and chopped
		8	corn tortilla chips, crumbled

Makes 8 servings. 1 cup per serving.

Prep time
15 minutes

Cook time
15 minutes

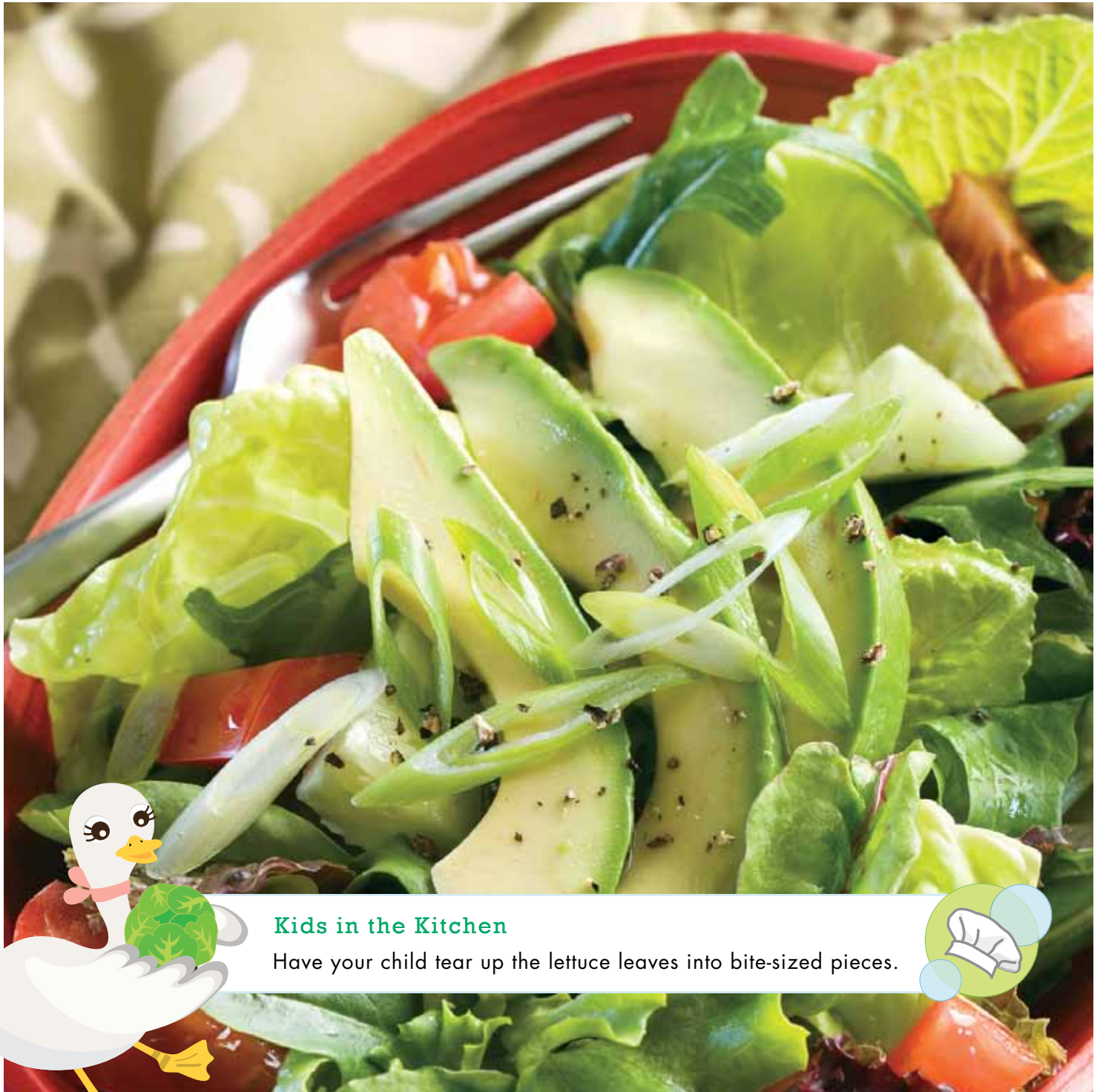
Preparation

1. In a large pan over high heat, combine chicken broth, tomato soup, cilantro, garlic, and ground black pepper.
2. Bring to a boil, reduce heat, and simmer for 10 minutes.
3. Cool the mixture slightly, pour into a blender, and then puree small batches.
4. Return to pan, add avocado and heat thoroughly.
5. Ladle into soup bowls and garnish with crumbled tortilla chips before serving.



Let's Learn!

Ask your child to count the cans of broth and condensed soup as you pour them into the pan.



Kids in the Kitchen

Have your child tear up the lettuce leaves into bite-sized pieces.



Soups and Salads

Goose's garden salad

Ingredients

6 cups	mixed salad greens, torn or cut	2 Tbsp	lemon juice
3	medium tomatoes, chopped	1/3 tsp	garlic powder
5	green onions, chopped	1/2 tsp	ground black pepper
1	small cucumber, peeled and chopped	1/2 tsp	salt
		1	large avocado, peeled

Makes 6 servings. 1 1/2 cups per serving.

Prep time

20 minutes

Preparation

1. Mix salad greens, tomatoes, onions, and cucumber in a large serving bowl.
2. In a small bowl, mix lemon juice, garlic powder, ground black pepper, and salt. Pour over salad mixture and toss together.
3. Cut avocado in half lengthwise. Remove pit and peel avocado halves. Slice into thin wedges, about 1/8 inch thick.
4. Arrange avocado slices on top of salad and serve immediately.



Let's Learn!

This salad contains lots of garden-fresh veggies. Ask your child what they would grow in their garden if they could grow any fruit or vegetable. Offer them a taste of each vegetable as it goes into the salad.



Kids in the Kitchen

Once you have added all the salad ingredients into a bowl, ask your child to help you mix up the ingredients. Once you add the dressing, ask them to mix it up again!



Soups and Salads

Tasty turkey and avocado salad

Ingredients

Dressing

- 1 cup** tomatillos, husked and quartered
- 3 Tbsp** light Italian dressing
- 1** fresh Anaheim chili, seeded and chopped
- ¼ tsp** ground black pepper

Salad

- 2 cups** cooked chicken or turkey, chopped
- 1 cup** red bell pepper, chopped
- 1 cup** frozen corn, thawed
- 1 cup** carrots, peeled and chopped
- 4** green onions, sliced
- ¼ cup** fresh cilantro, chopped

Makes 6 servings. 1 cup per serving.

Prep time
20 minutes

Preparation

1. In a blender or food processor, purée tomatillos with dressing, Anaheim chili, and ground black pepper; set aside.
2. Combine all salad ingredients in a large bowl and toss.
3. Drizzle dressing over salad and toss well to coat.
4. Cover and chill for 20 minutes or make a day ahead to allow flavors to blend.
5. Serve on lettuce-lined plates or bowls.



Let's Learn!

Ask your child what colors they see in this salad – what other things are those colors?



Kids in the Kitchen

Let your child be your filling helper by asking them to hand you the ingredients you need.



Main Dishes

Cheesy veggie quesadilla

Ingredients

	nonstick cooking spray	½ cup	tomato, chopped
½ cup	green bell pepper, chopped	2 Tbsp	fresh cilantro, chopped
½ cup	frozen corn, thawed	4	(6-inch) flour tortillas
½ cup	green onion, sliced	½ cup	reduced fat Cheddar or Monterey Jack cheese, shredded

Makes 4 servings. 1 tortilla per serving.

Prep time
10 minutes

Cook time
15 minutes

Preparation

1. Spray a medium skillet with nonstick cooking spray. Sauté bell pepper and corn until softened, about 5 minutes.
2. Add green onion and tomato; cook for several minutes more until heated through; stir in cilantro.
3. Heat tortillas in a large skillet over high heat. Place equal amounts of cheese and vegetables on each tortilla; fold in half and continue to cook until cheese is melted and tortilla is crisp and lightly browned. Serve while hot.



Let's Learn!

The veggies in this quesadilla are red, yellow, and green – the colors on a stoplight. What other things can your child name that are these colors?



Kids in the Kitchen

Let your child help you put each ingredient into the bowl. Name each item as you place it in the bowl.



Main Dishes

Colorful corn and bean pita pockets

Ingredients

1 can	(15-oz) low-sodium black beans	1 tsp	fresh parsley, chopped
1 cup	frozen corn, thawed	1/8 tsp	cayenne pepper or more to taste
1 cup	fresh or no salt added canned tomatoes	2 tsp	lemon juice
1	avocado, chopped	1/2 tsp	chili powder
1	clove garlic, finely chopped	2	medium whole wheat pita pockets
		1/3 cup	part-skim Mozzarella cheese, shredded

Makes 4 servings. 1/2 pita per serving.

Prep time
15 minutes

Preparation

1. Drain and rinse beans.
2. In a medium bowl, combine beans, corn, tomatoes, avocado, and garlic. Add parsley, cayenne pepper, lemon juice, and chili powder.
3. Cut pita bread in half to form 4 pockets, and spoon equal amounts of filling into each half. Top with cheese and serve.



Let's Learn!

Have your child count the number of pitas you are using for the recipe, then cut them in half. How many pieces are there now?



Kids in the Kitchen

If your child is old enough, ask them to set the table with a bowl for every family member. Don't forget the spoons and the cups for water!



Main Dishes

Kangaroos' veggie stew

Ingredients

2 tsp	vegetable oil	1 can	(14.5-oz) low-sodium vegetable broth
1	medium onion, chopped	2 tsp	chili powder
1	medium green bell pepper, chopped	2 tsp	dried oregano
3	cloves garlic, finely chopped	1 can	(15-ounce) black beans, drained and rinsed
1 can	(14.5-oz) tomatoes, diced	1 can	(15-ounce) red beans, drained and rinsed
2 cups	fresh or frozen corn	8 Tbsp	fat free sour cream (optional)

Makes 8 servings. 1½ cups per serving.

Prep time
10 minutes

Cook time
20 minutes

Preparation

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Sauté onion, bell pepper, and garlic until tender, about 5 minutes.
3. Add tomatoes, corn, vegetable broth, chili powder, oregano, and beans. Stir well.
4. Cover and simmer until thoroughly heated, about 15 minutes.
5. Spoon into 8 bowls. If desired, top each bowl with one tablespoon of fat free sour cream and serve with whole grain rolls.



Let's Learn!

Line up each ingredient in the order you'll need them for the recipe; then, let your child hand the items to you in that order.





Kids in the Kitchen

Let your little one be a super stirrer! Let him or her mix the enchilada sauce together with the tomato sauce.



Main Dishes

Chicken and veggie enchiladas

Ingredients

	nonstick cooking spray	1 cup	cooked chicken breast, chopped
1	large onion, peeled and chopped	$\frac{3}{4}$ cup	red enchilada sauce
1	green bell pepper, seeded and chopped	2 (8-oz) cans	no salt added tomato sauce
1	large zucchini, chopped	8	(6-inch) corn tortillas
		$\frac{2}{3}$ cup	reduced fat Monterey Jack cheese, shredded

Makes 4 servings. 2 enchiladas per serving.

