



RECETAS SIN COCINAR:

Ahorre tiempo y coma bien



LECCIÓN:
PREPARE LAS
COMIDAS Y
MERIENDAS DE
MANERA SENCILLA



Las comidas sin cocinar son una excelente manera de ahorrar tiempo para las familias ocupadas. ¡Lo bueno es que hay muchas maneras de preparar sabrosas comidas sin usar su horno, estufa, tostador, olla de cocción lenta o parrilla! Vea cómo puede usar una variedad de alimentos al preparar comidas sin cocinar.

Estos alimentos pueden comerse sin cocinar. Sin embargo, hay que lavar todas las verduras y frutas frescas antes de comerlas. Debe escurrir y enjuagar los frijoles enlatados a menos que se indique lo contrario en su receta.



La clave para preparar comidas saludables y deliciosas sin cocinar es enfocarse en los alimentos WIC. Estos incluyen frutas, verduras, lácteos, pescado y granos integrales. Incluya estos alimentos WIC sin cocinar en su lista de compras:

- ✓ QUESO
- ✓ VERDURAS FRESCAS Y ENLATADAS (lechuga y aguacate)
- ✓ FRIJOLES ENLATADOS (como los negros, garbanzos y blancos)
- ✓ ATÚN ENLATADO
- ✓ FRUTAS FRESCAS Y ENLATADAS (duraznos y manzanas)
- ✓ YOGURT
- ✓ CREMA DE CACAHUATE



Revise su lista de alimentos WIC para asegurar que estos alimentos estén en su lista.



Las verduras crudas contienen muchos **ANTIOXIDANTES** También proveen fibra saludable, que nos ayuda a combatir enfermedades y nos hace sentirnos más satisfechos.

LOS ANTIOXIDANTES::

- Ayudan a prevenir o detener el daño a nuestras células causado por cosas como alcohol, contaminación del aire y humo del cigarrillo.
- Nos protegen naturalmente de los virus y las enfermedades.
- Se encuentran naturalmente en la mayoría de los alimentos vegetales como frutas, verduras, café, té y chocolate.

¡Pruebe estas recetas populares sin cocinar de Cocina Saludable! Explore más recetas de Cocina Saludable en cualquier momento en wichealth.org. Las recetas de Cocina Saludable usan muchos alimentos WIC como ingredientes.

IDEA DE RECETA SALSA DE SANDÍA

Preparar: **15 minutos**
Cocinar: **0 minutos**
Porciones: **2**

INGREDIENTES

- 3 tazas sandía picada
- ½ taza pimientos morrones verdes picados
- 2 cucharadas jalapeños picados
- 1 cucharada cebolla verde picada
- 2 cucharadas jugo fresco de limón
- 1 cucharada cilantro picado

DIRECCIONES

PASO 1 Lave el área de preparación, sus manos y las frutas y verduras.

PASO 2 Corte el limón por la mitad, exprima el jugo en un tazón y quite las semillas. Pique sandía, pimientos morrones, jalapeños, cebolla verde y cilantro.

PASO 3 Agregue todos los ingredientes en un tazón y mezcle para combinar.

PASO 4 Sirva con chips o sobre pescado o pollo..

***CONSEJO** Si prefiere menos picante, quite las semillas del jalapeño antes de cortar. O puede omitir el jalapeño.



***** Encuentre más recetas sin cocinar en Cocina Saludable, el buscador de recetas de wichealth.org.



IDEA DE RECETA ROLLITO DE CREMA DE CACAHUATE

Preparar: **10 minutos**
Cocinar: **0 minutos**
Porción: **1**

INGREDIENTES

- 2 rebanadas pan de trigo integral
- ¼ taza crema de cacahuete
- ¼ taza zanahorias ralladas

DIRECCIONES

PASO 1 Lave el área de preparación, sus manos y las zanahorias.

PASO 2 Aplane las rebanadas de pan con un rodillo o su mano.

PASO 3 Unte la crema de cacahuete equitativamente por rebanada.

PASO 4 Pele y ralle las zanahorias. Luego distribuya las zanahorias sobre la crema de cacahuete. Haga rollitos para comer o rebane en rueditas primero.

***CONSEJO** Puede sustituir otros ingredientes en vez de zanahorias, incluyendo pasas, manzana picadas y rebanadas de plátano para dar variedad a esta receta.

PRECAUCIÓN
Pique finamente las pasas para los niños menores de 4 años de edad, para reducir el riesgo de ahogo.



LECCIÓN:
PREPARE LAS COMIDAS Y MERIENDAS DE MANERA SENCILLA

Encuentre más recetas sin cocinar en Cocina Saludable, el buscador de recetas de wichealth.org.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.