

Tostadas vegetariananas

Rinde: 4 tostadas



Ingredientes

- 4 tortillas de maíz
- 1 taza de arroz integral con tomate y lima
- 4 tazas de ensalada de repollo y jalapeño
- 4 cucharadas de cebolla encurtida
- 4 cucharaditas de queso Cotija
- 1 lima cortada en gajos

Instrucciones para adultos

Corte las limas en gajos.

Instrucciones para niños

- Coloca las tortillas de maíz en un plato. Mide y agrega 1/2 taza de arroz integral con tomate y lima sobre cada tostada, formando una capa pareja.
- Mide y agrega 1 taza de ensalada de repollo y jalapeño sobre el arroz en cada tortilla.
- Mide y coloca 1 cucharada de cebollas encurtidas y 1 cucharadita de queso Cotija sobre la ensalada.
- Sirve con un gajo de lima.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Ensalada de repollo y jalapeño

Rinde: 2 y 1/2 tazas de ensalada

Ingredientes

- 1/2 repollo verde o colorado mediano cortado en tiras (aprox. 4 tazas)
- 1 taza de cilantro picado
- 1 jalapeño sin semillas cortado en cubos (aprox. 1/3 de taza) (opcional)
- 1/4 de taza de crema mexicana o crema agria
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra



Instrucciones para adultos

Póngase guantes de goma descartables, quite las semillas del jalapeño y córtelo en cubos.

Instrucciones para niños

- Con un cuchillo de plástico, corta el repollo en tiras pequeñas. Mide el repollo cortado y agrégalo a un bol grande.
- Con las manos, rompe las hojas de cilantro en trocitos pequeños. Mídelos y agrégalos al bol.
- Agrega el jalapeño (opcional), la crema agria, el jugo de lima y las especias.
- Revuelve con un par de pinzas hasta que el repollo quede apenas cubierto de aderezo. ¡Sirve!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Arroz integral con tomate y lima

Rinde: 3 tazas



Ingredientes

2 tazas de agua

1 taza de salsa de tomate

1 taza de arroz integral

Ralladura de 1 lima

1/2 taza de frijoles negros escurridos

1/2 taza de maíz dulce (congelado, descongelado o fresco)
desgranado

Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a medir y a agregar agua, arroz y salsa de tomate en una cacerola mediana. Revuelva para que se mezcle todo. Coloque el recipiente a fuego mediano/alto. Caliente hasta que hierba y tápelo. Baje el fuego. Cocine a fuego lento el tiempo que se indica en el paquete de arroz. Cuando todo esté cocido, retire del fuego y destape para que se enfríe un poco durante 5 minutos.

Instrucciones para niños

Con la ayuda de un tenedor, mezcla suavemente el arroz para que quede suelto. Mide y añade los frijoles negros, la ralladura de lima y el maíz dulce al arroz cocido. Revuelve para que se mezcle todo. ¡Sirve!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Cebolla encurtida

Rinde: 1 taza

Ingredientes

1 cebolla roja grande

Jugo de 2 limas (aprox. 1/4 de taza)

1/4 de taza de vinagre blanco

1/2 a 1 taza de agua hervida



Instrucciones para adultos

Corte la cebolla en cuartos. Ponga el agua a hervir. Ayude a los niños para que manipulen los utensilios de cocina sin correr riesgos.

Instrucciones para niños

- Con una procesadora de alimentos, pica la cebolla de a un cuarto por vez. Coloca las cebollas cortadas en un frasco.
- Exprime las limas, y agrega el jugo a la cebolla.
- Mide el vinagre blanco y agrégalo a las cebollas.
- Vierte el agua caliente sobre la cebolla hasta cubrirla.
- Cierra bien el frasco y enfríalo en el refrigerador durante 3 horas o durante la noche. ¡Sirve!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