Prep time
10 minutes

Cook time
40 minutes

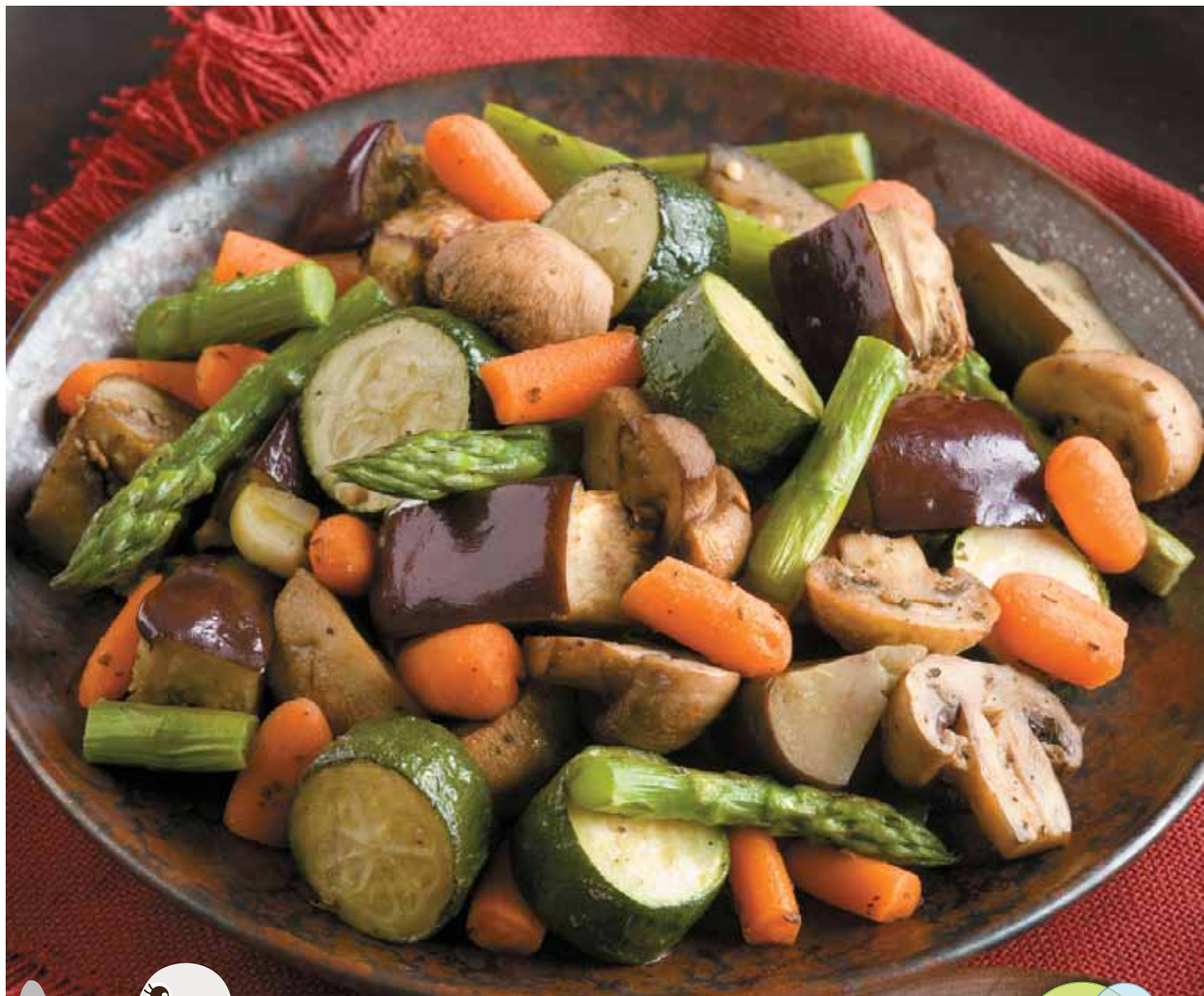
Preparation

1. Preheat oven to 375°F.
2. Spray large skillet with nonstick cooking spray. Sauté onion for 5 minutes, stirring occasionally. Add bell pepper and zucchini; cook for 5 minutes more. Stir in chicken; set aside.
3. Meanwhile, combine enchilada sauce and tomato sauce in a small bowl; add $\frac{1}{2}$ cup to vegetable and chicken mixture.
4. Soften tortillas on the stovetop or in the microwave. Dip each tortilla in sauce and place equal amounts of vegetable and chicken mixture on one side. Roll up and place in a 13x9 inch baking pan. Pour remaining sauce over the top.
5. Cover loosely with foil and bake for 20 to 25 minutes. Remove cover and sprinkle cheese over top; bake for 5 minutes more. Serve while hot.



Let's Learn!

Discuss with your child what tortillas are made from – in this case corn, in other cases flour.



Kids in the Kitchen

Have your child place the vegetables on the roasting pan. Let them make their own pattern or design with the veggies!



Sides

Roasted rainbow veggies

Ingredients

nonstick cooking spray
1 cup baby carrots, chopped
1 cup eggplant, chopped
1 cup asparagus, chopped

1 tsp vegetable oil
2 cloves garlic, chopped
4 tsp dried basil
1 cup mushrooms, chopped
1 small zucchini, chopped

Makes 4 servings. 1 cup per serving.

Prep time
15 minutes

Cook time
35 minutes

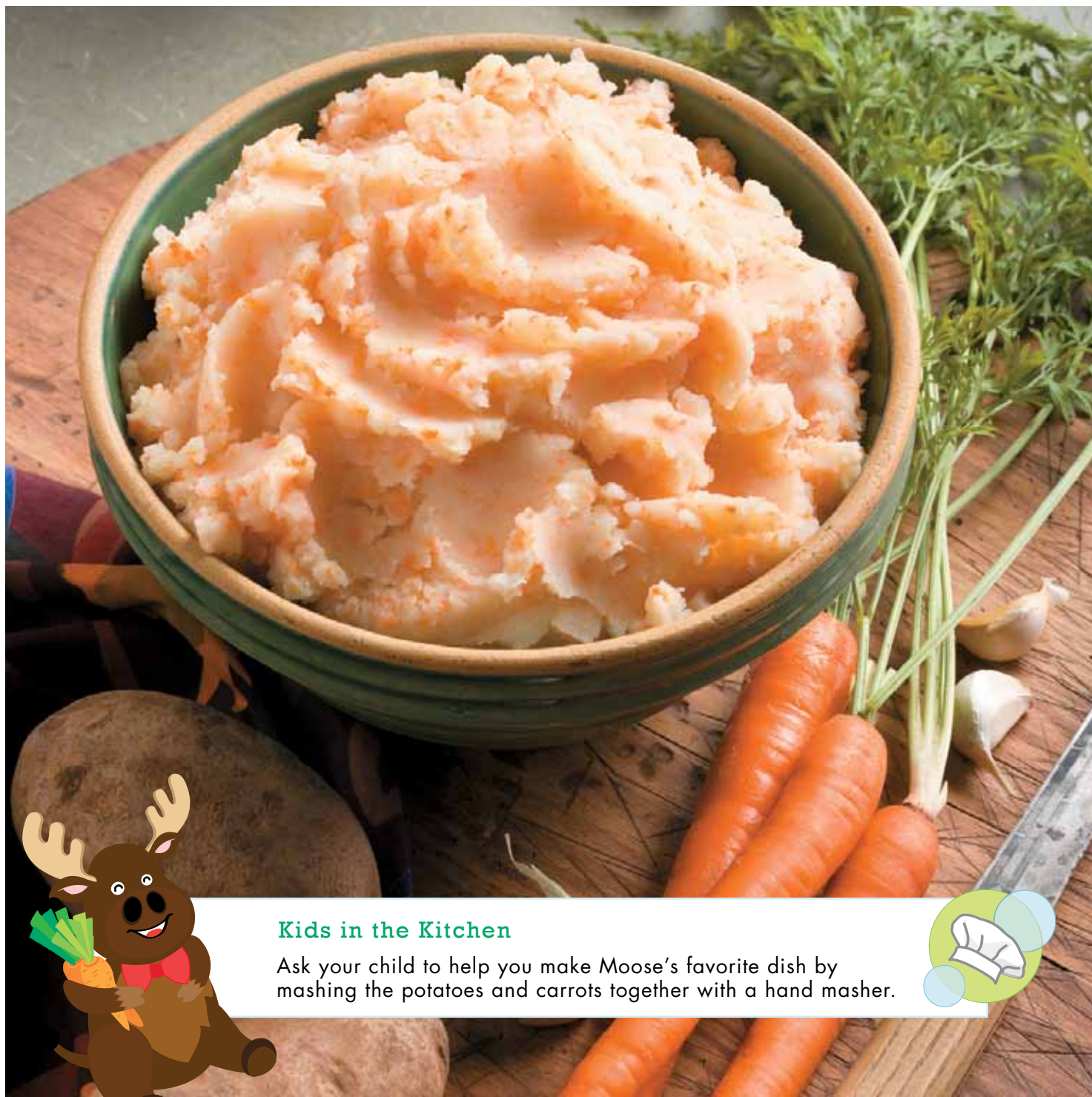
Preparation

1. Place an oven rack on the bottom of the oven. Preheat oven to 450°F.
2. Spray a roasting pan with nonstick cooking spray.
3. Add carrots, eggplant, and asparagus to the pan. Drizzle with vegetable oil and toss until vegetables are lightly coated.
4. Bake for 20 minutes.
5. Spray a large pan with nonstick cooking spray and heat over medium heat.
6. Sauté garlic and basil for about 2 minutes.
7. Add mushrooms and zucchini and sauté until vegetables are tender, about 5 minutes.
8. Add roasted vegetables to the pan and sauté 5 minutes more. Serve immediately.



Let's Learn!

Ask your child to count how many different vegetables they see in this recipe.



Kids in the Kitchen

Ask your child to help you make Moose's favorite dish by mashing the potatoes and carrots together with a hand masher.



Sides

Moose's mashed potatoes

Ingredients

- | | |
|---|--|
| 6 medium baking potatoes, peeled and cut into chunks | 3 large cloves garlic, finely chopped |
| 2 large carrots, peeled and chopped | ½ cup low-sodium chicken broth |
| | 1 Tbsp butter |

Makes 10 servings. $\frac{3}{4}$ cup per serving.

