SESIÓN 1: El Balance Calórico

Vaso con Yogurt y Frutas

Porciones: 4 tazas / 8 porciones de ½ taza por porción
Tiempo de preparación: 10 min

Materiales:
3 cucharas grandes para servir las capas del postre helado
Granola, yogurt, fruta
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Ingredientes:
2 tazas de yogurt natural sin grasa
1 banana
2 tazas de moras azules
1 manzana
1 taza de granola

Apuntes del Chef: Recuerde que puede hacer que este plato sea tan saludable como quiera al tomar decisiones más saludables, al escoger un yogurt natural y evitando los yogures que ya contienen frutas o al escoger un yogurt bajo en grasa.

Indicaciones:
1. Pele y corta la banana en tajadas.
2. Lave y seque las moras azules, córtelas por la mitad.
3. Lave y corte las manzanas en cubos (saque las semillas), es mejor si deja la cáscara para tener más fibra.
4. Coloque 1 cuchara de yogurt en el fondo de la taza, seguido por una capa de moras azules, una capa de manzanas, terminando con las bananas.
5. Repita este proceso cuántas veces sea necesaria hasta agotar los ingredientes. La última capa debería ser de yogurt, cubriéndola con una cuchara sopera de granola.

SESIÓN 1: El Balance Calórico

Vaso con Yogurt y Frutas

Porciones: 4 tazas / 8 porciones de ½ taza por porción
Tiempo de preparación: 10 min

Materiales:
3 cucharas grandes para servir las capas del postre helado
Granola, yogurt, fruta
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Ingredientes:
2 tazas de yogurt natural sin grasa
1 banana
2 tazas de moras azules
1 manzana
1 taza de granola

Apuntes del Chef: Recuerde que puede hacer que este plato sea tan saludable como quiera al tomar decisiones más saludables, al escoger un yogurt natural y evitando los yogures que ya contienen frutas o al escoger un yogurt bajo en grasa.

Indicaciones:
1. Pele y corta la banana en tajadas.
2. Lave y seque las moras azules, córtelas por la mitad.
3. Lave y corte las manzanas en cubos (saque las semillas), es mejor si deja la cáscara para tener más fibra.
4. Coloque 1 cuchara de yogurt en el fondo de la taza, seguido por una capa de moras azules, una capa de manzanas, terminando con las bananas.
5. Repita este proceso cuántas veces sea necesaria hasta agotar los ingredientes. La última capa debería ser de yogurt, cubriéndola con una cuchara sopera de granola.

SESIÓN 2: Actividad Física

Snack de verduras

Porciones: 4 porciones
Tiempo de preparación: 15 min

Materiales:
1 tazón
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar
1 colador

Ingredientes:
6 zanahorias
2 manojo de apio
2 flores de brócoli

Indicaciones:
1. Lavar y pelar zanahorias
2. Cortar zanahorias en julianas (tiras) medianas
2. Lavar y cortar el apio en julianas (tiras) medianas
3. Corte pequeños árboles (la parte superior del brócoli) alrededor de 2 tazas de brócoli

SESIÓN 2: Actividad Física

Snack de verduras

Porciones: 4 porciones
Tiempo de preparación: 15 min

Materiales:
1 tazón
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar
1 colador

Ingredientes:
6 zanahorias
2 manojo de apio
2 flores de brócoli

Indicaciones:
1. Lavar y pelar zanahorias
2. Cortar zanahorias en julianas (tiras) medianas
2. Lavar y cortar el apio en julianas (tiras) medianas
3. Corte pequeños árboles (la parte superior del brócoli) alrededor de 2 tazas de brócoli

SESIÓN 3: Frutas y Verduras

Salsa de Mango

Porciones: 8 porciones (1/2 taza cada uno)
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
1 cebollina (cebollita de verdeo), pelada y cortada en rodajas
1/4 taza de pimentón amarillo picado
1/4 taza de pimentón rojo picado
1/2 taza de jalapeño picado y sin semillas
1 diente de ajo, pelado y picado fino
1/2 aguacate picada
1/2 taza de mango picado
1/4 de cilandro fresco picado
1/8 taza de jugo de naranjas

