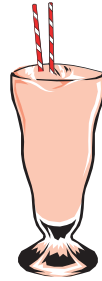


Orange-Pineapple Smoothie

Preparation time: 6 minutes

Ingredients

- 1 cup calcium-enriched orange juice
- 2 cups pineapple chunks packed in their own juice, drained
- 1 banana, peeled
- ¼ cup low-fat milk
- 2 tablespoons honey
- 4-5 ice cubes



Directions

Place all ingredients in a blender and puree until smooth.
Serves two.

Purple Cow Pops

Preparation time: 5 minutes

Ingredients

- 1 8-ounce container sugar-free, fat-free plain yogurt
- ¼ cup + 2 tablespoons unsweetened frozen grape juice concentrate, thawed



Directions

1. In a mixing bowl, combine yogurt and grape juice concentrate. Stir well.
2. Pour into small frozen-pop molds or 5-ounce wax-coated paper cups, filling ¾ full, and freeze solid (about 2 hours). If using paper cups, partially freeze (about 2 hours), then insert frozen-dessert sticks.
3. Remove cups when frozen solid. Serves 5. Each pop is a serving size.

Fruited Frozen Yogurt

Preparation time: 12 minutes

Ingredients

- ½ cup frozen yogurt (such as citrus, coconut, or other fruit flavor)
- ⅛ whole cantaloupe
- 10 grapes, sliced into quarters



Directions

1. Using a melon baller, scoop the cantaloupe flesh into balls and place on a serving dish.
2. Continue using the melon baller to scoop the frozen yogurt into balls and add them to the cantaloupe.
3. Top with sliced grapes and serve. (Whole grapes can cause choking in children under 3 years old.) Makes 1 serving.

Brown Jug Soup

Preparation time: 15 minutes

Cook time: 35 minutes — Ready in: 50 minutes

Ingredients

- | | |
|-------------------------------|--|
| 4 cubes chicken bouillon | 1 10 ounce package frozen mixed vegetables |
| 6 cups water | 1 10-ounce package frozen chopped broccoli |
| 1 cup chopped celery | 2 10.75-ounce cans condensed cream of chicken soup |
| 1 cup chopped onion | |
| 3 cups peeled, cubed potatoes | |
| 1 pound cheddar cheese, cubed | |



Directions

1. In a large soup pot, dissolve chicken bouillon cubes in 6 cups of water.
2. Add all vegetables, fresh and frozen, to pot. Simmer for 30 minutes.
3. Stir in cream of chicken soup. Add cheese and mix until melted. Makes 7 servings.

Paletas heladas “vaca morada”

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

1 yogur natural de 8 onzas, sin azúcar y sin grasa
¼ de taza + 2 cucharadas de jugo de uva concentrado sin endulzar, descongelado

Instrucciones

1. En un tazón, combine el yogur y el jugo de uva concentrado. Mezcle bien.
2. Ponga la mezcla en moldes pequeños para paleta o en vasos de papel encerados de 5 onzas, llenándolos ¾ partes, y congele hasta que se cuajen (aproximadamente 2 horas). Si usa vasos de papel, congélelas parcialmente (unas dos horas) e inserte palitos de paleta.
3. Quite los vasos cuando estén completamente congeladas. Rinde 5 porciones. Cada paleta es una ración.



Licudo de naranja y piña

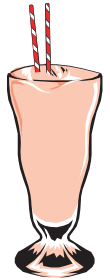
Tiempo de preparación: 6 minutos

Ingredientes

1 taza de jugo de naranja enriquecido con calcio
2 tazas de piña en trocitos enlatada en su jugo, escurrida
1 plátano pelado
¼ de taza de leche baja en grasa
2 cucharadas de miel de abeja
4 ó 5 cubos de hielo

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede suave. Rinde dos porciones.



Sopa de pollo con verduras

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos. Lista en: 50 minutos

Ingredientes

4 cubitos de consomé de pollo	1 paquete de 10 onzas de verduras mixtas congeladas
6 tazas de agua	1 paquete de 10 onzas de brócoli picado, congelado
1 taza de apio picado	2 latas de 10.75 onzas de crema de pollo condensada
1 taza de cebolla picada	
3 tazas de papa pelada y cortada en cuadritos	
1 libra de queso Cheddar, en cubitos	

Instrucciones

1. En una olla grande para sopa, disuelva los cubitos de consomé de pollo en 6 tazas de agua.
2. Ponga todas las verduras, frescas y congeladas, en la olla. Hierva a fuego lento por 30 minutos.
3. Agregue la crema de pollo y revuelva. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Rinde 7 raciones.



Yogur congelado con fruta

Tiempo de preparación: 12 minutos

Ingredientes

½ taza de yogur congelado (sabor limón, coco o cualquier otra fruta)
⅛ de melón entero
10 uvas, cortadas en cuartos

Instrucciones

1. Con un utensilio para hacer bolitas, haga bolitas de melón y póngalas en un tazón para servir.
2. Siga usando el utensilio para hacer bolitas del yogur congelado y póngalas con las bolitas de melón.
3. Ponga encima las uvas partidas y sírvalo. (Las uvas enteras pueden ahogar a los niños menores de 3 años). Rinde una ración.



Banana Mint Slushes

Preparation time: 10 minutes

Ingredients

- 2 bananas
- 10 mint leaves
- 2 teaspoons vanilla extract
- 3 cups low-fat milk
- 1 cup ice cubes

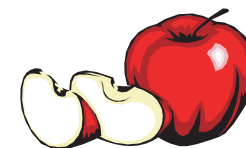


Directions

1. Place bananas in a blender and puree. Or, mash well in a bowl.
2. Add remaining ingredients to blender and blend well. Or, add to mashed bananas and beat well.
3. Serve from tall pitcher in frosty glasses. Makes 6 servings.