Prep time

10 minutes

Cook time

45 minutes

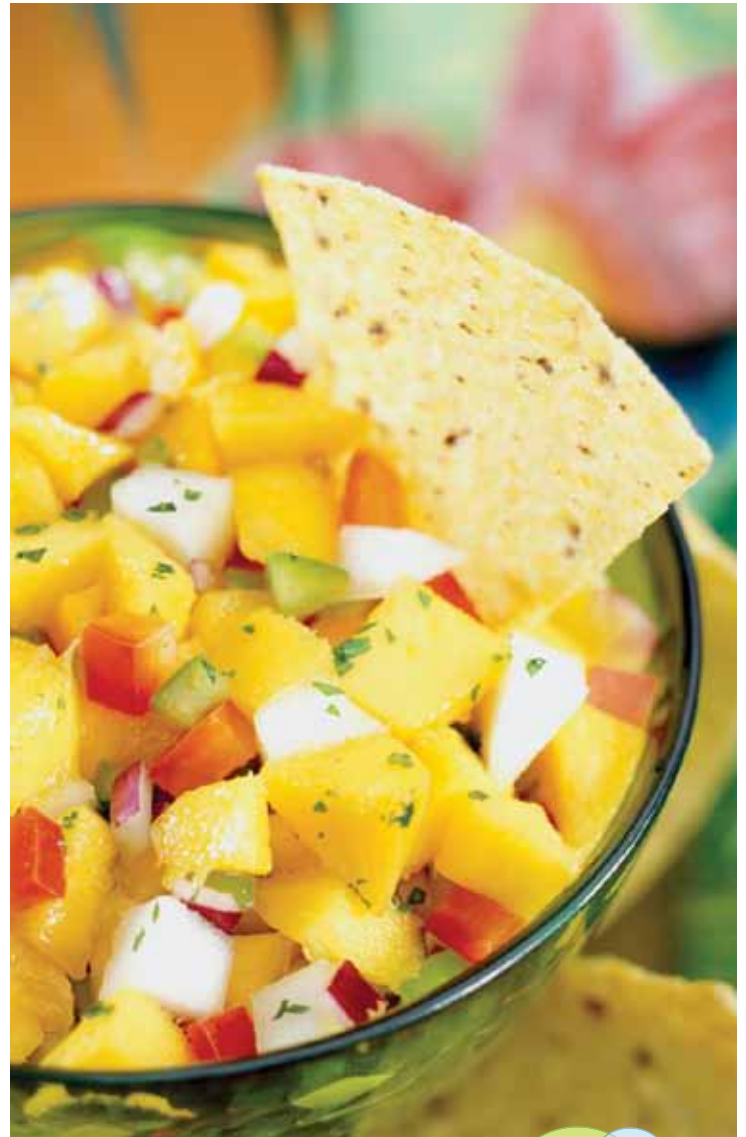
Preparation

1. Combine potatoes and carrots in a large pot and fill with cold water. Bring to a boil and cook 5 minutes.
2. Add garlic and reduce heat to simmer until potatoes and carrots are tender, about 35 minutes.
3. Drain and keep 1 cup of the cooking liquid.
4. Mash the potatoes and carrots with a hand masher.
5. Combine chicken broth and butter in a small pan; heat over medium heat until the butter melts.
6. Slowly stir broth mixture into the mashed potatoes and carrots.
7. If necessary, add the reserved cooking liquid until the potatoes reach the desired thickness. Serve while hot.



Let's Learn!

These mashed potatoes are orange! Ask your child what else they can name that is orange.



Kids in the Kitchen

Let your child help by washing the fruits and vegetables before you cut them.



Sides

Skunks' favorite fruity salsas

Watermelon Salsa

Ingredients

- 3 cups** watermelon, seeded and chopped
- ½** medium onion, chopped
- ½** red bell pepper, chopped
- 1 Tbsp** jalapeno pepper, seeded and chopped
- 2 Tbsp** fresh cilantro, chopped
- 2 Tbsp** lime juice
- 1 tsp** vegetable oil

Makes 8 servings. ½ cup per serving.

Prep time
15 minutes

Preparation

1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 1 hour to allow flavors to blend.

Pear Mango Salsa

Ingredients

- 2** medium pears, peeled, cored, and cut into small chunks
- ½** mango, peeled, seeded, and cut into small chunks
- ⅓ cup** yellow bell pepper, finely chopped
- ⅓ cup** red bell pepper, finely chopped
- ¼ cup** red onion, finely chopped
- 1** small jalapeño pepper, seeded and finely chopped
- 3 Tbsp** fresh cilantro, finely chopped
- 2 tsp** vegetable oil
- lime juice to taste
- salt to taste

Makes 6 servings. ¼ cup per serving.

Prep time
30 minutes

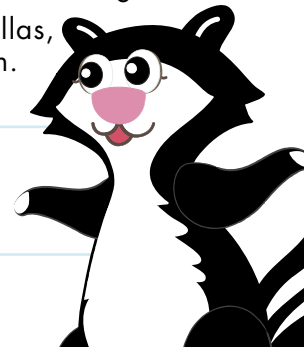
Preparation

1. Mix all ingredients in a bowl.
2. Refrigerate in a covered container for at least 30 minutes or up to 3 hours before serving.
3. Serve with tortilla chips, quesadillas, or grilled or roasted meats or fish.



Let's Learn!

Ask your child to name all the colors they see in the salsa.



Nutritional Information

(per serving)

	Calories	Total Carbohydrate (g)	Dietary Fiber (g)	Protein (g)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)
Breakfast									
Potter's peachy peanut butter pita pockets	180	26	4	7	7	1	0	0	217
Veggie scramble wraps	191	19	4	21	4	1	0	3	537
Berry good banana split	259	55	5	8	2	1	0	6	98
Great grape smoothie	187	48	5	2	0	0	0	0	4
Soup and Salad									
Toada's tortilla soup	134	17	2	5	6	1	0	0	350
Goose's garden salad	78	9	4	2	5	1	0	0	222
Tasty turkey and avocado salad	141	12	3	16	4	1	0	38	149
Main Dishes									
Cheesy veggie quesadilla	134	20	2	7	3	1	0	3	302
Colorful corn and bean pita pockets	352	54	17	16	10	2	0	5	176
Kanagroos' veggie stew	220	42	11	11	2	0	0	1	482
Chicken and veggie enchiladas	311	41	7	22	8	3	0	41	521
Sides									
Roasted rainbow veggies	50	8	3	2	2	0	0	0	26
Moose's mashed potatoes	104	22	2	2	1	1	0	3	51
Skunks' favorite fruity salsa:	28	6	1	1	1	0	0	0	2
Watermelon salsa									
Skunks' favorite fruity salsa:	65	13	3	1	2	0	0	0	100
Pear mango salsa									

Información Nutricional

(por porción)

Calorías	180	26	4	7	7	1	0	0	217
Carbohidratos Totales (g)	191	19	4	21	4	1	0	3	537
Fibra Dietética (g)	259	55	5	8	2	1	0	6	98
Proteína (g)	187	48	5	2	0	0	0	0	4
Grasa Total (g)	134	17	2	5	6	1	0	0	350
Grasa Saturada (g)	78	9	4	2	5	1	0	0	222
Grasa Trans (g)	141	12	3	16	4	1	0	38	149
Colesterol (mg)	134	20	2	7	3	1	0	3	302
Sodio (mg)	352	54	17	16	10	2	0	5	176
	220	42	11	11	2	0	0	1	482
	311	41	7	22	8	3	0	41	521
	50	8	3	2	2	0	0	0	26
	104	22	2	2	1	1	0	3	51
	28	6	1	1	1	0	0	0	2
	65	13	3	1	2	0	0	0	100

Desayunos

Pita con sabor a durazno y crema de cacahuete de Potter

Burritos de verduras revueltas

Baya sabroso banana split

Licuada delicioso de uva

Sopas y Ensaladas

Sopa de aguacate y tortilla de Toada

Ensalada verde con aguacate de Gansa

Ensalada sabrosa de pavo y aguacate

Platillos Principales

Quesadillas de verduras

Pita de frijoles negros y coloridos

granos de elote

Estofado de verduras del Canguro

Enchiladas de pollo y verduras

Guarniciones

Arcoíris de verduras asadas

Puré de papas de Alice

Las salsas de frutas favoritas de los zorrillos:

Salsa de sandía

Las salsas de frutas favoritas de los zorrillos:

Salsa de pera y mango

Las salidas de frutas favoritas de los zorritos

Salsa de Sandía

Ingrédients

- 3 tazas de sandía sin semillas, picada
 ½ cebolla mediana, picada
 ½ pimiento morrón rojo, picado
 1 cucharada de Chile jalapeño sin
 semillas, picado
 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 cucharadita de aceite vegetal

Tiempo de preparación
15 minutos

Rinde 8 porciones. ½ taza por porción.

Preparación

1. En un tazón mediano mezclar todos los ingredientes.
2. Servir inmediatamente o tapar y refrigerar por hasta 1 hora para permitir que los sabores se mezclen.



¡Vamos a aprender!

Pídale a su hijo que nombre todos los colores que ve en la salsa.

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Tiempo de preparación 30 minutos

Rinde 6 porciones. ¼ taza por porción.

- 2** peras medianas, peladas, sin semillas ni
centro, y cortadas en trocitos pequeños
1/2 mango, pelado, sin semilla y cortado en
trocitos pequeños
1/3 taza de pimiento amarillo, finamente picado
1/3 taza de pimiento rojo, finamente picado
1/4 taza de cebolla roja, finamente picada
1 Chile jalapeño pequeño, sin semillas y
finamente picado
3 cucharadas de cilantro fresco, finamente picado
2 cucharaditas de aceite vegetal
Jugo de limón verde al gusto al gusto



Niños en la Cocina

Deje que su hijo lo ayude lavando las frutas y las verduras antes de que usted los corte.



Puré de papas de Alice

Ingredientes

- 6 papas para hornear medianas, peladas y cortadas en trozos
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 3 dientes de ajo grandes, picados finamente
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de mantequilla

Rinde 10 porciones. 3/4 tazas por porción.

