



¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

8



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
1 taza de cebolla amarilla		\$1.29/cebolla	Target
1 diente de ajo		\$0.50/10-12 dientes	Ralphs
1/2 tazas de caldo de verduras	Good and Gather Vegetable Broth	\$1.39	Target
1 1/2 taza de brócoli	Good and Gather Broccoli Florets	\$2.99/12 oz.	Target
1 1/2 taza de col rizada	Kroger Kale	\$2.99/16 oz.	Ralphs
1 patata rojiza		\$0.87/pedazo	Ralphs

Ingredientes probables en casa

2 cucharadas de aceite de oliva	Kroger Extra Virgin Olive Oil	\$6.99/25.5 fl oz.	Ralphs
Sal a gusto	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
Pimienta negra molida al gusto	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target

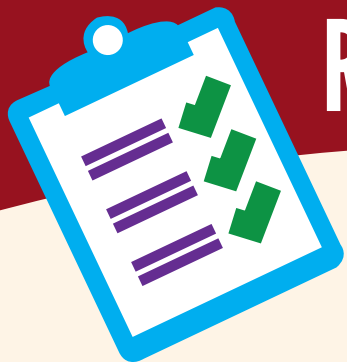
Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$10.03 (El total); \$2.51 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$23.58 (El total); \$5.90 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:

10 min

Tiempo de cocción:

40 min

1.

- Calienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio
- Agregar la cebolla (picada) y cocinar, revolviendo hasta que estén tiernas (alrededor de 3-5 minutos)
- Añadir la patata (pelada y picada), el ajo (picado), 1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta, hasta que las patatas estén bien recubiertas (alrededor de 2-3 minutos)
- Púnculo en el caldo y 1 taza de agua y llevar a fuego lento

2.

- Agregue el brócoli y cocine a fuego lento hasta que las patatas y el brócoli estén tiernos (unos 15 minutos)
- Stir en la col rizada (picada) y continuar cocinando hasta que la col rizada esté tierna (unos de 5 minutos)

3.

- Retirar del fuego y dejar enfriar durante al menos 5 minutos
- Utilmente una licuadora para mezclar el brócoli, la col rizada y la mezcla de papas
- Recalienta la sopa si es necesario y ajusta la consistencia con agua, sal y pimienta



Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 porción

Cantidad por Porción

Calorías

132.3

% Valor diario *

Grasa Total 6.1g **9%**

Grasa Saturada 0.9g **4%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 675.9mg **28%**

Carbohidrato Total 18.5g **6%**

Fibra Dietética 4.6g **18%**

Azúcares Totales 6.1g

Incluye 1g Azúcares Añadidos **2%**

Proteína 3.2g **6%**

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 91.80mg **9.2%**

Hierro 1.09mg **6%**

Potasio 347.65mg **9.9%**

Vitamina K 0.219mg **273.3%**

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Foco de Nutrición

Vitamina K

La vitamina K es otra vitamina liposoluble que es muy útil para curar heridas, aumentar la fuerza ósea, y disminuir nuestras posibilidades de enfermedades hepáticas o incluso cáncer de hígado! Cuando tenemos un rasguño o un corte, nuestro cuerpo ayuda liberando “factores de coagulación” que forman un coágulo, lo que permite que las células de la piel comiencen a formarse y cierren la brecha de la herida. La vitamina K es un ingrediente importante para hacer que estos factores de coagulación nos ayuden la próxima vez que accidentalmente nos lastimamos a nosotros mismos! La vitamina K también es importante para prevenir la osteoporosis en el futuro, una enfermedad que hace que nuestros huesos sean más débiles y se rompan fácilmente.

Para los niños de 4-8 años de edad, la cantidad recomendada todos los días es de aproximadamente 55 mcg mientras que 9-13 años de edad deben consumir sobre 60 mcg. Aunque esta sopa tiene mucho más vitamina K de la que se necesita para cada día, está destinada a ser algo que se puede comer de vez en cuando para reponer nuestros niveles de vitamina K, así como proporcionar los muchos otros beneficios que estas verduras de hoja verde nos pueden dar. Las fuentes potenciales de vitamina K incluyen verduras verdes y de hoja como espinacas, col rizada y brócoli; aceites vegetales; algunas frutas como los arándanos; y productos de soja.

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de Food Network, que se encuentra aquí:

<https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/kale-and-broccoli-soup-5478370>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre la vitamina K fue recuperada de:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-Consumer/#:~:text=Vitamin%20K%20is%20a%20nutrient,of%20>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600246/vitamin%20K%20each%20day>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*