



Cooking with Family!

TIPS TO MAKE THE MOST OF MEAL TIME WITH FAMILY



- 1. Make meal time easy!** Try to plan ahead menus for the week, get ingredients that can be used in multiple meals, and keep your kitchen stocked with quick-to-fix foods like rice, pasta, beans, and frozen or canned favorite fruits and vegetables!
- 2. Get the whole family involved from start to finish!** Family members can be assigned different jobs to make a speedy meal! Adults can be in charge of the entrée, older kids can make a salad and little ones can help set the table, safely stir ingredients, or wash fruits and vegetables. Start slow and give your child time to master each task.
- 3. Make meal-time fun!** Have your children pick a theme night like a fiesta night with tacos or Italian night with pasta or home-made pizza!
- 4. Remember to practice food safety!** Have everyone wash their hands with soapy water for at least 20 seconds and use clean surfaces and utensils after each use when making meals

COOKING TASKS FOR KIDS!

AGES 3-5 Kids are still fine tuning motor skills at this age! Give tasks focused on mashing, grabbing, and tearing ingredients.

Wash fruits and vegetables, tear lettuce for salads, squeeze lemons, gentle stirring, mash ingredients, knead dough, spread sauce

AGES 5-7 Coordination and motor skills are more developed! This is a great time to introduce them to recipes since they are just starting to read and write.

Set table, scoop batter, measure and count items, mix dry ingredients, crack and whisk eggs, chop soft fruits and veggies with a small "kid-friendly" pairing knife, read along with recipes

AGES 8-12 Kids are becoming more independent at this age! Lay out ingredients and give them simple recipes to follow.

Make sandwiches, toast bread, peel veggies, use can opener

AGES 13 & Up Teens may be ready to master different equipment in the kitchen. Make sure they know proper safety skills before starting.

Make recipes on the stove, bake on their own, use a blender, food processor, designate them as lead cook on one night of the week if they have mastered their kitchen skills!

Remember children develop and learn at their own pace so adjust the suggestions to suit your little one's skills! Always remember to supervise and teach your children about kitchen safety!

WHY IS COOKING WITH FAMILY IMPORTANT?

- Allow parents to be role models to create a supportive environment that encourages healthy eating!
- Teaches children that taking the time and effort to eat together as a family is important!
- Children will become more familiar and are more likely to try new foods like fruits and vegetables when they help prepare them!
- Helps provide quality family time to tune into your loved ones without any distractions!

Use your phone camera to take a picture of the QR code to bring you to foodhero.org for family friendly recipes!



Scan me

Chicken Cabbage Stir-Fry

GATHER THE FAMILY TO COOK AND ENJOY THIS DELICIOUS, SIMPLE MEAL TOGETHER!

MAKES 6 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 CUP

INGREDIENTS

- 3 chicken breast halves
- 1 teaspoon oil
- 3 cups green cabbage, shredded (1/2 head)
- 1 Tablespoon cornstarch
- 1/2 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon garlic powder or 1 clove garlic finely chopped
- 1/2 cup water
- 1 Tablespoon soy sauce

DIRECTIONS

Cut chicken breasts into strips.
Heat oil in a skillet over medium-high heat (350 degrees in an electric skillet).
Add chicken strips and stir fry, turning constantly until done.
Add cabbage and sauté 2 minutes until cabbage is crisp-tender. Mix cornstarch and seasonings; add water and soy sauce, and mix until smooth. Stir sauce into chicken/cabbage mixture. Cook until sauce has thickened and chicken is coated, about 1 minute. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Notes: Add bell peppers, carrots, broccoli, or any other favorite veggies for more color and you guessed it... nutrients!



Did you know cabbage is fat free, low calorie, and a great source of vitamin C!?



For Dessert Try...

Yogurt Parfaits

MAKES 8 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 CUP

INGREDIENTS

- 2 cups fresh fruit or unsweetened frozen fruit (thawed, drained, and cut up)
- 2 cups low fat yogurt or Greek yogurt
- Optional toppings -4 tablespoons raisins, dried fruit, chopped nuts, sunflower seeds, crunchy cereal, or granola

DIRECTIONS

Wash fruit and cut into bite sized chunks or thaw and drain frozen fruit.
Put 1/4 cup fruit into bottom of four bowls. Top with 1/4 cup yogurt. Add another 1/4 cup fruit and top with 1/4 cup yogurt.
Top with optional ingredients if desired.
Chill until ready to serve.



