

Time Savers

Stage Action/Maintenance

Barrier Lack of time

Objective

- Find ways to decrease food preparation time

Materials

- Vegetable puzzles
- 2 empty packages of frozen pre-cut vegetables (1 single vegetable, 1 assorted or mixed vegetable)
- 2 empty packages of fresh pre-cut vegetables (e.g., salad mix, carrots)
- 2 labels from canned vegetables (e.g., green beans, peas, mixed vegetables)
- Take-home puzzle recipe
- Recipe cards

Child activity

Present the vegetable puzzle to the child and give directions for playing.

- There are 6 different vegetables in this puzzle. Let's see how many you can put together.

Introduction

Help child to partially complete one vegetable then direct him/her to continue to work on the puzzle.

Turn attention to caregiver and ask the following questions in turn.

- It looks like you already offer (*child's name*) vegetables at least 3 times a day so you must have quite a bit of experience preparing vegetables. What are some of the things you've been doing that you find time-consuming or inconvenient?

Allow caregiver to answer, then ask the following as appropriate.

- Have you thought of less time-consuming ways for doing that (or those things)?

Allow caregiver to respond and comment as appropriate.

- One way to save time would be to wash, pre-cut and bag fresh vegetables during the weekend or whenever you have time so you have them in the refrigerator to use later. For vegetables like broccoli,

and cauliflower, you could dip what you cut up in boiling water for a few seconds, then bag and freeze them for later use.

Using frozen and canned vegetables

Lay out the vegetable packages in front the caregiver. Explain what they are, then proceed with questions such as the following:

- Which of these products (fresh frozen, canned) do you use regularly or have at least tried?
- In what ways have you found them convenient and fast?

Encourage to try a variety of frozen, canned and pre-cut fresh vegetables. Give some examples of what is available.

- Apart from being convenient and time saving, can you think of some other benefits of frozen and canned vegetables?
- An added bonus is that frozen and canned veggies are sometimes cheaper than buying fresh, especially for out-of-season vegetables.
- For frozen veggies, you don't have to use a whole package or bag at once. You can use some and freeze the remainder for later use.
- They are just as nutritious as fresh vegetables.

Take-home activity

- I have an activity for you and (*child's name*) to do together at home. It's a puzzle for a recipe (provide take-home puzzle recipe cards). When you complete the puzzle, you will end up with the ingredients list for a recipe to try.

Offer recipe cards.

Maneras de ahorrar el tiempo

Etapas	Acción/Mantenimiento
Obstáculo	Falta de tiempo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a la persona que cuida el niño a encontrar maneras para disminuir el tiempo de preparación de las verduras
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Rompecabezas de verduras• 2 paquetes vacíos de verduras congeladas y cortadas (1 de solo un tipo de verdura, 1 de verduras mixtas)• 2 paquetes vacíos de verduras frescas y cortadas (ej. ensalada mezclada, zanahorias)• 2 etiquetas de verduras enlatadas (por ejemplo ejotes, chícharos, verduras mixtas)• Receta de rompecabezas• Recetas
Actividad para el niño	<p><i>Presente el rompecabezas de verduras al niño y dele instrucciones de como jugar.</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Hay 6 verduras diferentes en este rompecabezas. Vamos a ver cuantas puedes formar. <p><i>Ayude al niño a completar una verdura parcialmente y dígale que continúe trabajando en el rompecabezas.</i></p>
Introducción	<p><i>Dirija su atención a la persona que cuida el niño y pregúntale las siguientes preguntas.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Parece que ya usted le ofrece verduras a (<i>nombre del niño</i>) por lo menos 3 veces al día, entonces debe tener bastante experiencia en la preparación de verduras. ¿Cuáles son algunas cosas que ha hecho para que la preparación de verdura no consuma tanto tiempo y no sea inconveniente? <p><i>Permita que la persona que cuida el niño conteste entonces pregunte lo siguiente según sea apropiado.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Ha pensado en otras maneras de preparar verduras que no consuman tanto tiempo? <p><i>Permita que conteste y haga un comentario según sea apropiado.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Una manera de ahorrar su tiempo sería lavar y cortar las verduras frescas durante el fin de semana o cuando tiene tiempo y ponerlas en una bolsa y guárdalas en el refrigerador para usarlas en otro momento.