Indicaciones:
1. Pele y corte la cebollina (cebollita de verdeo) en tajadas
2. Corte el pimentón en cubos pequeños
3. Corte los jalapeños por la mitad y saque las semillas.
4. Corte las mitades de jalapeños en cubos pequeños
5. Pele y corte el diente de ajo en pedacitos muy pequeños
6. Corte el aguacate en cubos pequeños
7. Pique solamente la parte de las hojas frescas del cilandro
8. Combine todos los ingredientes de la salsa en un tazón mediano.
9. Sirva 1/8 de taza de jugo de naranjas

Materiales:
1 tazón grande para la salsa
1 taza de medir
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Para cortar el mango en cubos:
Pare el mango en su tabla de cortar con la parte del tallo hacia abajo y sosténgalo. Coloque su cuchillo aproximadamente 1/4" de la línea del centro más ancho y corte el mango hacia abajo. Dé vuelta al mango y repita este corte al otro lado.
Los óvalos de carne de mango resultantes se llaman las “mejillas”. Corte tajadas paralelas en la carne del mango, teniendo cuidado de no atravesar la piel. Rote ¼ a la mejilla del mango y corte otras tajadas paralelas para formar un patrón de cuadrados. Saque los dados de mango con una cuchara, como se observa en la imagen.

SESIÓN 3: Frutas y Verduras

Salsa de Mango

Porciones: 8 porciones (1/2 taza cada uno)
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
1 cebollina (cebollita de verdeo), pelada y cortada en rodajas
1/4 taza de pimentón amarillo picado
1/4 taza de pimentón rojo picado
1/2 taza de jalapeño picado y sin semillas
1 diente de ajo, pelado y picado fino
1/2 aguacate picada
1/2 taza de mango picado
1/4 de cilandro fresco picado
1/8 taza de jugo de naranjas

Indicaciones:
1. Pele y corte la cebollina (cebollita de verdeo) en tajadas
2. Corte el pimentón en cubos pequeños
3. Corte los jalapeños por la mitad y saque las semillas.
4. Corte las mitades de jalapeños en cubos pequeños
5. Pele y corte el diente de ajo en pedacitos muy pequeños
6. Corte el aguacate en cubos pequeños
7. Pique solamente la parte de las hojas frescas del cilandro
8. Combine todos los ingredientes de la salsa en un tazón mediano.
9. Sirva 1/8 de taza de jugo de naranjas

Materiales:
1 tazón grande para la salsa
1 taza de medir
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Para cortar el mango en cubos:
Pare el mango en su tabla de cortar con la parte del tallo hacia abajo y sosténgalo. Coloque su cuchillo aproximadamente 1/4" de la línea del centro más ancho y corte el mango hacia abajo. Dé vuelta al mango y repita este corte al otro lado.
Los óvalos de carne de mango resultantes se llaman las “mejillas”. Corte tajadas paralelas en la carne del mango, teniendo cuidado de no atravesar la piel. Rote ¼ a la mejilla del mango y corte otras tajadas paralelas para formar un patrón de cuadrados. Saque los dados de mango con una cuchara, como se observa en la imagen.

SESIÓN 4: Limitar el Tiempo Ante la Pantalla

Guacamole

Materiales:
1 tazón grande para todos los ingredientes
1 taza de medir
1 cuchillo
1 Tabla para cortar
1 machucador de papas

Porciones: 8 porciones / ½ taza cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
3 aguacates Haas, cortadas por la mitad, sin carozoy peladas
El jugo de 1 limón
1/2 cucharita de té de sal kosher
1/2 cucharita de té comino molido
1/2 cucharita de té Cayena
1/2 cebolla mediana, cortada en cubitos
1/2 jalapeño, sin semillas y picado fino
2 tomates roma, sin semillas y cortados en cubitos
1 cuchara sopera de cilantro picado
1 diente de ajo, picado fino

Indicaciones:
1. Coloque la pulpa sacada del aguacate en un tazón grande
2. Usando un machacador de papas, machaque el aguacate junto con el jugo de limón y agregue la sal, el comino, la Cayena, cebolla, los tomates, el cilantro y el ajo.
3. Deje que repose a temperatura ambiente y luego sírvalo.

