

SÁNDWICH DE COLORES



Los alimentos coloridos son buenos para ti, y diferentes colores son asociados con diferentes nutrientes. Comer el espectro completo, como en este estupendo sándwich es una gran manera de equilibrar tu dieta.



“Los pimientos son una excelente fuente de vitamina A y C, que ayudan a mantener los ojos, los dientes y la piel sana. Los pimientos hacen un delicioso bocadillo crujiente y una adición saludable a muchos platos”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS ■ RINDE: UN SÁNDWICH



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Cucharas para medir
Tazón mediano
Tenedor
Cuchillo para la mantequilla
Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)
Tabla de cortar
Rallador
(se necesita supervisión adulta)

INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre
Una menudencia de sal (“menudencia” es la pequeña cantidad que puedes agarrar entre el dedo pulgar y el índice).
1 taza de verduras en rodajas o ralladas.
Selecciona entre lo siguiente:
Rojo: pimientos rojos, tomates, rábanos
Naranja: pimientos color naranja, zanahorias ralladas
Amarillo: pimientos amarillos
Verde: pimientos verdes, espinacas, hierbas frescas, cebolletas
Morado: col roja rallada
2 rodajas de pan de trigo integral o multigrano
1 cucharadita de mostaza
2 rodajas de queso cheddar

INSTRUCCIONES

1. Pon el aceite de oliva, el vinagre y la sal en el tazón y revuélvelos con el tenedor.
2. Añade las verduras al tazón y revuelve despacio.
3. Usa el cuchillo de mantequilla para untar cada rodaja de pan con 1/2 cucharadita de mostaza.
4. Pon el queso en la rodaja de abajo del pan, luego ponle las verduras, las sacas del tazón un color a la vez. Cúbrela con la segunda rodaja de pan y comételo de inmediato.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

¿LO
SABÍA?

LOS PIMIENTOS

VIENEN EN DIFERENTES COLORES. LOS PIMIENTOS MADUROS SON ROJOS, NARANJAS O AMARILLOS, Y SON MÁS DULCES QUE EL PIMIENTO VERDE NO MADURO. ADEMÁS, TIENEN MÁS NUTRIENTES.



Estadísticas interesantes

Un pimiento rojo grande contiene **209** miligramos de vitamina C, que es **tres** veces la cantidad de una naranja.

Los pimientos son oriundos de México, así como Centro y Sudamérica. Las semillas de pimienta fueron importadas a España en **1493**, y desde allí se extendió a otros países.

El pimiento más grande que haya sido registrado fue cultivado en Israel y pesaba más de **16** gramos. El pimiento fue apodado "Godzilla".

Lynn y Peter Reading, propietarios

La finca Billingsgate

en Plympton, MA produce vegetales, frutas, y flores recientemente cortadas a lo largo de más de 75 acres. La finca está certificada por GAP (Buenas Prácticas Agrícolas), Certificación Orgánica Baystate, y es la segunda granja en Massachusetts en recibir Calidad Certificada por el Estado. ¡Comida sana de una granja sana!



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



new balance
FOUNDATION

Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop