

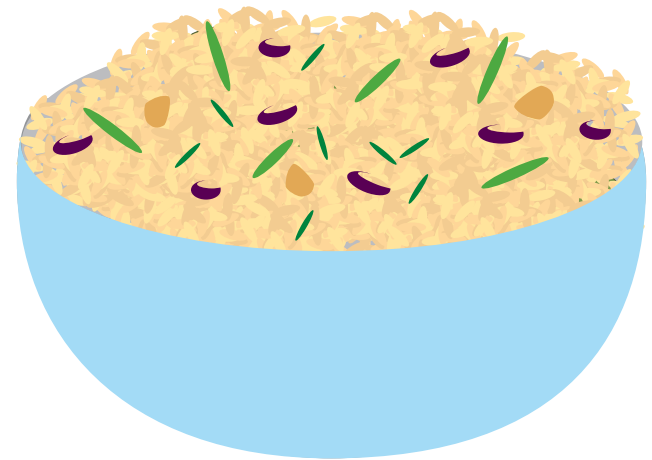
Recetas divertidas y saludables

Arroz Wiki (Rápido)

Wiki quiere decir rápido en hawaiano, y eso es lo que es éste plato – rápido y fácil de preparar.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

1 cucharada	de aceite de canola
1 cucharada	de ajo fresco, triturado (unos 3 dientes) (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 cucharadita	de jengibre fresco, triturado (o ¼ de cucharadita de jengibre seco)
1 cucharada	de cebollines lavados y triturados
½ taza	de tajadas de castañas de agua enlatadas, escurridas
2 tazas	de vegetales mixtos cocidos (o ½ bolsa de vegetales congela- dos mixtos para freír). Puede usar vegetales que haya coci- nado previamente.
2 tazas	de arroz integral cocinado
1 cucharadita	de salsa de soya baja en sodio
1 cucharadita	de aceite de ajonjolí



Consejo: Puede usar alimentos previamente cocidos

1. Caliente el aceite de canola en una sartén grande (wok) a fuego medio. Añada el ajo, el jengibre y los cebollines, y cocine hasta que sienta el aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Añada las castañas de agua, y continúe cocinando hasta que empiecen a suavizarse, aproximadamente de 1 a 2 minutos.
3. Añada los vegetales y agite hasta que estén calientes, aproximadamente de 2 a 3 minutos (o hasta 5 minutos si usa vegetales congelados).
4. Añada el arroz y continúe cocinando de 3 a 5 minutos.
5. Añada la salsa de soya y el aceite de ajonjolí. Mezcle bien y está listo para servir.

Esta receta sabe mejor si usa arroz integral, que haya preparado previamente. Si no tiene vegetales previamente cocidos, lea las instrucciones básicas para cocinar en el sitio web Keep the Beat™: Deliciously Healthy Eating (<http://hin.nhlbi.nih.gov/healthyeating>).

Sirve: 4 porciones

Tamaño de la porción: aproximadamente 1 taza de vegetales y arroz

Cada porción provee:

Calorías	179
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	113 mg
Fibra total	2 g
Proteína	4 g
Carbohidratos	29 g
Potasio	88 mg
Vitamina A	4%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	4%



Prepare su propio popurrí de nueces y cereales (trailmix)

Prepare su propia mezcla de nueces, frutas secas y cereales. Puede ser más saludable que comprarlo.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: Ninguno

1 taza	de cereal de avena tostado
¼ taza	de cacahuates asados sin sal (u otra nuez sin sal)
¼ taza	de uvas pasas
¼ taza	de arándanos (cranberries) secos

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sírvalo inmediatamente o guárdelo para comerlo más tarde.

Consejo: Receta perfecta para que los niños le ayuden

La mayoría de los niños pueden preparar este bocadillo sin supervisión de los padres.

Idea: Ponga esta mezcla en bolsas pequeñas para que pueda llevar un buen bocadillo a cualquier parte.

Sirve: 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza de la mezcla

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

¡Podemos! y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