Usa verduras congeladas y enlatadas

Para algunas verduras como brócoli y coliflor podría echar los pedacitos que corto en agua caliente por unos segundos, ponerlas en una bolsa y congelarlas para usar otro día.

Ponga los paquetes de verduras enfrente de la persona que cuida el niño. Explíquele lo que son y siga con preguntas tales como:

- ¿Cuál de esos productos de conveniencia (fresco, congelado, enlatado) usa con frecuencia o por lo menos ha probado?
- ¿En que manera ha encontrado esos productos convenientes y rápidos?

Anime la persona a probar una variedad de verduras congeladas, enlatadas, y pre-cortadas; de algunos ejemplos de lo que esta disponible

- ¿Aparte de que son convenientes y ahorran tiempo, puede pensar en otros beneficios de las verduras congeladas y enlatadas?
- Otra ventaja es que las verduras congeladas y enlatadas a veces son más baratas que las verduras frescas, especialmente las verduras que no están en su temporada.
- No tiene que usar un paquete entero de las verduras congeladas de una sola vez. Puede usar parte y refrigerar o congelar (las verduras enlatadas o congeladas) para usarlas en otro momento.
- También las verduras congeladas y enlatadas son tan nutritivas como las verduras frescas.

Actividad para la casa

- Tengo una actividad para que usted y (*nombre del niño*) la hagan juntos en la casa. Es una adivinanza bien divertida (proporcione la persona con la tarjeta de adivinanza y la tarjeta de receta para la casa). Al cumplir la adivinanza va a tener los ingredientes para una receta que me gustaría que intentara.

Ofrezca las tarjetas de recetas.

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

- 1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
 - ½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
 - 2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
 - 4 (¾ oz.) slices cheese (your choice)
1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
 2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
 3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
 4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

- 1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
 - ½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
 - 2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
 - 4 (¾ oz.) slices cheese (your choice)
1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
 2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
 3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
 4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

- 1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
 - ½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
 - 2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
 - 4 (¾ oz.) slices cheese (your choice)
1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
 2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
 3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
 4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

- 1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
 - ½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
 - 2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
 - 4 (¾ oz.) slices cheese (your choice)
1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
 2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
 3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
 4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

- | | |
|--|--|
| 1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas) | 1. Corte las verduras en pedazos pequeños. |
| ½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas | 2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes. |
| 2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado | 3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima. |
| 4 (3/4-oz.) rodajas de queso | 4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita. |

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

- | | |
|--|--|
| 1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas) | 1. Corte las verduras en pedazos pequeños. |
| ½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas | 2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes. |
| 2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado | 3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima. |
| 4 (3/4-oz.) rodajas de queso | 4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita. |

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

- | | |
|--|--|
| 1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas) | 1. Corte las verduras en pedazos pequeños. |
| ½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas | 2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes. |
| 2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado | 3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima. |
| 4 (3/4-oz.) rodajas de queso | 4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita. |

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

- | | |
|--|--|
| 1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas) | 1. Corte las verduras en pedazos pequeños. |
| ½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas | 2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes. |
| 2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado | 3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima. |
| 4 (3/4-oz.) rodajas de queso | 4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita. |

Rinde 4 sándwiches de un pan

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de queso
(cualquier tipo) | 1. Pre-caliente el horno a 350° F. |
| 2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas) | 2. Dividir todos los ingredientes en las
tortillas de harina. |
| 1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños | 3. Acumula las tortillas asegurando que
incluya las puntas. |
| 1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional) | 4. Poner las tortillas en la cacerola para
que las puntas libre de la tortillas estén
guardadas por el fondo de la cacerola
y cúbralas con papel de aluminio. |
| 8 10" tortillas de harina | 5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos
hasta que el queso este fundido. |
| *Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas | 6. Servir con salsa o aderezo de
ensalada si desea. |