SESIÓN 4: Limitar el Tiempo Ante la Pantalla

Guacamole

Materiales:
1 tazón grande para todos los ingredientes
1 taza de medir
1 cuchillo
1 Tabla para cortar
1 machucador de papas

Porciones: 8 porciones / ½ taza cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
3 aguacates Haas, cortadas por la mitad, sin carozoy peladas
El jugo de 1 limón
1/2 cucharita de té de sal kosher
1/2 cucharita de té comino molido
1/2 cucharita de té Cayena
1/2 cebolla mediana, cortada en cubitos
1/2 jalapeño, sin semillas y picado fino
2 tomates roma, sin semillas y cortados en cubitos
1 cuchara sopera de cilantro picado
1 diente de ajo, picado fino

Indicaciones:
1. Coloque la pulpa sacada del aguacate en un tazón grande
2. Usando un machacador de papas, machaque el aguacate junto con el jugo de limón y agregue la sal, el comino, la Cayena, cebolla, los tomates, el cilantro y el ajo.
3. Deje que repose a temperatura ambiente y luego sírvalo.

SESIÓN 5: Bebidas Endulzadas

Agua Infundida con Fresas y Kiwi

Porciones: 8 porciones/ 1 vaso cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
2 kiwi pelados y cortados en rodajas
4 fresas, sacando las hojas y cortadas en rodajas
10 hojas de menta
Hielo, optativo

Materiales:
1 tabla para cortar
1 Jarra de 1 galón
1 cuchillo

Indicaciones:
1. Coloque las tajadas de kiwi. Corte media pulgada de los extremos del kiwi. Tome una cuchara sopera e insértela justo adentro de la fruta y luego pélela. Saque cuidadosamente la pulpa usando un movimiento circular, teniendo cuidado de mantenerse lo más cerca de la piel como sea posible, sin romperla.
2. Corte Tajadas de fresa, sin las hojas
3. Cortar las hojas de la menta en tiras finitas
4. Coloque las tajadas de fresa, el kiwi y la menta en una jarra de 1/2 galón.
5. Llenar la jarra con agua y agregar hielo, si desea, y revolver.
6. Volver a llenar con agua e hielo según sea necesario.

SESIÓN 5: Bebidas Endulzadas

Agua Infundida con Fresas y Kiwi

Porciones: 8 porciones/ 1 vaso cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
2 kiwi pelados y cortados en rodajas
4 fresas, sacando las hojas y cortadas en rodajas
10 hojas de menta
Hielo, optativo

Materiales:
1 tabla para cortar
1 Jarra de 1 galón
1 cuchillo

Indicaciones:
1. Coloque las tajadas de kiwi. Corte media pulgada de los extremos del kiwi. Tome una cuchara sopera e insértela justo adentro de la fruta y luego pélela. Saque cuidadosamente la pulpa usando un movimiento circular, teniendo cuidado de mantenerse lo más cerca de la piel como sea posible, sin romperla.
2. Corte Tajadas de fresa, sin las hojas
3. Cortar las hojas de la menta en tiras finitas
4. Coloque las tajadas de fresa, el kiwi y la menta en una jarra de 1/2 galón.
5. Llenar la jarra con agua y agregar hielo, si desea, y revolver.
6. Volver a llenar con agua e hielo según sea necesario.

SESIÓN 6: Bocadillos Dulces y Salados

Kebabs de Frutas

Porciones: 5 porciones/ 2 cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
5 fresas grandes
¼ melón naranja
2 bananas
1 manzana

Materiales:
1 tabla para cortar
20 pinchos
1 cuchillo
1 cuchara pequeña para helados o frutas
1 descorazonador de manzanas