Our Favorite Family Friendly Recipes!

Fruity French Toast Casserole

MAKES 8 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 CUP

Ingredients

8 cups bread cubes; try whole grain bread
2 cups fruit, sliced or chopped- fresh, frozen or canned
4 eggs, slightly beaten
1 cup milk
2 teaspoons vanilla
1/4 cup sugar

For Topping:

1/4 cup margarine or butter, softened
1/4 cup sugar
1/2 cup flour (all-purpose or whole wheat)

Fruit Pizza

MAKES 2 SERVINGS | SERVING SIZE: 1/2 ENGLISH MUFFIN

Ingredients

1 English Muffin (try whole grain)
2 Tablespoons reduced fat or fat-free cream cheese (see notes)
2 Tablespoons sliced strawberries
2 Tablespoons blueberries
2 Tablespoons crushed pineapple

Directions

Lightly oil or spray an 8" x 8" baking dish. Add bread cubes and fruit.
In a medium bowl, blend eggs, milk, vanilla, and sugar.

Pour over bread cubes and fruit. Stir gently to wet all bread with egg mixture.

Cover and refrigerate until all liquid is absorbed (30 mins)

Preheat oven to 350 degrees F.

Make the topping: In a small bowl, combine the softened margarine, sugar, and flour with a fork until crumbly. Uncover the casserole and sprinkle topping over fruit. Bake until completely set, and starting to brown, (160 degrees F in the center), about 35-40 minutes.

Notes

Variations: For the fruit, try peaches, pears, berries or diced apples. Lightly sprinkle with cinnamon or other spices such as nutmeg, ground cloves, allspice or cardamom at the end of step 2. Try topping with a spoonful of yogurt when serving.

Directions

Split open the English muffin and toast the halves until lightly browned.

Spread cream cheese on both halves.

Divide the fruit between the two muffin halves and arrange on top of cream cheese.

Notes

Use any combination of fruit for topping the pizza, such as apples, raisins, pears or peaches.

No cream cheese? Try peanut butter, sunflower seed butter, or any yogurt! Sprinkle with nuts or seeds for added crunch.

Zucchini Pizza Boats

MAKES 6 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 ZUCCHINI HALF

Ingredients

2 medium or 3 small zucchini
1/2 cup tomato based pasta sauce
1/2 cup shredded mozzarella cheese
2 Tablespoons parmesan cheese

Directions

Heat oven to 350 degrees.

Wash zucchini. Trim ends and cut each in half lengthwise. Use a spoon to gently scrape out soft, seedy center of zucchini.

Place zucchini halves in a small baking dish. Spoon pasta sauce into zucchini halves. Top with mozzarella and parmesan cheeses.

Bake for 25 to 30 minutes or until zucchini can be pierced with a fork and cheese is bubbly and brown.

Mexican Vegetable and Beef Skillet

MAKES 8 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 CUP

Ingredients

1/2 pound lean ground beef (15% fat)
3/4 cup onion, chopped (3/4 medium onion)
1 cup uncooked white rice
1 can (15 ounces) diced tomatoes (about 2 medium fresh tomatoes)
1 1/2 cups vegetables fresh, frozen, or canned and drained (try one or more-zucchini, bell pepper, broccoli, corn, cauliflower)
1 3/4 cups water
1 1/2 teaspoons chili powder, 1 Tablespoon oregano, and 1 teaspoon salt
1/2 cup (2 ounces) shredded cheese

Ingredients

1 large chicken breast, cubed (about one cup)
2 Tablespoons oil
2 Tablespoons flour
1 3/4 cups chicken broth
1 3/4 cups nonfat or 1% milk
1 teaspoon garlic powder, 1/2 teaspoon onion powder, and 1/2 teaspoon dried basil
3 cups dry penne pasta
2 cups broccoli, chopped (fresh or frozen)
1 cup grated parmesan cheese

Ranch Dip

MAKES 2 CUPS | SERVING SIZE: 2 TABLESPOONS

Ingredients

1 cup low-fat cottage cheese
1 cup low-fat plain yogurt, depending on thickness desired
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
1/2 teaspoon garlic powder or 2 cloves garlic, minced
1/2 teaspoon onion powder
2 sprigs of parsley, chopped or 1 teaspoon dried parsley flakes

Directions

For a chunky dip, mix cottage cheese, yogurt and seasonings of your choice in a bowl.