Para 8 personas

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de queso
(cualquier tipo) | 1. Pre-caliente el horno a 350° F. |
| 2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas) | 2. Dividir todos los ingredientes en las
tortillas de harina. |
| 1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños | 3. Acumula las tortillas asegurando que
incluya las puntas. |
| 1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional) | 4. Poner las tortillas en la cacerola para
que las puntas libre de la tortillas estén
guardadas por el fondo de la cacerola
y cúbralas con papel de aluminio. |
| 8 10" tortillas de harina | 5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos
hasta que el queso este fundido. |
| *Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas | 6. Servir con salsa o aderezo de
ensalada si desea. |

Para 8 personas

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de queso
(cualquier tipo) | 1. Pre-caliente el horno a 350° F. |
| 2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas) | 2. Dividir todos los ingredientes en las
tortillas de harina. |
| 1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños | 3. Acumula las tortillas asegurando que
incluya las puntas. |
| 1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional) | 4. Poner las tortillas en la cacerola para
que las puntas libre de la tortillas estén
guardadas por el fondo de la cacerola y
cúbralas con papel de aluminio. |
| 8 10" tortillas de harina | 5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos
hasta que el queso este fundido. |
| *Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de
usarlas | 6. Servir con salsa o aderezo de
ensalada si desea. |

Para 8 personas

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de queso
(cualquier tipo) | 1. Pre-caliente el horno a 350° F. |
| 2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas) | 2. Dividir todos los ingredientes en las
tortillas de harina. |
| 1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños | 3. Acumula las tortillas asegurando que
incluya las puntas. |
| 1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional) | 4. Poner las tortillas en la cacerola para
que las puntas libre de la tortillas estén
guardadas por el fondo de la cacerola y
cúbralas con papel de aluminio. |
| 8 10" tortillas de harina | 5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos
hasta que el queso este fundido. |
| *Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas | 6. Servir con salsa o aderezo de
ensalada si desea. |

Para 8 personas

SIMPLE CHICKEN ITALIANO

Ingredients:

8 oz uncooked _____ 1 _____

¾ lb _____ 2,3, 4,5 _____ cut into strips

¾ cup of _____ 6,7 _____

1 pkg _____ 8, 9, 10, and 11 _____

1 Tbs _____ 12, 13, 14 _____

Preparation:

1. Cook 1 to desired donense.
2. Combine 5 and ¼ cup of 7 and add vegetables, simmer 7-9 minutes.
3. Stir in remaining ½ cup of 7; cook until 5 is done.
4. Serve 5 and vegetables over the pasta, sprinkle with 13,14.

Answers:

1.spaghetti 2. skinless 3. boneless 4. chicken 5. breasts 6. Italian 7. salad dressing 8. frozen
9. broccoli 10. carrots 11. cauliflower 12. grated 13. Parmesan 14. cheese

SIMPLE CHICKEN ITALIANO

Ingredients:

8 oz uncooked _____ 1 _____

¾ lb _____ 2,3, 4,5 _____ cut into strips

¾ cup of _____ 6,7 _____

1 pkg _____ 8, 9, 10, and 11 _____

1 Tbs _____ 12, 13, 14 _____

Preparation:

1. Cook 1 to desired doneness.
2. Combine 5 and ¼ cup of 7 and add vegetables, simmer 7-9 minutes.
3. Stir in remaining ½ cup of 7; cook until 5 is done.
4. Serve 5 and vegetables over the pasta, sprinkle with 13,14.