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos

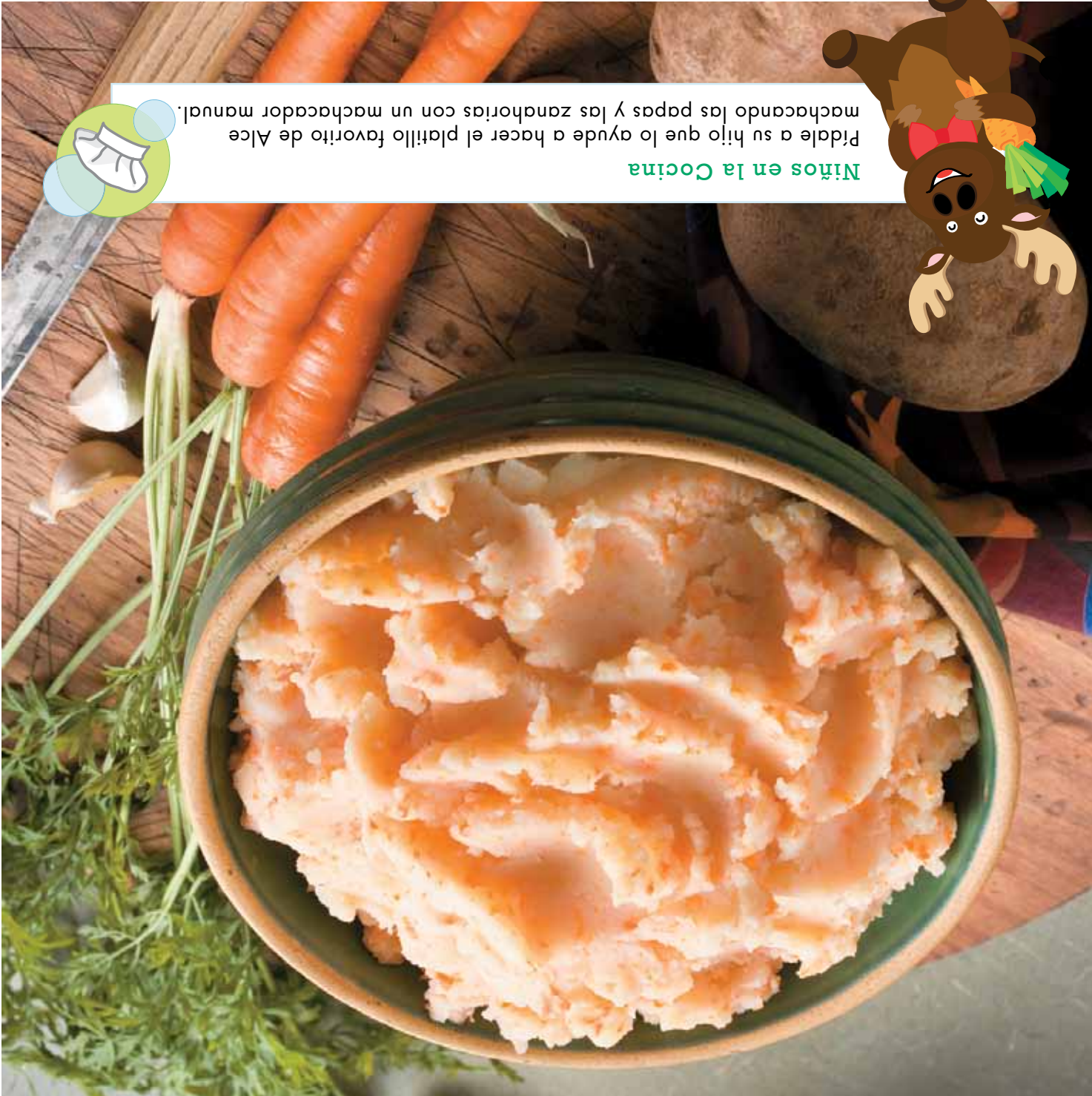
Preparación

1. Combinar las papas y las zanahorias en una cacerola grande y llenar con agua fría. Esperar que hierva y cocinar durante 5 minutos.
2. Añadir el ajo, reducir el fuego y dejar que hierva a fuego lento hasta que las papas y las zanahorias estén suaves, alrededor de 35 minutos.
3. Colar el agua y guardar 1 taza del líquido en que se cocinó.
4. Machacar las papas y las zanahorias con un machacador manual.
5. Combinar el caldo de pollo y la mantequilla en una sartén pequeña; calentar a fuego medio hasta que se derrita la mantequilla.
6. Lentamente, revolver la mezcla del caldo en las papas y las zanahorias machacadas.
7. Si es necesario, añadir el líquido de cocinar que había guardado hasta que las papas tengan la consistencia deseada. Servir mientras está caliente.



!Vamos a aprender!

!Este puré de papa es naranja! Pregúntele a su hijo qué más puede nombrar que sea de color naranja.



Niños en la Cocina

Pídale a su hijo que lo ayude a hacer el platillo favorito de Alice machacando las papas y las zanahorias con un machacador manual.



Arcoiris de verduras asadas

Ingredientes

1	cucharadita aceite vegetal	1	taza de espárragos, picados
2	dientes de ajo, picados	1	taza de berenjena, picada
4	cucharaditas albahaca seca	1	taza de zanahorias baby, picadas
1	taza hongos, picados		en spray
1	calabacín pequeño, picado		aceite antiadherente para cocinar

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de cocción	35 minutos

Preparación

1. Poner la bandeja del horno en la parte más baja del horno. Pre-caliente el horno a 450°F.
2. Rocíar una sartén con aceite antiadherente para cocinar en spray.
3. Agregar las zanahorias, la berenjena y los espárragos en la sartén. Rocíar con aceite vegetal y mezclar hasta que las verduras estén ligeramente bañadas de aceite.
4. Hornear durante 20 minutos.
5. Rocíar una sartén grande con aceite antiadherente para cocinar en spray y calentar a fuego mediano.
6. Sofreír el ajo y la albahaca durante 2 minutos.
7. Añadir los hongos y el calabaza y sofreír hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
8. Añadir las verduras asadas a la sartén y sofreír por 5 minutos más. Sirva inmediatamente.



!Vamos a aprender!

Pídale a su hijo que cuente cuántas verduras diferentes ve en la receta.



Niños en la Cocina

Haga que su hijo ponga las verduras en la sartén. ¡Deje que ellos hagan su propio patrón o diseño con las verduras!



Platillos Principales

Enchiladas de pollo y verduras

Ingredientes

- 1/4 taza de salsa roja para enchiladas
- 2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 2/3 taza de queso Monterey Jack rallado, bajo en calorías
- 1 aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde sin semillas, picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada

Rinde 4 porciones. 2 enchiladas por porción.

- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocimiento 40 minutos

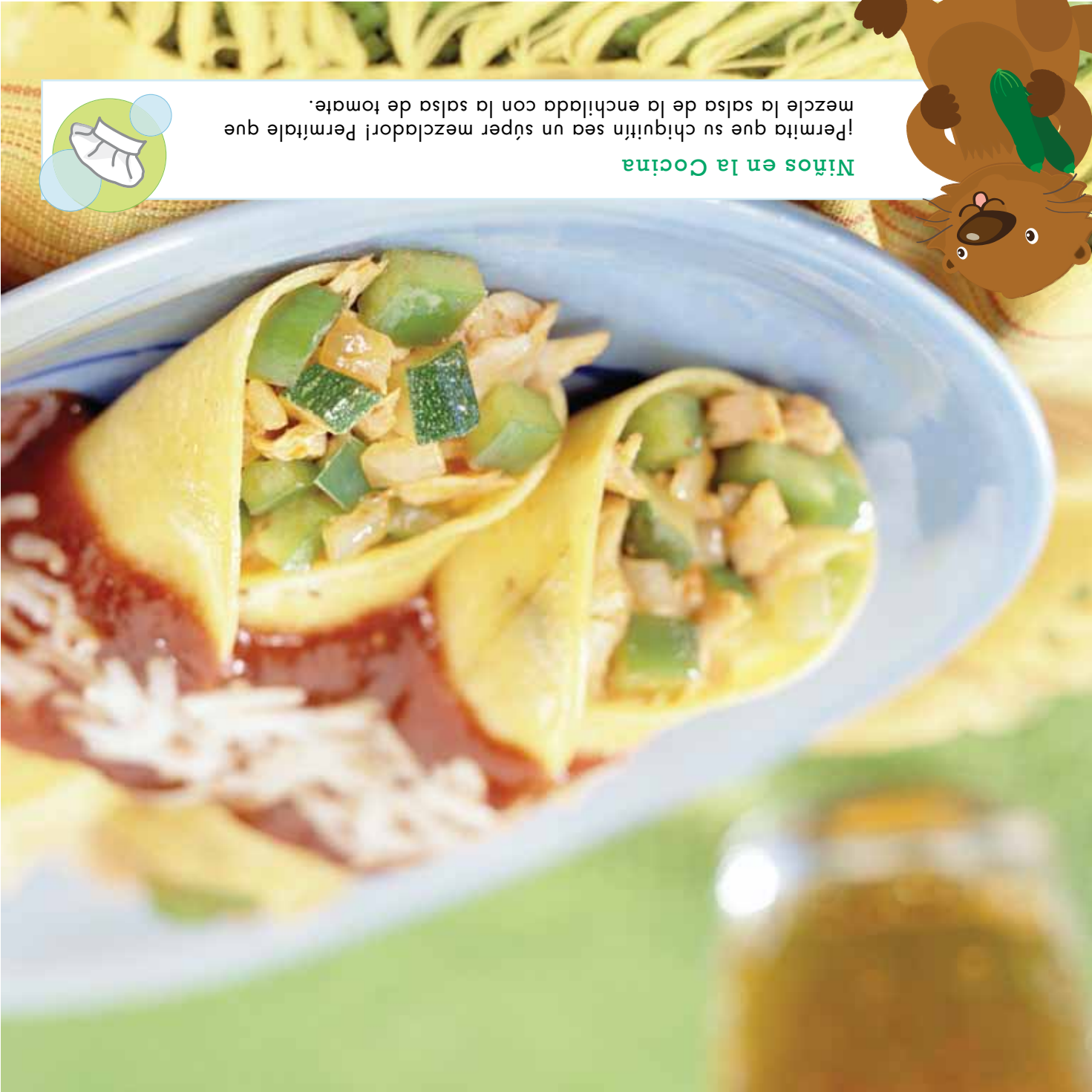
Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla por 5 minutos, meneando ocasionalmente. Agregue el pimiento y la calabacita y cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; deje la preparación a un lado.
3. Mientras tanto, combine la salsa para enchiladas y la de tomate en un tazón pequeño; agregue 1/2 taza a la mezcla de vegetales y pollo.
4. Caliente las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Moje cada tortilla en la salsa y réllenas con cantidades iguales de la mezcla de vegetales y pollo. Enrolle las tortillas y colóquelas en una charola para horno de 13 x 9 pulgadas. Agregue la salsa restante sobre las enchiladas.
5. Cubra la charola ligeramente con papel de aluminio y cocine durante 20 a 25 minutos. Retire el papel y espolvoree el queso sobre las enchiladas; cocine 5 minutos más. Sirvalas calientes.



¡Vamos a aprender!

Hable con su hijo de qué están hechas las tortillas en este caso maíz, en otros casos de harina.



!Permítale que su chiquitín sea un súper mezclador! Permítale que mezcle la salsa de la enchilada con la salsa de tomate.

Niños en la Cocina



Estofado de Verduras del Canguro

Ingredientes

- 2

cucharaditas de aceite vegetal
- 1

cebolla mediana, picada
- 1

pimiento morrón verde mediano, picado
- 3

dientes de ajo, finamente picados
- 1

lata (14.5-oz) de tomates en trocitos
- 2

tazas de granos de elote fresco o congelado
- 1

lata (14.5-oz) de caldo de verduras bajo en sodio
- 2

cucharaditas de chile en polvo
- 2

cucharaditas de orégano seco
- 1

lata (15-onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1

lata (15-onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 8

cucharadas crema agria baja en grasa (opcional)

Rinde 8 porciones. 1 1/2 tazas por porción.