For a smoother dip, mash cottage cheese with a fork before adding yogurt and seasonings.

For a smooth dip, blend all ingredients in a blender.

Notes Serve with your favorite fresh vegetables!

Directions

In a skillet over medium-high heat, brown chicken in oil.

Add flour, broth, milk, spices and pasta to skillet and stir well.

Bring to a boil; cover; reduce heat; simmer until pasta is almost tender, stirring occasionally.

Add broccoli, cover, and cook until broccoli is tender.

Remove from heat and stir in cheese.

Notes Use whole wheat pasta instead to increase fiber and make this a whole grain meal.

One Pan Chicken Alfredo

MAKES 9 SERVINGS | SERVING SIZE: 3/4 CUP



Recipes from foodhero.org
Use your phone camera to take a picture of the QR code to bring you to more recipes on this website!

Scan me



Cocinar con la familia!

CONSEJOS PARA HACER LA MAYORÍA DEL TIEMPO DE COMIDA CON LA FAMILIA

1. **¡Haga que la hora de comer sea fácil!** ¡Trate de planificar los menús para la semana, obtenga ingredientes que se puedan usar en varias comidas y mantenga su cocina abastecida con alimentos de preparación rápida como arroz, pasta, frijoles y frutas y vegetales favoritos congelados o enlatados!
2. **¡Involucre a toda la familia de principio a fin!** ¡A los miembros de la familia se les pueden asignar diferentes trabajos para hacer una comida rápida! Los adultos pueden estar a cargo de la entrada, los niños mayores pueden preparar una ensalada y los pequeños pueden ayudar a poner la mesa, remover ingredientes de manera segura o lavar frutas y verduras. Comience despacio y dele tiempo a su hijo para dominar cada tarea.
3. **¡Haga que la hora de comer sea divertida!** ¡Haga que sus hijos elijan una noche temática como una noche de fiesta con tacos o una noche italiana con pasta o pizza casera!
4. **¡Recuerde practicar la seguridad alimentaria!** Haga que todos se laven las manos con agua jabonosa durante al menos 20 segundos y que usen superficies y utensilios limpios después de cada uso al preparar las comidas.



TAREAS DE COCINA PARA NIÑOS!

EDADES 3-5 ¡Los niños todavía están afinando las habilidades motoras a esta edad! Dé tareas enfocadas en machacar, agarrar y rasgar ingredientes.

Lave las frutas y verduras, rasgue la lechuga para las ensaladas, exprima los limones, revuelva suavemente, triture los ingredientes, amase la masa, unte la salsa

EDADES 5-7 ¡La coordinación y las habilidades motoras están más desarrolladas! Este es un buen momento para presentarles recetas, ya que apenas comienzan a leer y escribir.

Ponga la mesa, saque la masa, mida y cuente los artículos, mezcle los ingredientes secos, rompa y bata los huevos, corte las frutas y verduras suaves con un pequeño cuchillo de maridaje "apto para niños", lea junto con las recetas

EDADES 8-12 ¡Los niños se están volviendo más independientes a esta edad! Coloca los ingredientes y dales recetas simples para seguir.

Prepare sándwiches, pan tostado, pele las verduras, use el abrelatas

EDADES 13 & Up Los adolescentes pueden estar listos para dominar diferentes equipos en la cocina. Asegúrese de que conozcan las habilidades de seguridad adecuadas antes de comenzar.

¡Haga recetas en la estufa, hornee por su cuenta, use una licuadora, procesador de alimentos, designelas como cocinero principal una noche de la semana si han dominado sus habilidades en la cocina!

Recuerde que los niños se desarrollan y aprenden a su propio ritmo, ¡así que ajuste las sugerencias para adaptarlas a las habilidades de su pequeño! ¡Recuerde siempre supervisar y enseñar a sus hijos sobre la seguridad de la cocina!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COCINAR CON LA FAMILIA?

- ¡Permite a los padres ser modelos a seguir para crear un ambiente de apoyo que fomente una alimentación saludable!
- ¡Enseña a los niños que tomar el tiempo y el esfuerzo de comer juntos en familia es importante!
- ¡Los niños se familiarizarán más y es más probable que prueben nuevos alimentos como frutas y verduras cuando los ayuden a prepararlos!
- ¡Ayuda a brindar tiempo familiar de calidad para sintonizar a sus seres queridos sin distracciones!