Answers:

1. spaghetti 2. skinless 3. boneless 4. chicken 5. breasts 6. Italian 7. salad dressing 8. frozen
9. broccoli 10. carrots 11. cauliflower 12. grated 13. Parmesan 14. cheese

SIMPLE CHICKEN ITALIANO

Ingredients:

8 oz uncooked _____ 1 _____

¾ lb _____ 2,3, 4,5 _____ cut into strips

¾ cup of _____ 6,7 _____

1 pkg _____ 8, 9, 10, and 11 _____

1 Tbs _____ 12, 13, 14 _____

Preparation:

1. Cook 1 to desired doneness.
2. Combine 5 and ¼ cup of 7 and add vegetables, simmer 7-9 minutes.
3. Stir in remaining ½ cup of 7; cook until 5 is done.
4. Serve 5 and vegetables over the pasta, sprinkle with 13,14.

Answers:

1. spaghetti 2. skinless 3. boneless 4. chicken 5. breasts 6. Italian 7. salad dressing 8. frozen
9. broccoli 10. carrots 11. cauliflower 12. grated 13. Parmesan 14. cheese

SIMPLE CHICKEN ITALIANO

Ingredients:

8 oz uncooked _____ 1 _____

¾ lb _____ 2,3, 4,5 _____ cut into strips

¾ cup of _____ 6,7 _____

1 pkg _____ 8, 9, 10, and 11 _____

1 Tbs _____ 12, 13, 14 _____

Preparation:

1. Cook 1 to desired doneness.
2. Combine 5 and ¼ cup of 7 and add vegetables, simmer 7-9 minutes.
3. Stir in remaining ½ cup of 7; cook until 5 is done.
4. Serve 5 and vegetables over the pasta, sprinkle with 13,14.

Answers:

1 spaghetti 2. skinless 3. boneless 4. chicken 5. breasts 6. Italian 7. salad dressing 8. frozen
9. broccoli 10. carrots 11. cauliflower 12. grated 13. Parmesan 14. cheese

1. Type of long pasta
2. No skin
3. No bone
4. A very common poultry
5. Another name for chests
6. Nationality of garlic bread
7. A sauce used to put on salad
8. When in the freezer it is _____
9. A green vegetable with florets
10. A hard orange vegetable that is good for your eyes
11. It looks like #9 but it is white
12. Word describing a food that has been shredded into very fine pieces
13. A type of cheese commonly used with pasta
14. A basic pizza topping that melts

1. Type of long pasta
2. No skin
3. No bone
4. A very common poultry
5. Another name for chests
6. Nationality of garlic bread
7. A sauce used to put on salad
8. When in the freezer it is _____
9. A green vegetable with florets
10. A hard orange vegetable that is good for your eyes
11. It looks like #9 but it is white
12. Word describing a food that has been shredded into very fine pieces
13. A type of cheese commonly used with pasta
14. A basic pizza topping that melts

1. Type of long pasta
2. No skin
3. No bone
4. A very common poultry
5. Another name for chests
6. Nationality of garlic bread
7. A sauce used to put on salad
8. When in the freezer it is _____
9. A green vegetable with florets
10. A hard orange vegetable that is good for your eyes
11. It looks like #9 but it is white
12. Word describing a food that has been shredded into very fine pieces
13. A type of cheese commonly used with pasta
14. A basic pizza topping that melts

1. Type of long pasta
2. No skin
3. No bone
4. A very common poultry
5. Another name for chests
6. Nationality of garlic bread
7. A sauce used to put on salad
8. When in the freezer it is _____
9. A green vegetable with florets
10. A hard orange vegetable that is good for your eyes
11. It looks like #9 but it is white
12. Word describing a food that has been shredded into very fine pieces
13. A type of cheese commonly used with pasta
14. A basic pizza topping that melts

Pollo Italiano Simple

Ingredientes:

8 oz sin cocinar _____1_____

¾ lb _____2,3, 4,5_____ cortado en tiras

¾ taza de _____6,7_____

1 pqt ____8, 9, 10, y11_____

1 cucharada __12, 13, 14 _____

Preparación:

1. Cocine 1 hasta la consistencia deseada.
2. Combine 5 y ¼ taza de 7 y añada verduras, cocine a fuego lento por 7-9 minutos.
3. Añada el resto de la ½ taza de 7; cocine hasta que 5 este listo.
4. Sirva 5 y las verduras encima de la pasta, añada 13,14.