Tiempo de preparación10 minutos

Tiempo de cocimiento20 minutos

Preparación

1. En una cacerola grande, calentar el aceite a fuego medio.
2. Sofreír la cebolla, el pimiento morrón y el ajo hasta que estén suaves, alrededor de 5 minutos.
3. Agregar los tomates, los granos de maíz, el caldo de verduras, el chile en polvo, el orégano y los frijoles. Mezclar bien.
4. Tapar y cocer a fuego lento hasta que esté bien caliente, alrededor de 15 minutos.
5. Servir con una cuchara en 8 tazones. Si lo desea, agregue en cada taza una cucharada de crema agria sin grasa y sirva con panecillos integrales.



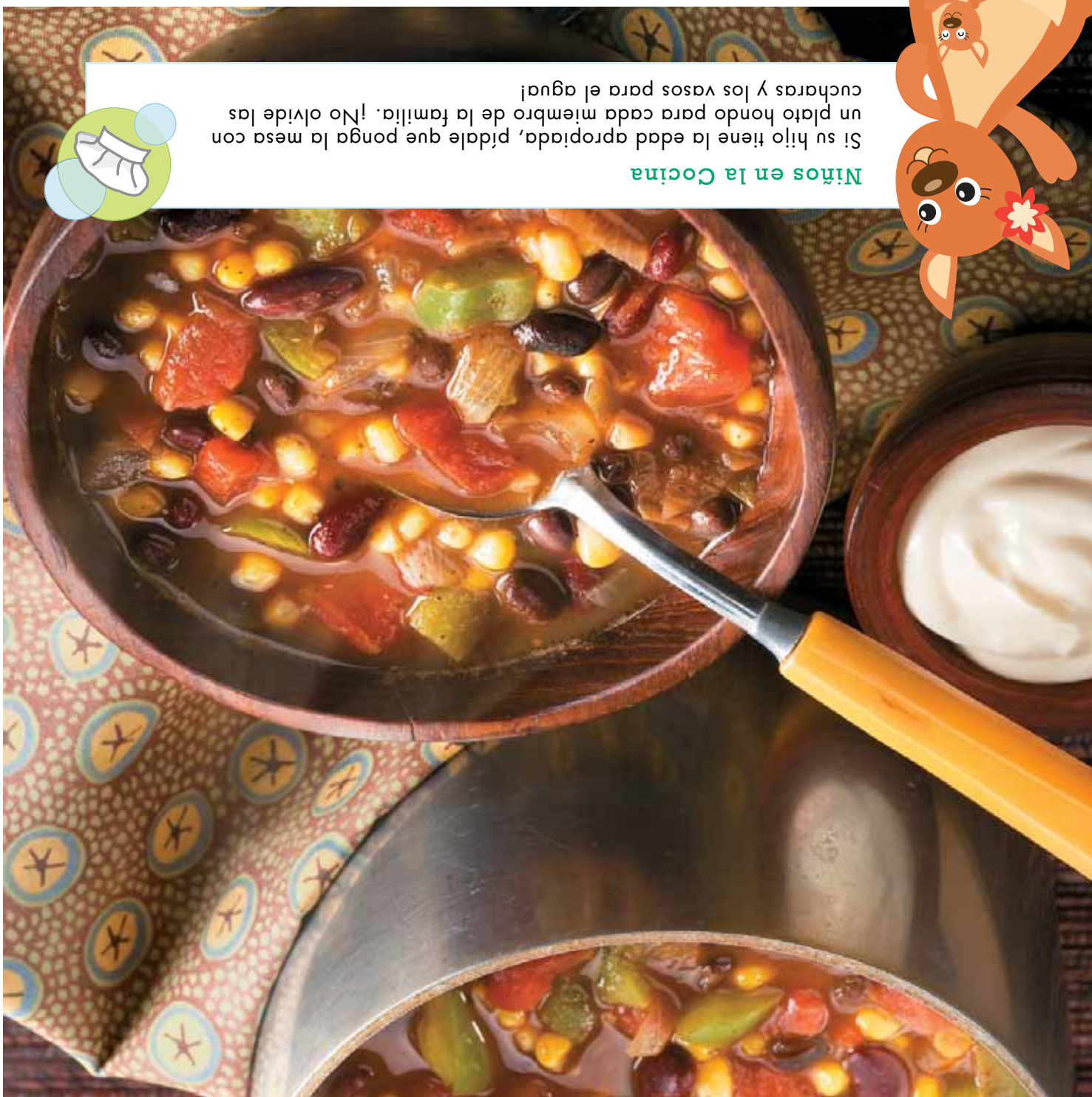
!Vamos a aprender!

Ponga cada ingrediente en el orden en que los necesita para la receta, luego deje que su hijo le pase los ingredientes en ese orden.



Niños en la Cocina

Si su hijo tiene la edad apropiada, pídale que ponga la mesa con un plato hondo para cada miembro de la familia. ¡No olvide las cucharas y los vasos para el agua!



Pita de frijoles negros y coloridos granos de elote

Ingredientes

- | | |
|-----------------|---|
| 1 | lata (15 onzas) de frijoles negros con
bajo contenido de sodio |
| 1 | taza de granos de elote, descongelados |
| 1 | taza de tomate fresco o en lata sin sal |
| 1 | aguacate cortado en trozos |
| 1 | diente de ajo, finamente picado |
| 1 | cucharadita de perejil fresco, picado |
| 1/8 | cucharadita de pimienta de cayena |
| o más, al gusto | |
| 2 | cucharaditas de jugo de limón |
| 1/2 | cucharadita de chile en polvo |
| 2 | panes pita medianos de trigo integral |
| 1/3 | taza de queso Mozzarella |
| | rallado, parcialmente descremado |

Rinde 4 porciones. 1/2 pita por porción.

Tiempo de preparación
15 minutos

Preparación

1. Escurre y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcla los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agrega el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo.
2. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sírvolos.



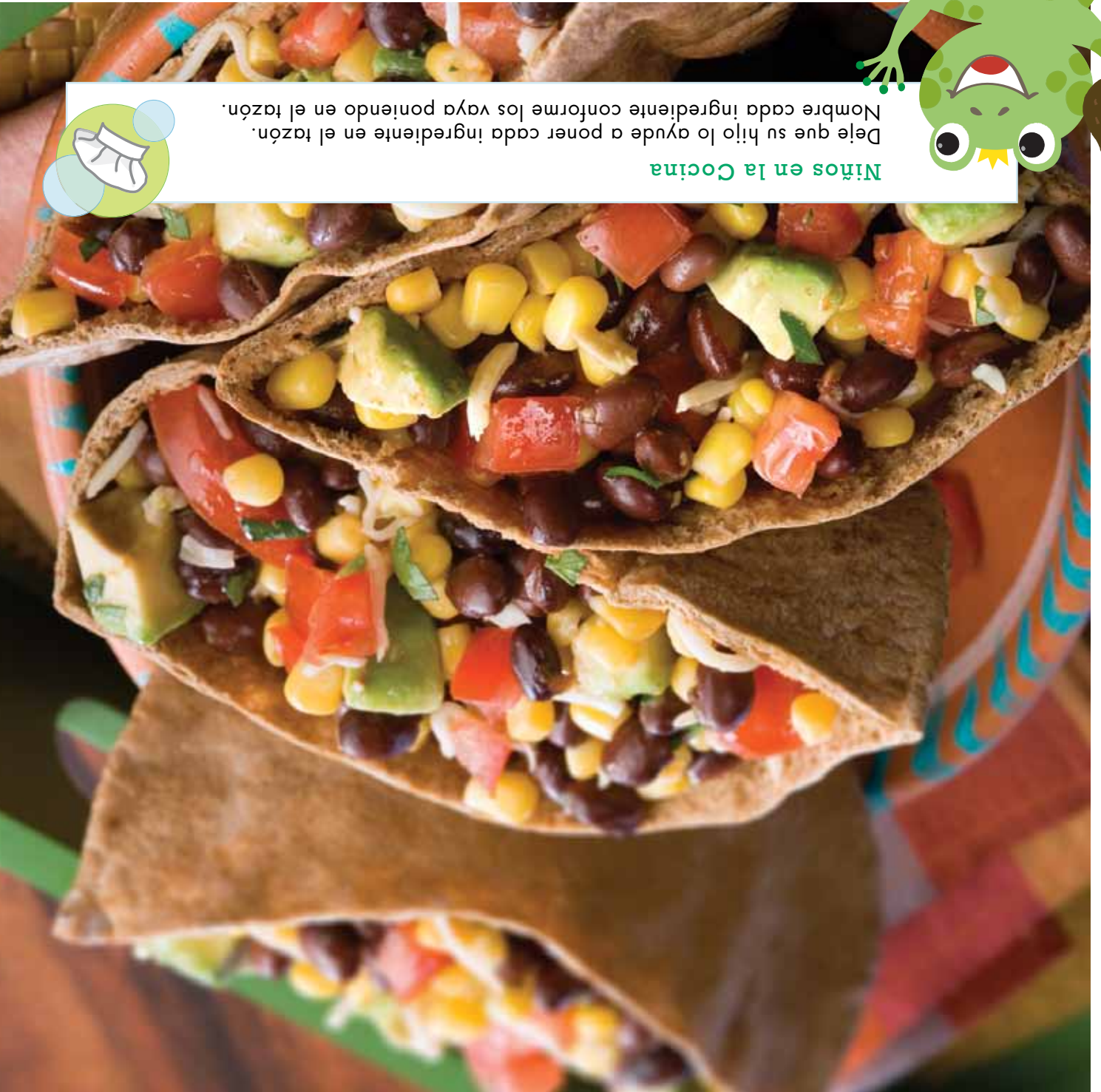
!Vamos a aprender!

Haga que su hijo cuente el número de panes de pita que está usando para la receta, luego córtelos a la mitad. ¿Cuántas piezas hay ahora?



Niños en la Cocina

Deje que su hijo lo ayude a poner cada ingrediente en el tazón.
Nombre cada ingrediente conforme los vaya poniendo en el tazón.



Quesadillas de verduras

Ingredientes

- | | | |
|-----|---|--|
| 2 | cucharadas de cilantro fresco, picado | aceite en aerosol para cocinar |
| 4 | tortillas de harina (de 6 pulgadas) | 1/2 taza de pimiento verde, picado |
| 1/2 | taza de queso Cheddar o Monterey Jack bajo en calorías, rallado | 1/2 taza de cebolla verde en rebanadas |
| | | 1/2 taza de tomate, picado |

Rinde 4 porciones. 1 quesadilla por porción.

- | | |
|-----------------------|------------|
| Tiempo de preparación | 10 minutos |
| Tiempo de cocimiento | 15 minutos |

Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Sofría el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue la cebolla verde y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y verduras en cada tortilla. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sirvalas calientes.



!Vamos a aprender!

Las verduras en esta quesadilla son rojas, amarillas, verdes los colores en un semáforo. ¿Qué otras cosas puede nombrar su hijo que son de estos colores?



Niños en la Cocina

Deje que su hijo sea su ayudante pidiéndole que le pase los ingredientes que necesita.