¡Usa la cámara de tu teléfono para tomar una foto del código QR y llévate a foodhero.org para recetas familiares!



Salteado de col y pollo

¡REÚNA A LA FAMILIA PARA COCINAR Y DISFRUTAR JUNTOS DE ESTA DELICIOSA COMIDA SENCILLA!

RINDE 6 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

INGREDIENTES

- 3 mitades de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tazas de repollo verde, rallado (1/2 cabeza)
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soja

DIRECCIONES

Corte las pechugas de pollo en tiras.

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica).

Agregue tiras de pollo y saltee, revolviendo constantemente hasta que esté listo.

Agregue la col y saltee 2 minutos hasta que la col esté tierna y crujiente. Mezcle la maicena y los condimentos; agregue agua y salsa de soja, y mezcle hasta que quede suave. Agregue la salsa a la mezcla de pollo / repollo. Cocine hasta que la salsa se haya espesado y el pollo esté cubierto, aproximadamente 1 minuto. Refrigere las sobras en 2 horas.

Notas: Agregue pimientos, zanahorias, brócoli o cualquier otra verdura favorita para obtener más color y lo adiviné ... ¡nutrientes!



¿Sabías que el repollo no tiene grasa, es bajo en calorías y es una gran fuente de vitamina C?



Parfaits de yogur

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Para postre probar ...



INGREDIENTES

- 2 tazas de fruta fresca o fruta congelada sin azúcar (descongelada, escurrida y cortada)
- 2 tazas de yogurt bajo en grasa o yogurt griego
- Ingredientes opcionales -4 cucharadas de pasas, frutas secas, nueces picadas, semillas de girasol, cereales crujientes o granola

DIRECCIONES

Lave la fruta y córtela en trozos pequeños o descongélala y drene la fruta congelada.

Ponga 1/4 taza de fruta en el fondo de cuatro tazones. Cubra con 1/4 taza de yogurt. Agregue otra 1/4 taza de fruta y cubra con 1/4 taza de yogurt.

Cubra con ingredientes opcionales si lo desea.

Enfriar hasta que esté listo para servir.

¡Nuestras recetas favoritas para toda la familia!

Cazuela afrutada de tostadas francesas

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Ingredientes

- 8 tazas de cubitos de pan; prueba pan integral
 - 2 tazas de fruta, en rodajas o picadas, frescas, congeladas o enlatadas
 - 4 huevos, ligeramente batidos
 - 1 taza de leche
 - 2 cucharaditas de vainilla
 - 1/4 taza de azúcar
- Para rematar:**
- 1/4 taza de margarina o mantequilla, suavizada
 - 1/4 taza de azúcar
 - 1/2 taza de harina (trigo integral o integral)

Pizza de fruta

RINDE 2 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/2 MUFFIN INGLÉS

Ingredientes

- 1 panecillo inglés (prueba el grano entero)
- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa o sin grasa (ver notas)
- 2 cucharadas de fresas en rodajas
- 2 cucharadas de arándanos
- 2 cucharadas de piña triturada

Ingredientes

- 2 calabacines medianos o 3 pequeños
- 1/2 taza de salsa de pasta a base de tomate
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano

Sartén Mexicana de Verduras y Carne

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Ingredientes

- 1/2 libra de carne molida magra (15% de grasa)
- 3/4 taza de cebolla picada (3/4 de cebolla mediana)
- 1 taza de arroz blanco crudo
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos (alrededor de 2 tomates frescos medianos)
- 1 1/2 tazas de vegetales frescos, congelados o enlatados y escurridos (pruebe uno o más calabacines, pimientos, brócoli, maíz, coliflor)
- 1 3/4 tazas de agua
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo, 1 cucharada de orégano y 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza (2 onzas) de queso rallado

Pollo Alfredo

RINDE 9 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 / 4 CUBITOS

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo grande, en cubos (aproximadamente una taza)
- 2 cucharadas de aceite & 2 cucharadas de harina
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo
- 1 3/4 tazas de leche descremada o 1% de leche
- 1 cucharadita de ajo en polvo, 1/2 cucharadita de cebolla en polvo y 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 3 tazas de pasta penne seca
- 2 tazas de brócoli, picado (fresco o congelado)
- 1 taza de queso parmesano rallado

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa, dependiendo del grosor deseado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 ramitas de perejil picado o 1 cucharadita de hojuelas de perejil seco

Direcciones

Engrase ligeramente o rocíe una fuente para hornear de 8 "x 8". Agregue cubos de pan y fruta.