Respuestas: 1. spaghetti 2. sin piel 3. deshuesada 4. pollo 5. pechuga 6. Italiano 7. aderezo 8. congelado 9. brócoli 10. zanahorias 11. coliflor 12. rallado 13. Parmesano 14. queso

Pollo Italiano Simple

Ingredientes:

8 oz sin cocinar _____1_____

¾ lb _____2,3, 4,5_____ cortado en tiras

¾ taza de _____6,7_____

1 pqt ____8, 9, 10, y11_____

1 cucharada __12, 13, 14 _____

Preparación:

1. Cocine 1 hasta la consistencia deseada.
2. Combine 5 y ¼ taza de 7 y añada verduras, cocine a fuego lento por 7-9 minutos.
3. Añada el resto de la ½ taza de 7; cocine hasta que 5 este listo.
4. Sirva 5 y las verduras encima de la pasta, añada 13,14.

Respuestas: 1. spaghetti 2. sin piel 3. deshuesada 4. pollo 5. pechuga 6. Italiano 7. aderezo 8. congelado 9. brócoli 10. zanahorias 11. coliflor 12. rallado 13. Parmesano 14. queso

Pollo Italiano Simple

Ingredientes:

8 oz sin cocinar _____1_____

¾ lb _____2,3, 4,5_____ cortado en tiras

¾ taza de _____6,7_____

1 pqt ____8, 9, 10, y11_____

1 cucharada __12, 13, 14 _____

Preparación:

1. Cocine 1 hasta la consistencia deseada.
2. Combine 5 y ¼ taza de 7 y añada verduras, cocine a fuego lento por 7-9 minutos.
3. Añada el resto de la ½ taza de 7; cocine hasta que 5 este listo.
4. Sirva 5 y las verduras encima de la pasta, añada 13,14.

Respuestas: 1. spaghetti 2. sin piel 3. deshuesada 4. pollo 5. pechuga 6. Italiano 7. aderezo 8. congelado 9. brócoli 10. zanahorias 11. coliflor 12. rallado 13. Parmesano 14. queso

Pollo Italiano Simple

Ingredientes:

8 oz sin cocinar _____1_____

¾ lb _____2,3, 4,5_____ cortado en tiras

¾ taza de _____6,7_____

1 pqt ____8, 9, 10, y11_____

1 cucharada __12, 13, 14 _____

Preparación:

1. Cocine 1 hasta la consistencia deseada.
2. Combine 5 y ¼ taza de 7 y añada verduras, cocine a fuego lento por 7-9 minutos.
3. Añada el resto de la ½ taza de 7; cocine hasta que 5 este listo.
4. Sirva 5 y las verduras encima de la pasta, añada 13,14.