Ensalada sabrosa de pavo y aguacate

Ingredientes

- Aderezo**
- 1 taza de tomates sin cáscara, cortados en cuartos
 - 3 cucharadas de aderezo italiano de bajas calorías
 - 1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado
 - ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Ensalada**
- 2 tazas de pollo o pavo cocido y picado
 - 1 taza de pimiento rojo picado
 - 1 taza de granos de elote, descongelados
 - 1 taza de zanahoria picada
 - 4 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
 - ¼ taza de cilantro fresco, picado

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación

20 minutos

Preparación

1. En el vaso de una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con los tomates, el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida, y déjelo aparte.
2. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mézclelos.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.
4. Cubra y refrigere durante 20 minutos o prepare un día antes para que los sabores se mezclen.
5. Sirva sobre hojas de lechuga en platos o en tazones individuales.



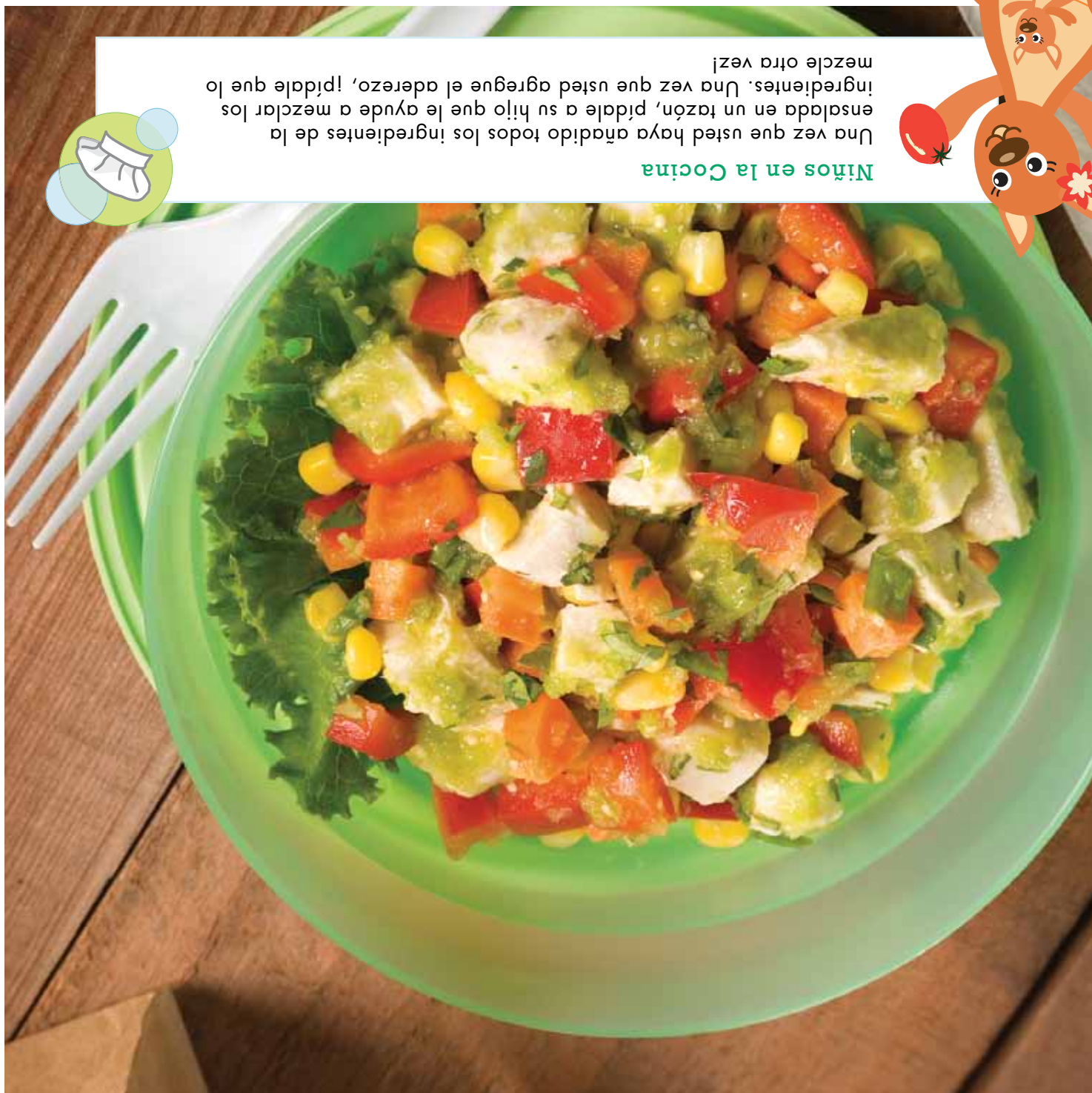
!Vamos a aprender!

Pregúntele a su hijo que colores ve en la ensalada ¿qué otras cosas son de esos colores?



Niños en la Cocina

Una vez que usted haya añadido todos los ingredientes de la ensalada en un tazón, pídale a su hijo que le ayude a mezclar los ingredientes. Una vez que usted agregue el aderezo, pídale que lo mezcle otra vez!



Ensalada verde con aguacate de Gansa

Ingredientes

- | | |
|-----|--------------------------------------|
| 6 | hojas de verdura de hoja |
| 3 | tomates medianos, picados |
| 5 | cebollas verdes, picadas |
| 1 | pepino mediano, pelado y picado |
| 2 | cucharadas de jugo de limón |
| 1/3 | cucharadita de ajo en polvo |
| 1/2 | cucharadita de pimienta negra molida |
| 1/2 | cucharadita de sal |
| 1 | aguacate grande, pelado |

Rinde 6 porciones. 1 1/2 tazas por porción.

Tiempo de preparación

20 minutos

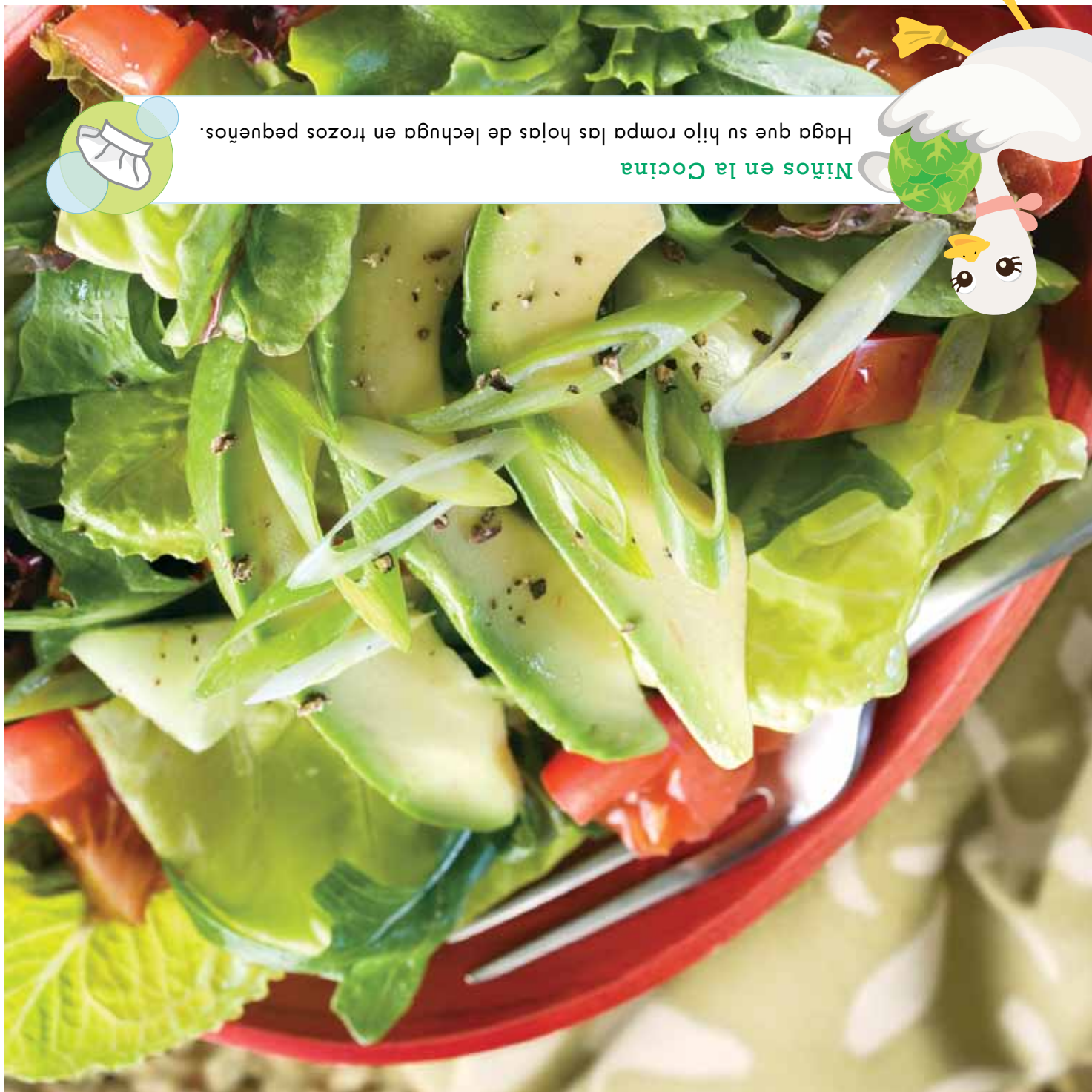
Preparación

1. Mezcle las verduras de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra molida y la sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento.



!Vamos a aprender!

Esta ensalada contiene muchas verduras frescas del jardín. Pregúntele a su hijo lo que cultivaría en su jardín si pudieran cultivar cualquier fruta o verdura.



Haga que su hijo rompa las hojas de lechuga en trozos pequeños.

Niños en la Cocina



Sopa de aguacate y tortilla de Toada

Ingredientes

- 3 latas (1 ¼ onzas) de caldo de pollo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 aguacate maduro, pelado, sin el hueso,
- 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos
- 2 latas (10 ¼ onzas) de sopa de tomate
- condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, sólo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picados

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocimiento
15 minutos	15 minutos

Preparación

- En un sartén grande a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
- Deje enfriar ligeramente y luego licúela en porciones pequeñas en una licuadora.
- Ponga nuevamente en el sartén, agregue el aguacate y caliéntela bien.
- Con un cucharón, sírvala en platos soperos y decórela con trocitos de chips de tortilla antes de servir.



