



**BOTANAS
EN UN
INSTANTE!**

Caviar VAQUERO

RECETA EN UN
INSTANTE!

Los siguientes ingredientes son
comidas aprobadas por WIC.

- frijoles negros
- chícharos de ojo negro
- tomates
- pimienta verde
- pimiento rojo
- jalapeño
- cebolla blanca
- cebollines verdes

Consejo de Botanas Inteligentes:

Sirva agua con las botanas. Si hay leche o jugos disponibles, los niños son más probables a llenarse con la bebida en vez de comerse la botana.





**RECETA EN UN
INSTANTE!**

Caviar **VAQUERO**

Ingredientes

- 1 lata de maíz "shoepeg" de lata (escurrido)
- 1 lata de chícharos negros (enjuagados)
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (o frescos)
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 jalapeño
- ½ cebolla blanca
- 1 manojo de cebollas verdes
- Cilantro fresco
- Aderezo Italiano

Instrucciones

1. Escurra el maíz y enjuague los frijoles y chícharos. Combine en un tazón.
2. Corte un tomate entero en cubitos o escurra una lata de tomates cortados en cubitos. Añadir al tazón.
3. Corte los pimientos, jalapeños, cebollas y cilantro en cubitos. Combine con el resto de ingredientes.
4. Agregue ½ taza de Aderezo Italiano y mezcle bien.



RECETA EN UN
INSTANTE!

*Bocados de Desayuno
de crema de*

CACAHUATE

Los siguientes ingredientes son comidas aprobadas por WIC.

- Cheerios
- Mantequilla de maní

Consejo de Botanas Inteligentes:

Los niños pequeños necesitan 3 comidas y por lo menos 2 botanas por día. Trate de servir botanas que incluyan proteínas y fibra.



**RECETA EN UN
INSTANTE!**

Bocados de Desayuno de **CREMA DE CACAHUATE**

Ingredientes

- 5-6 tazas de Cheerios
- 1 taza de mantequilla de maní crujiente
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. Vierte 5-6 tazas de Cheerios en un tazón. Dejar a lado.
2. En un tazón aparte, agregue 1 taza de mantequilla de maní crujiente. Caliente por microondas por 40 segundos.
3. Agregue ½ taza de miel. Revuelva y caliente en el microondas durante 30 segundos.
4. Agregue 1 cucharadita de vainilla. Mezclar bien.
5. Combine la mezcla de mantequilla de maní
6. Coloque pequeños grupos de cheerios en una bandeja para hornear galletas o en moldes para muffins. Dejar reposar durante 3 horas.
7. ¡Coma y disfrute!

*Yogur Congelado De
crema de cacahuete*
CHOCOLATE

RECETA EN UN
INSTANTE!

Los siguientes ingredientes son
comidas aprobadas por WIC.

- **bananas**
- **yogur griego**
- **mantequilla de maní**

Consejo de Botanas Inteligentes:

*Apague la televisión durante el tiempo de
botanas. Comiendo botanas mientras mira
la televisión conduce a comer sin sentido.*





**RECETA EN UN
INSTANTE!**

Yogur Congelado De crema de cacahuete **Y CHOCOLATE**

Ingredientes

- 3 plátanos, congelados, en rodajas
- 1 taza de Yogur Griego
- 1 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza de chispas de chocolate oscuro

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes excepto chispas de chocolate en un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad, procese hasta obtener un color uniforme y completamente suave.
2. Vierte en un sartén. Mezcle chispas de chocolate oscuro hasta obtener una consistencia suave y en una capa uniforme.
3. Congele 2 horas, o hasta que esté congelado, pero todavía un poco blando para recoger. (Si se congela durante la noche, cúbralo con una tapa o una envoltura de plástico, pero déjelo reposar a temperatura ambiente durante unos 5-10 minutos antes de retirarlo).
4. Colóquelos en un tazón y cúbralos con sus ingredientes favoritos.

BOTANAS

**EN UN
INSTANTE!**

Para mas informacion llame
1-888-655-2942 o visite
nuestro sitio web en
Oklahoma.gov/health/wic



El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | July 2022