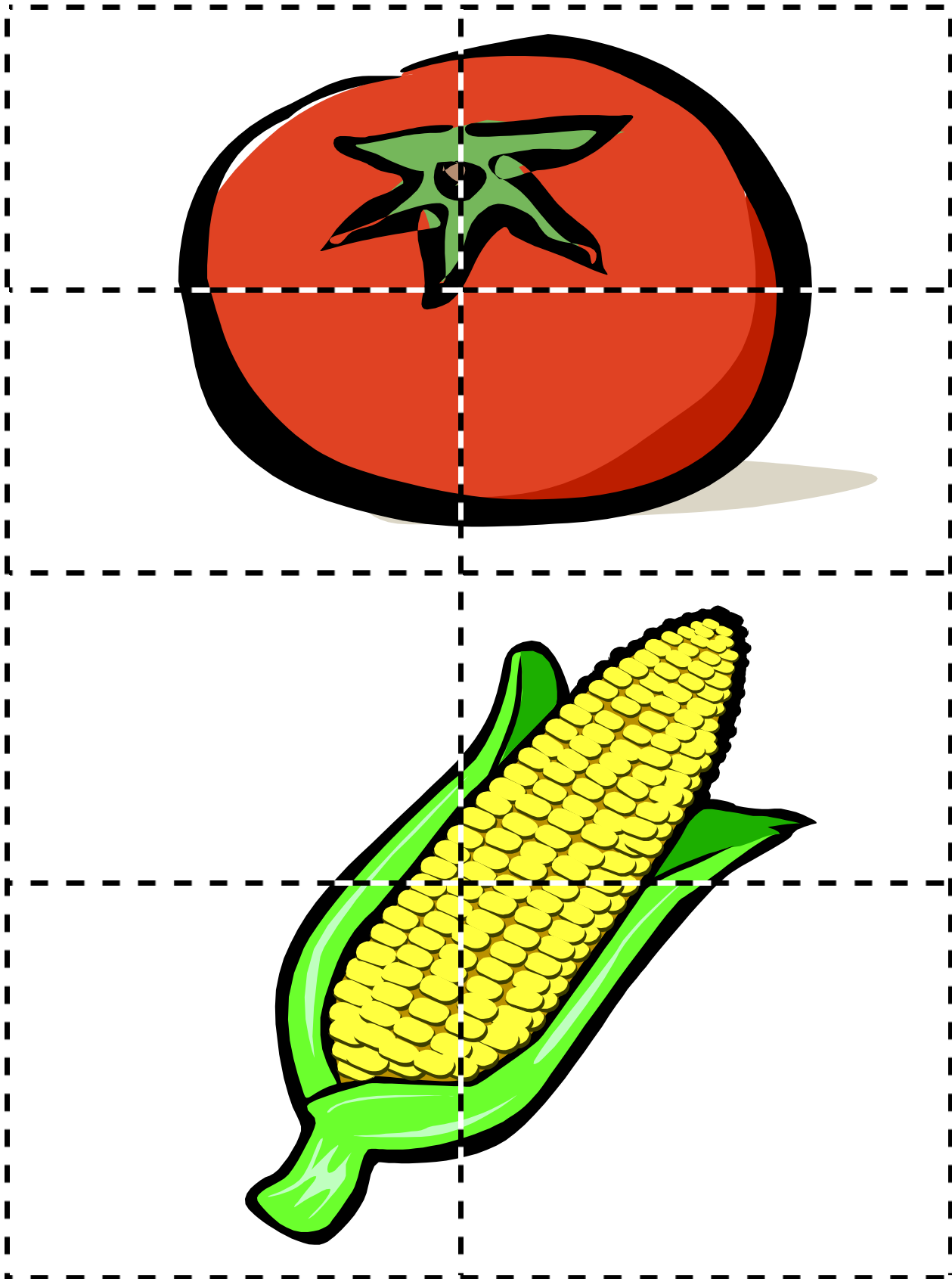
Respuestas: 1. spaghetti 2. sin piel 3. deshuesada 4. pollo 5. pechuga 6. Italiano 7. aderezo 8. congelado 9. brócoli 10. zanahorias 11. coliflor 12. rallado 13. Parmesano 14. queso

1. Tipo de pasta larga
2. Sin piel
3. Sin hueso
4. Un ave muy común
5. Otro nombre para pecho
6. La nacionalidad del pan con ajo
7. Una salsa que se le agrega a la ensalada
8. Cuando algo esta en el congelador está _____
9. Una verdura verde con flores
10. Una verdura dura color naranja que es buena para la vista
11. Se parece al #9 pero es blanco
12. Palabra para describir una comida que ha sido cortada en pedazos bien finos
13. Un tipo de queso que usualmente se como con pasta
14. Algo que se le echa a la pizza que se derrite

