

PROGRAMA DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Cada semana los estudiantes pueden probar 2 frutas o verduras. Continuar aprendiendo en casa haciendo la receta aquí!

LECHUGA

ROPA DE LECHUGA RÁPIDA Y CRUNCHY

INGREDIENTES:

- 1 libra de pavo molido
- 2 latas de castañas de agua
- 1/2 taza de champiñones blancos
- 1/2 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de salsa Hoisin
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cabezas de mantequilla de lechuga, enjuagado

<http://www.superhealthykids.com/quick-and-crunchy-lettuce-wraps/>

DIRECCIONES:

1. Dados de pimiento rojo, setas y castañas de agua
2. Triture el ajo, y luego en un tazón pequeño, bata el ajo, la salsa de soja, la sal y la salsa hoisin.
3. Agregue aceite de sésamo a una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pavo molido y cocine durante 5 minutos, usando una espátula para desmenuzar la carne.
4. Añada las setas, el pimiento rojo y cocine 5. Agregue la mezcla de la salsa a la cacerola y revuelva para cubrir todos los ingredientes. Cocine durante 3 minutos para permitir que la salsa espese ligeramente. Agregue las castañas de agua, y dé la cacerola entera una sacudida final.
6. Divida las hojas de lechuga entre las placas. Coloque una pequeña cantidad del relleno en cada hoja de lechuga y doble para comer.

DATOS

INTERESANTES:

- Las variedades incluyen: Romaine, Bibb, Iceberg, Looseleaf
- Iceberg es principalmente agua y menos nutritiva de todas las variedades de lechuga
- Looseleaf Variedades son altas en vitamina A, que es bueno para los ojos y la piel
- Cuanto más oscuro sea el color, más nutritivo será!
- Las hortalizas verdes, frondosas también tienen vitamina K, que es grande para sus huesos y dientes!

Versión vegetariana:

<http://www.thekidscookmonday.org/recipe-items/grilled-portobello-wraps/>

FRESH FRUIT & VEGETABLE PROGRAM

Each week students get to try 2 fruits or veggies. Extend the learning at home by making the recipe below!

LETTUCE

QUICK AND CRUNCHY LETTUCE WRAPS

INGREDIENTS:

- 1 lb ground turkey
- 2 cans pre-diced water chestnuts
- 1/2 cup white mushrooms
- 1/2 red bell pepper
- 2 cloves garlic
- 3 Tbsp Hoisin sauce
- 2 tsp sesame oil
- 3 Tbsp Soy Sauce, low sodium
- 1/8 tsp salt
- 2 heads butter head lettuce, rinsed

DIRECTIONS:

1. Dice red bell pepper, mushrooms, and water chestnuts
2. Mince garlic, and then in a small bowl, whisk garlic, soy sauce, salt, and hoisin sauce.
3. Add sesame oil to a large skillet over medium-high heat. Add ground turkey and cook for 5 minutes, using a spatula to crumble the meat.
4. Add the mushrooms, and red bell pepper and cook for 3 minutes, stirring frequently, until the turkey is no longer pink and the mushrooms have begun to soften.
5. Add the sauce mixture to the pan and stir to coat all ingredients. Cook for 3 minutes to allow the sauce to thicken slightly. Add water chestnuts, and give the whole pan one final stir.
6. Divide lettuce leaves among plates. Spoon a small amount of the filling into each lettuce leaf and fold to eat.

FUN FACTS:

- **Varieties include: Romaine, Bibb, Iceberg, Looseleaf**
- **Iceberg is mainly water and least nutritious of all lettuce varieties**
- **Looseleaf Varieties are high in Vitamin A, which is good for your eyes and skin**
- **The darker the color, the more nutritious!**
- **Green, Leafy Vegetables also have Vitamin K, which is great for your bones and teeth!**

<http://www.superhealthykids.com/quick-and-crunchy-lettuce-wraps/>

Vegetarian Version:

<http://www.thekidscookmonday.org/recipe-items/grilled-portobello-wraps/>