Cinnamon Apple Frosty

Preparation time: 8 minutes



Ingredients

- 2 containers (8 ounces each) vanilla flavor yogurt
- 1 can (6 ounces) apple juice concentrate
- $\frac{1}{8}$ teaspoon cinnamon
- $\frac{1}{8}$ teaspoon nutmeg
- 3 ice cubes

Directions

1. Place all ingredients in a blender container, cover and blend until smooth and foamy. Or, beat well in a bowl.
2. Serve immediately in tall, chilled glasses. Makes 3 servings.

Milky Ways

Preparation time: 5 minutes
(especially for those who do not like milk)



Ingredients

- 1 glass of milk, hot or cold, low-fat or whole
- Your choice of one or two ingredients from the list below:
 - $\frac{1}{2}$ cup fresh or frozen pureed berries (strawberries, raspberries, or blueberries)
 - 2 tablespoons orange juice concentrate and $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla extract
 - $\frac{1}{4}$ teaspoon of vanilla, almond, amaretto, or maple extract
 - $\frac{1}{2}$ cup cranberry juice and a small scoop of low-fat vanilla ice cream
 - 1 tablespoon creamy peanut butter and 2 tablespoons chocolate

Directions

1. Mix your one or two ingredients with a glass of milk.
2. Drink and enjoy an extra 300 mg of calcium! Makes 1 serving.

Calico Bean Salad

Preparation time: 15 minutes
Refrigeration time: several hours



Ingredients

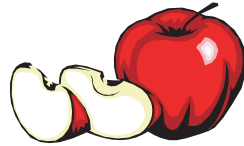
- 2 cups drained, small white beans, cooked or canned
- 2 cups drained dark or light red kidney beans, cooked or canned
- Salt and black pepper
- 2 cups drained garbanzo beans, cooked or canned
- $1\frac{1}{2}$ –2 cups French, Italian, or vinaigrette dressing
- Tomato wedges and onion rings

Directions

1. Mix drained beans together lightly.
2. Cover with dressing.
3. Refrigerate for several hours.
4. When ready to serve, mix again. Taste and add more seasonings or a little vinegar, if needed.
5. Serve in a large bowl. Garnish with tomato wedges and onion rings. Makes 8-10 servings.

Bebida helada de manzana y canela

Tiempo de preparación: 8 minutos



Ingredientes

- 2 yogures sabor vainilla de 8 onzas cada uno
- 1 lata (6 onzas) de jugo de manzana concentrado
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada
- 3 cubos de hielo

Instrucciones

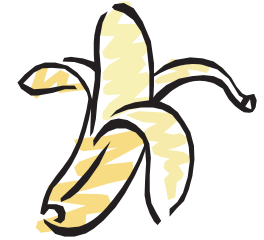
1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora, tápela y licúe bien hasta que quede espumoso. También puede batirlos bien en un tazón grande.
2. Sírvalo inmediatamente en vasos altos, bien fríos. Rinde 3 porciones.

Licuaos de plátano y hierbabuena

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 plátanos
- 10 hojas de hierbabuena fresca
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 3 tazas de leche descremada
- 1 taza de hielo



Instrucciones

1. Ponga los plátanos en la licuadora y licúelos. También puede machacarlos en un tazón.
2. Agregue los demás ingredientes a la licuadora y licúe bien. También puede agregarlos al tazón con los plátanos machacados y batirlos bien.
3. Sírvalo de una jarra alta en vasos bien helados. Rinde 6 raciones.

Ensalada de frijoles multicolor

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de refrigeración: varias horas



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles blancos pequeños, cocidos o enlatados, escurridos
- 2 tazas de frijoles negros o rojos, cocidos o enlatados, escurridos
- Sal y pimienta negra
- 2 tazas de garbanzos, cocidos o enlatados, escurridos
- 1½ a 2 tazas de aderezo para ensaladas estilo francés, italiano o vinagreta
- Rebanadas de tomate y cebolla

Instrucciones

1. Mezcle cuidadosamente todos los frijoles y los garbanzos.
2. Cúbralos con el aderezo.
3. Refrigere la ensalada por varias horas.
4. Cuando esté lista para servir, mézclela de nuevo. Pruébela y agregue sal y pimienta, o un poco de vinagre, si es necesario.
5. Sírvala en un tazón grande. Adorne con las rebanadas de tomate y cebolla. Rinde de 8 a 10 raciones.

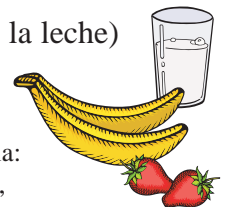
Malteadas de sabores

Tiempo de preparación: 5 minutos

(especiales para aquellos a quienes no les gusta la leche)

Ingredientes

- 1 vaso de leche, fría o caliente, descremada o entera
- Uno o dos de los siguientes ingredientes de su preferencia:
 - ½ taza de puré de frutillas, frescas o congeladas (fresas, frambuesas o arándanos azules)
 - 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado y ½ cucharadita de extracto de vainilla
 - ¼ de cucharadita de extracto de vainilla, almendra, amaretto o maple
 - ½ taza de jugo de arándano rojo y una bola pequeña de helado de vainilla bajo en grasa
 - 1 cucharada de crema de cacahuete cremosa y 2 cucharadas de chocolate



Instrucciones

1. Mezcle uno o dos ingredientes en un vaso de leche.
2. ¡Tómelo y disfrute de 300 mg adicionales de calcio! Rinde una ración.