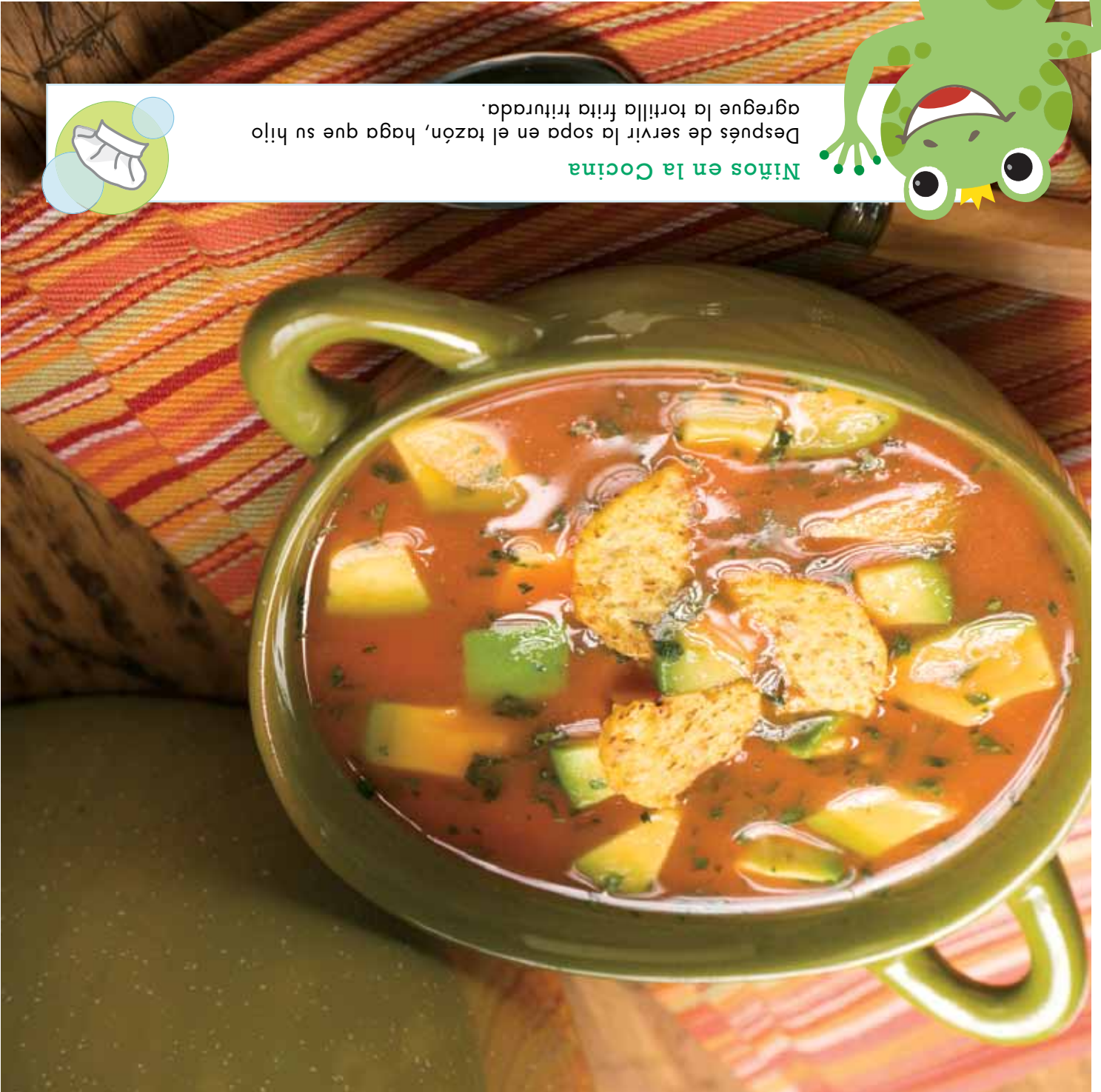
!Vamos a aprender!

Pídale a su hijo que cuente las latas de caldo y sopa condensada que pone en la sartén.



Niños en la Cocina

Después de servir la sopa en el tazón, haga que su hijo agregue la tortilla frita triturada.



Licuada delicioso de uva

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- 1/2 taza de cerezas congeladas
- 1/2 taza de fresas congeladas sin azúcar
- 1/2 taza de naranja en rodajas
- 1/2 taza de rodajas de plátano

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación

5 minutos

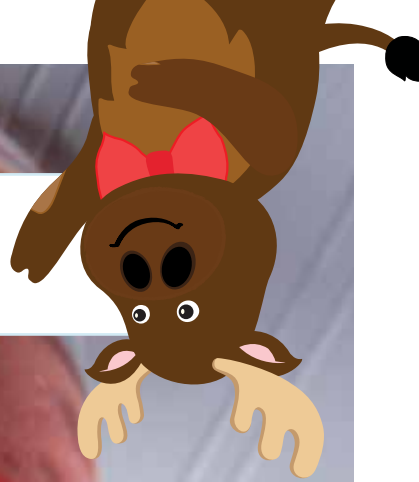
Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sirvalo en vasos individuales.



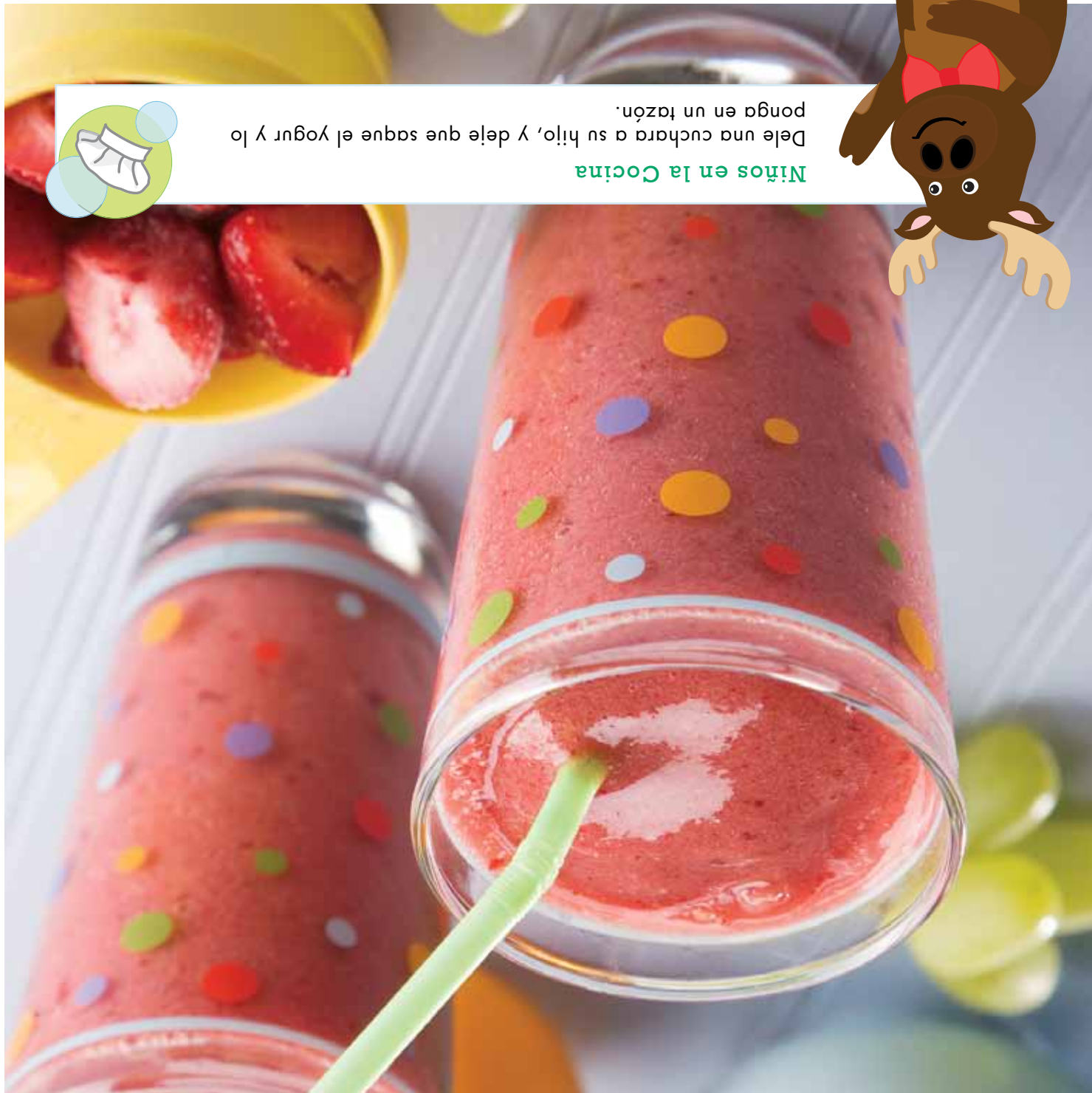
!Vamos a aprender!

Dígale a su hijo que el yogur está hecho de leche, pregúntele que otros alimentos están hechos de leche (ej., queso).



Niños en la Cocina

Dele una cucharita a su hijo, y deje que saque el yogur y lo ponga en un tazón.



Bayas sabroso banana split

Ingredientes

- 1 plátano pequeño, pelado
- 1 cucharada de granola baja en grasa
- 1/2 taza de arándanos azules u otras bayas
- 1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasa

Rinde 1 porción.

Tiempo de preparación

5 minutos

Preparación

1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, sirva yogur en un tazón.
3. Ponga las mitades de plátano a ambos lados del yogur.
4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.



!Vamos a aprender!

Dígale a su hijo que el yogur está hecho de leche, pregúntele que otros alimentos están hechos de leche (ej., queso).



Niños en la Cocina

Dele una cucharada a su hijo, y deje que saque el yogur y lo ponga en un tazón.



Burritos de verduras revueltas

Ingredientes

- 1 taza de sustituto de huevo
- 2 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 1/4 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 taza de verduras frescas o congeladas, picado (pimientos morrones, cebollas, brócoli, y hongos)

Rinde 2 porciones. 1 burrito por porción.

Tiempo de preparación 5 minutos
Tiempo de cocción 10 minutos

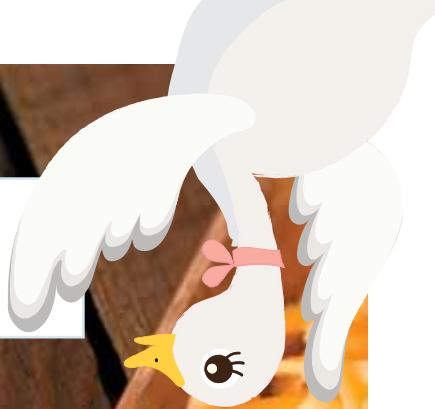
Preparación

1. Rocíar una sartén mediana con aceite antiadherente para cocinar en spray y calentar a fuego medio.
2. Cocinar las verduras hasta que estén blandas, alrededor de 5 minutos.
3. Añadir el sustituto de huevo y mezclar hasta que esté completamente cocinado, alrededor de 5 minutos.
4. Calentar las tortillas en el microondas de 5 a 10 segundos.
5. Poner la mitad de la mezcla de huevo en cada tortilla y espolvorear con queso.
6. Envolver la tortilla con la mezcla de huevo y disfrutar.