Indicaciones:
1. Retire las hojas de las fresas y córtalas en mitades
2. Corte el cantalupo/ melón por la mitad y quite las semillas con una cuchara sopera y luego corte ¼ del mismo y saque bolitas o haga cubos del mismo.
3. Pele las bananas y córtelas en trozos
4. Corte una manzana en trozos, no se olvide de sacar las semillas
5. Asegúrese que los pinchos no tengan astillas y empiece a armar el kebab de frutas
6. Empiece siempre con la manzana, seguida por la banana, la fresa y termine con el cantalupo/ melón.
7. Colóquelos en un plato y cúbralos

SESIÓN 6: Bocadillos Dulces y Salados

Kebabs de Frutas

Porciones: 5 porciones/ 2 cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:
5 fresas grandes
¼ melón naranja
2 bananas
1 manzana

Materiales:
1 tabla para cortar
20 pinchos
1 cuchillo
1 cuchara pequeña para helados o frutas
1 descorazonador de manzanas

Indicaciones:
1. Retire las hojas de las fresas y córtalas en mitades
2. Corte el cantalupo/ melón por la mitad y quite las semillas con una cuchara sopera y luego corte ¼ del mismo y saque bolitas o haga cubos del mismo.
3. Pele las bananas y córtelas en trozos
4. Corte una manzana en trozos, no se olvide de sacar las semillas
5. Asegúrese que los pinchos no tengan astillas y empiece a armar el kebab de frutas
6. Empiece siempre con la manzana, seguida por la banana, la fresa y termine con el cantalupo/ melón.
7. Colóquelos en un plato y cúbralos

SESIÓN 7: Comida Rápida

Dip de Yogurt

Porciones: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes para el Dip:
1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (ablandado)
1 taza de pepino (sin semillas y cortado en cubos)
1 diente de ajo (picado pequeño)
Sal y pimienta con limón a gusto (optativo – cantidades pequeñas)

Indicaciones para el Dip:
1. Revuelva el yogurt griego hasta que esté bien batido (liso).
2. Lave el pepino con agua corriente.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo y pase una cuchara por el medio para sacar las semillas.
4. Pique el pepino en pedazos pequeños.
5. Pique el gajo de ajo en pedazos pequeños.
6. Exprima el jugo de una rodaja de lima o 1 cucharada de jugo de lima.
7. Revuelva el pepino, el ajo picado, jugo de lima y los condimentos en la mezcla de yogurt.

SESIÓN 7: Comida Rápida

Dip de Yogurt

Porciones: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes para el Dip:
1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (ablandado)
1 taza de pepino (sin semillas y cortado en cubos)
1 diente de ajo (picado pequeño)
Sal y pimienta con limón a gusto (optativo – cantidades pequeñas)

Indicaciones para el Dip:
1. Revuelva el yogurt griego hasta que esté bien batido (liso).
2. Lave el pepino con agua corriente.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo y pase una cuchara por el medio para sacar las semillas.
4. Pique el pepino en pedazos pequeños.
5. Pique el gajo de ajo en pedazos pequeños.
6. Exprima el jugo de una rodaja de lima o 1 cucharada de jugo de lima.
7. Revuelva el pepino, el ajo picado, jugo de lima y los condimentos en la mezcla de yogurt.

SESIÓN 8: Comidas Familiares

Verduras – para el plato principal

Porciones: 4 porciones/ 1 taza cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes
6 rábanos
½ cebolla
2 jitomates
1 manojo de cilantro

Materiales:
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Indicaciones:
1. Corte los rábanos en (2 tazas) cubos pequeños.
2. Corte ½ taza de cebolla finamente en cubos pequeños.
3. Corte 2 jitomates en cubos pequeños
4. Remueva las hojas del cilantro y pique finamente aproximadamente ½ taza.

SESIÓN 8: Comidas Familiares

Verduras – para el plato principal

Porciones: 4 porciones/ 1 taza cada uno
Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes
6 rábanos
½ cebolla
2 jitomates
1 manojo de cilantro

Materiales:
1 Cuchillo
1 Tabla para cortar

Indicaciones:
1. Corte los rábanos en (2 tazas) cubos pequeños.
2. Corte ½ taza de cebolla finamente en cubos pequeños.
3. Corte 2 jitomates en cubos pequeños
4. Remueva las hojas del cilantro y pique finamente aproximadamente ½ taza.