

Boletín de Nutrición

CONSEJOS PARA UNA FAMILIA SANA

Pruebe una comida nueva: Como familia, probar un alimento nuevo cada semana. Envuelva a sus niños al dejarlos elegir una fruta, una verdura o una receta que le gustaría probar.

Cocinar y hacer compras en conjunto: Incluso los niños pequeños pueden ayudar a preparar las comidas en la cocina, y elegir alimentos de buen sabor y nutritivos en el supermercado.

Ir sin carne: Por lo menos una noche por semana, servir una comida sin carne. Tratar pasta con verduras, tortilla de huevo con queso y verduras, sopa y ensalada con pan o una receta de pescado.

Manténgase activo: Haga de la actividad de la rutina diaria de todos. Tome un paseo mientras los niños monten en bicicleta, o se pueden andar con ellos; tomar las escaleras en lugar de los elevados en el centro comercial, jugar con una pelota, ir a la piscina o bailar juntos. Usted no tiene que llamarlo ejercerlo, sólo pensar en el como una parte normal de la vida.

Apreciar trata: Si cada día fuera un día de fiesta, en estos días no parece en especial. Recuerde a sus hijos que se trata no es algo que tienen que tener todos los días, pero que no hay nada de malo si uno disfrutar de vez en cuando.

No se concentre en los alimentos: Muchas fiestas y otras ocasiones festivas se celebran sobre todo con los alimentos, y usted no tiene un control total sobre esto. Sin embargo, usted puede elegir para hacer la comida secundaria a la gente y la diversión.

PANECILLOS DE SAN VALENTÍN

Ingredientes para 12 panecillo



- ♥ 6 cda. de mantequilla
- ♥ 3/4 taza de azúcar
- ♥ 1/2 taza leche
- ♥ 2 huevos
- ♥ 14 fresas, frescas o congeladas descongeladas
- ♥ 2 tazas de harina para todo uso
- ♥ 1/4 cda. sal
- ♥ 1 cda. levadura en polvo
- ♥ Strawberry Jam

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F
2. Mezclar la mantequilla y el azúcar, añadir los huevos, uno a la vez, y la leche.
3. Triturar las fresas con un machacador de papas o puré en la licuadora. de agitar las bayas en la mantequilla y la mezcla de leche.
4. En un arco por separado., Mezcle la harina, la sal y el polvo de hornear.
5. Añadir la mezcla de harina a la mezcla de la baya. Use una cuchara de madera para revolver hasta que todo el blanco desaparece.
6. Línea de la lata del panecillo con los trazadores de líneas de papel y llenar las copas hasta la mitad con la masa. Añadir una sorpresa: 1/2 cucharadita de mermelada. A continuación, la mezcla cuchara de más para llenar casi hasta la cima.
7. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.
8. Retire los panecillo de la punta y dejar enfriar. Servirla en una canasta forrada con una servilleta de color rojo.