En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el azúcar.

Verter sobre cubitos de pan y fruta. Revuelva suavemente para humedecer todo el pan con la mezcla de huevo.

Cubra y refrigere hasta que todo el líquido sea absorbido (30 minutos)

Precaliente el horno a 350 grados F.

Haga la cobertura: en un tazón pequeño, combine la margarina, el azúcar y la harina ablandadas con un tenedor hasta que se desmorone.

Destape la cacerola y espolvoree la cobertura sobre la fruta. Hornee hasta que esté completamente listo y comience a dorarse (160 grados F en el centro), aproximadamente 35-40 minutos.

Notas

Variaciones: Para la fruta, pruebe los duraznos, las peras, las bayas o las manzanas en cubitos. Espolvorea ligeramente con canela u otras especias como nuez moscada, clavo de olor molido, pimienta de Jamaica o cardamomo al final del paso 2. Intenta cubrir con una cucharada de yogur al servir.

Direcciones

Separe el panecillo inglés y tueste las mitades hasta que estén ligeramente doradas.

Unte el queso crema en ambas mitades.

Divida la fruta entre las dos mitades del panecillo y colóquela encima del queso crema.

Notas

Use cualquier combinación de fruta para cubrir la pizza, como manzanas, pasas, peras o duraznos.

¿Sin queso crema? ¡Pruebe la mantequilla de maní, la mantequilla de semillas de girasol o cualquier yogur! Espolvorea con nueces o semillas para un crujido adicional.

Direcciones

Caliente el horno a 350 grados.

Lavar el calabacín. Recorte los extremos y córtelos por la mitad a lo largo. Use una cuchara para raspar suavemente el centro suave y cutre de calabacín.

Coloque las mitades de calabacín en una fuente para horno pequeña. Coloque la salsa de pasta en mitades de calabacín. Cubra con queso mozzarella y parmesano.

Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que el calabacín se pueda perforar con un tenedor y el queso esté burbujeante y dorado.

Direcciones

Cocine la carne en una sartén grande a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada. Escurrir la grasa

Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente de 3 a 5 minutos.

Agregue arroz, tomates, vegetales, agua y especias. Revuelva y hierva.

Reduzca el fuego a medio bajo (250 grados en una sartén eléctrica). Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Agregue más agua si es necesario.

Alejar del calor. Espolvorea con queso y cubre durante 1 a 2 minutos para permitir que el queso se derrita.

Notas

Pruebe el arroz integral y cocine a fuego lento durante 20 minutos más.

Pruebe el pavo molido o 1 1/2 tazas de frijoles cocidos (una lata de 15 onzas, escurridos y enjuagados) en lugar de carne de res.

Para un sabor extra, en el paso 3 agregue 1/4 cucharadita de pimienta y 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picado.

Direcciones

En una sartén a fuego medio-alto, dore el pollo en aceite.

Agregue harina, caldo, leche, especias y pasta a la sartén y revuelva bien.

Llevar a hervir; cubrir; reducir el calor; cocine a fuego lento hasta que la pasta esté casi tierna, revolviendo ocasionalmente.

Agregue el brócoli, cubra y cocine hasta que el brócoli esté tierno.

Retire del fuego y agregue el queso.

Notas

Use pasta de trigo integral en su lugar para aumentar la fibra y hacer de esta una harina integral.

Dip de rancho

HACE 2 TAZAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 CUCCHARADAS

Direcciones

Para un chapuzón grueso, mezcle el requesón, el yogur y los condimentos que prefiera en un tazón.

Para un baño más suave, triture el requesón con un tenedor antes de agregar yogur y condimentos.

Para un baño suave, mezcle todos los ingredientes en una licuadora.

Notas

¡Sirve con tus vegetales frescos favoritos!

Recetas de foodhero.org
¡Usa la cámara de tu teléfono para tomar una foto del código QR y llevarte a más recetas en este sitio web!

