

Mueve Más Ver Menos

Come Sano, Ser Activo, Tus Hijos te están mirando

Juego Activo para el Verano

- Corriendo
- Persiguiendo
- La pega/La traes
- Trepar los arboles
- Captura
- Saltar la cuerda
- Rayuela
- Dibujar en las aceras
- Plantar un jardín o flores
- Caminar

Actividades Cuando Dar Un Paseo

- Yo espío
- Mini sesión de fotos
- Cazar insectos
- Saltar sobre las grietas de aceras
- Juegos de Saltar La Cuerda
- Esquiar
- Serpiente in la Hierba
- Haz una cuerda en un círculo y usa para actividades de rayuela
- Salta al ritmo de una canción

Juegos con Aros/Hula Hoop

- Rayuela
- Úselos como "base de operaciones" o "espacio seguro" para la pega/la traes
- Práctica de tiro con bolas



Eat Healthy

Be Active

Your kids are watching

Haz Cada Sorbo Contar

¡El verano está aquí!

Consejos De Agua

- ¡Bebe agua incluso cuando no tenga sed!
- ¡El agua puede refrescarte más fácilmente en los meses cálidos!
- ¡Difunde con la fruta del mes, arándanos!

Agua Cítrico Infundida con Arándanos



- Corta dos naranjas en rodajas.
- Agregue naranjas en rodajas y 1 taza de arándanos en un contenedor de agua de tamaño de un galón.
- Agregue agua al contenedor y revuelva suavemente.
- Refrigere por 4 horas.



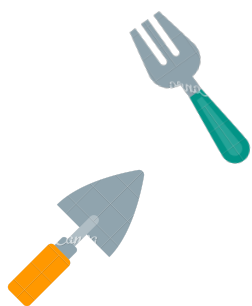
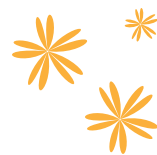
Panqueques de Arándanos Hecho en Casa

Direcciones

1. Pesar o ligeramente cucharear harinas en tazas de medir seca; nivele con un cuchillo. Combina harinas y los próximos 5 ingredientes (hasta nuez moscada) en un tazón grande, revolviendo bien con un batidor.
2. Combine el yogur y los siguientes 4 ingredientes (hasta huevos) en un tazón pequeño; agregar a la mezcla de harina, revolviendo hasta que esté suave.
3. Vierta aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza de masa por panqueque sobre un sartén/plancha antiadherente caliente. Encima de cada panqueque, vierte 2 cucharadas de arándanos. Cocine 2 minutos o hasta que las partes superiores estén cubiertas con burbujas y los bordes parecen cocinados. Cuidadosamente voltea los panqueques; cocine 2 minutos o hasta que los fondos estén ligeramente bronceado.

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de flor para todo uso
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de nuez moscada molida
- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt sin grasa de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 taza de arándanos frescos



Salsa de pasta de tomate

Direcciones

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite vegetal a fuego medio
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto. (Si usa ajo en polvo, omita el aceite y omita este paso).
3. Agregue los tomates, jugo de limón, sal, pimienta y copos de pimienta rojo, si lo desea.
4. Cocine hasta que se caliente, revuelva de vez en cuando. Para una salsa más espesa, cocine un extra 10 a 20 minutos para permitir que más líquido se evapore.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados o $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (14.5 onzas) en cubitos o tomates aplastados
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta roja copos (opcional)