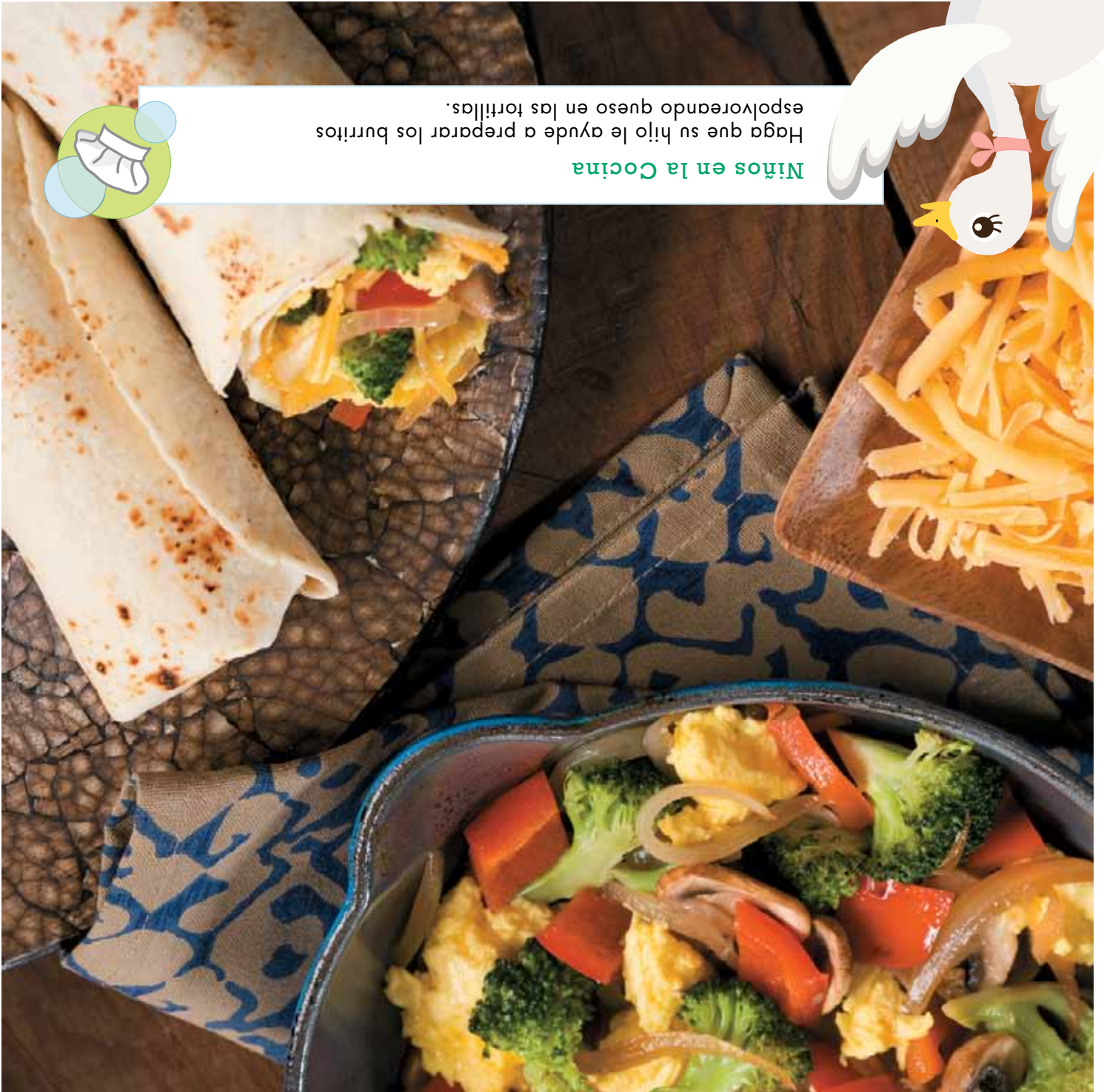
!Vamos a aprender!

A medida que añade cada verdura en la sartén nómbrala y pídale a su hijo que diga de qué color es cada verdura. “Estoy añadiendo brócoli. ¿De qué color es el brócoli?”



Niños en la Cocina

Haga que su hijo le ayude a preparar los burritos espolvoreando queso en las tortillas.



Pita con sabor a durazno y crema de cacahuete de Potter

Ingredientes

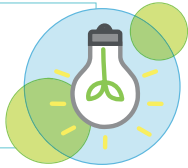
- 2 panes de pita medianos de trigo integral
- 1/4 taza de crema de cacahuete baja en calorías
- 1/2 plátano, cortado en rebanadas delgadas
- 1/2 durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas
- 1/2 manzana, sin corazón (centro) y cortada en rebanadas delgadas

Rinde 4 porciones. Una porción equivale a 1/2 pan de pita.

Tiempo de preparación
10 minutos

Preparation

1. Corte los panes de pita a la mitad para hacer cuatro bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra cuidadosamente cada bolsillo yunte, por dentro, una capa delgada decrema de cacahuete baja en calorías.
3. Rellene con una combinación de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sirva.



!Vamos a aprender!

Pídale a su hijo que describa su fruta favorita (forma, textura, sabor, color, etc.).

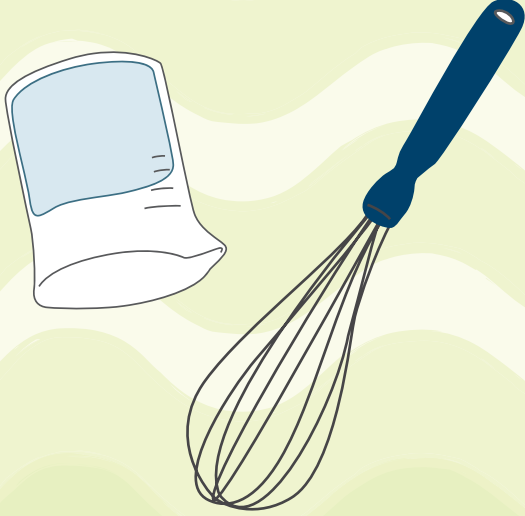


Niños en la Cocina

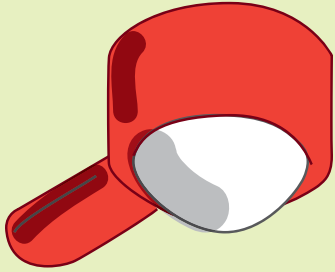
Pídale a su hijo que pele el plátano por usted y que tire la cáscara.



- A los 4 años**
- Todo lo que puede hacer un niño de 3 años, más:
- Pelar un huevo cocido y algunas frutas, como por ejemplo naranjas y plátanos
 - Poner la mesa
 - Romper los huevos
 - Ayudar a medir los ingredientes secos
 - Ayudar a hacer emparedados y a mezclar ensaladas



- A los 5 años**
- Todo lo que puede hacer un niño de 4 años, más:
- Medir líquidos
 - Cortar frutas suaves con un cuchillo sin filo
 - Usar un batidor de globo



Actividades en la Cocina. Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Centro de Política y Promoción de Nutrición. Julio 2015. Visite www.chooseMyPlate.gov para más información.



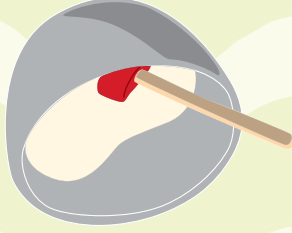
Actividades en la Cocina

!Haga que su niño de preescolar pruebe alimentos nuevos haciendo que le ayude en la cocina!

Los niños se sienten bien haciendo algo de "gente grande" y es menos probable que rechacen los alimentos que ellos ayudan a preparar. Permítale que su chiquitín le ayude con trabajos pequeños en la cocina, hable sobre lo que está haciendo y elogíe su esfuerzo. A medida que los niños crecen son capaces de ayudar con diferentes tareas en la cocina. Aunque las siguientes sugerencias son típicas, los niños pueden desarrollar estas destrezas a diferentes edades.

A los 2 años

- Limpiar mesas
- Pasarle las cosas a los adultos para guardarlas (por ejemplo, después de ir al mercado)
- Poner cosas en la basura
- Cortar la lechuga o las hojas verdes
- Ayudar a "leer" un libro de cocina
- Pasando las páginas
- Hacer "caras" con pedazos de frutas y verduras
- Enjuagar frutas y verduras
- Abrir los ejotes



A los 3 años

Todo lo que puede hacer un niño de 2 años, más:

- Añadir ingredientes
- Hablar acerca de cocinar
- Machacar papas o sacarlas con cuchara
- Exprimir frutas cítricas
- Mover la mezcla de los panqueques
- Amasar y darle forma a la masa
- Nombrar y contar los alimentos
- Ayudar a montar una pizza



Tabla de Contenido

Actividades en la Cocina | 3

Desayunos

- Pita con sabor a durazno y crema de cacahuete de Potter | 5
- Burritos de verduras revueltas | 7
- Baya sabroso banana split | 9
- Licuada delicioso de uva | 11

Sopas y Ensaladas

- Sopa de aguacate y tortilla de Toada | 13
- Ensalada verde con aguacate de Gansa | 15
- Ensalada sabrosa de pavo y aguacate | 17

Platillos Principales

- Quesadillas de verduras | 19
- Pita de frijoles negros y coloridos granos de elote | 21
- Estofado de verduras del Canguro | 23
- Enchiladas de pollo y verduras | 25

Guarniciones

- Arcoíris de verduras asadas | 27
- Puré de papas de Alice | 29
- Las salsas de frutas favoritas de los zorrillos | 31
- Información Nutricional | 32

Nota para los padres y cuidadores

Las recetas en este libro son una guía para cocinar comidas deliciosas y saludables. Siempre puede modificar una receta para ajustarla a las necesidades de su familia, como usar verduras frescas en vez de enlatadas o congeladas.

Cocina con Potter the Otter!

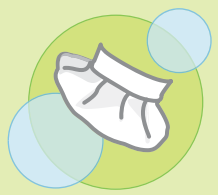
Este libro de cocina contiene 15 recetas deliciosas que están repletas de frutas y verduras.

¿Cuántas frutas y verduras necesitan los niños?

La cantidad de frutas y verduras que su hijo debe comer todos los días depende de su edad y de qué tan activo esté durante el día. Estas recomendaciones son para niños promedio, pero su chiquitín puede necesitar más si es más activo.

EDAD	2 años	3-5 años
FRUTAS	1 taza	1 taza
VERDURAS	1 taza	1 ½ tazas

Los Niños en la Cocina



Cuando vea este símbolo, encontrará una forma divertida de involucrar a su hijo en la preparación de la receta. Revise la lista de actividades apropiadas para su edad en las páginas 2 y 3 para ver aún más formas de involucrar a su hijo .



Cuando vea este símbolo, encontrará una manera divertida para usar la cocina como una herramienta de enseñanza desde contar latas hasta nombrar los colores de las verduras.

Vamos a aprender

¿Esta buscando más diversión de Potter the Otter? Visite pottertheotter.com para encontrar juegos, actividades, libros y las noticias más recientes de Potter the Otter.

Información sobre pedidos

Hay descuentos especiales disponibles para compras hechas por corporaciones, asociaciones y otros. Para más detalles, favor de visitar www.pottertheotter.com.



!COCINA

CON

POTTER THE OTTER!



www.pottertheotter.com

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Impreso en EE.UU. OSP # 300597 Ver 05/17.
ISBN 978-0-692-88722-6