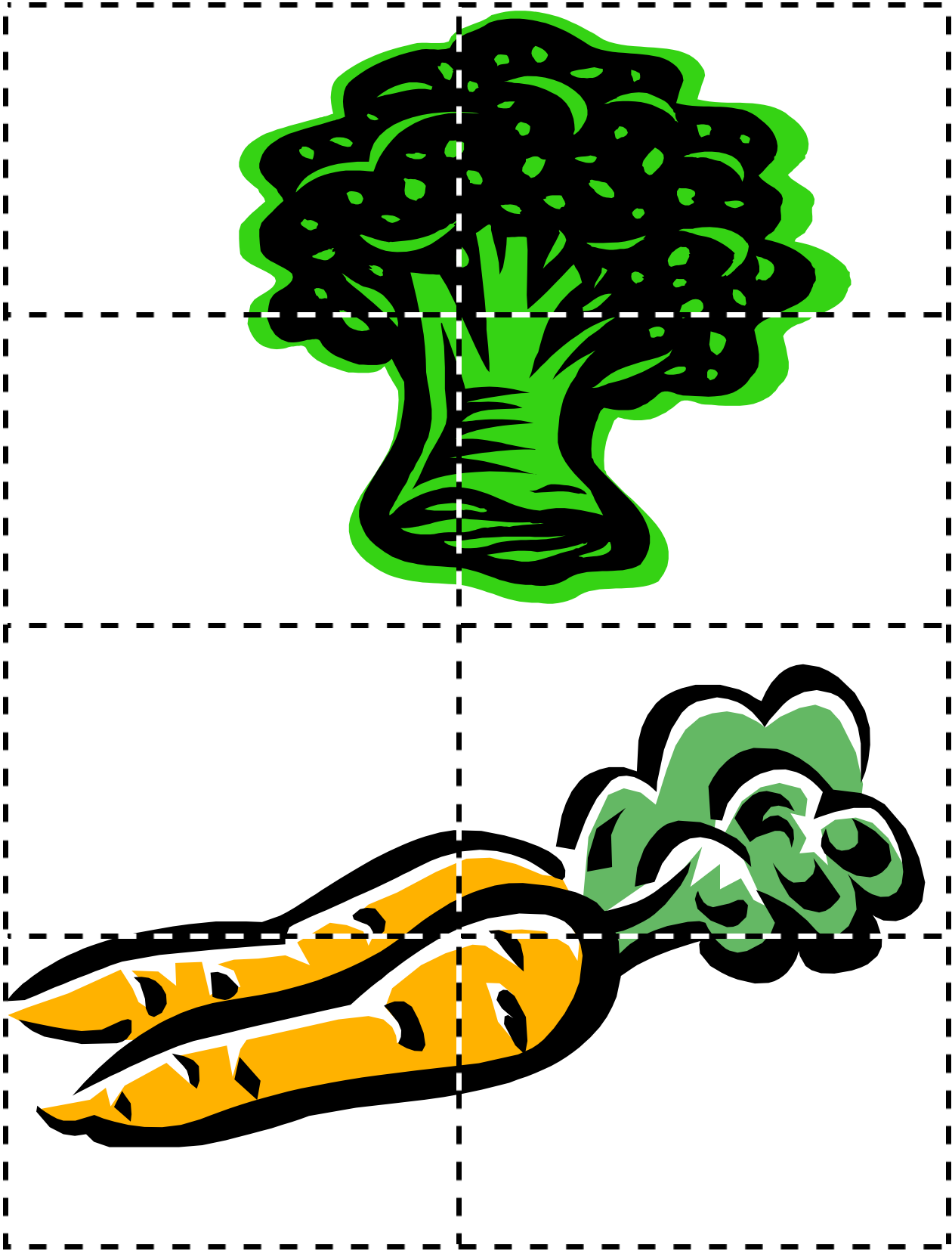
1. Tipo de pasta larga
2. Sin piel
3. Sin hueso
4. Un ave muy común
5. Otro nombre para pecho
6. La nacionalidad del pan con ajo
7. Una salsa que se le agrega a la ensalada
8. Cuando algo esta en el congelador está _____
9. Una verdura verde con flores
10. Una verdura dura color naranja que es buena para la vista
11. Se parece al #9 pero es blanco
12. Palabra para describir una comida que ha sido cortada en pedazos bien finos
13. Un tipo de queso que usualmente se como con pasta
14. Algo que se le echa a la pizza que se derrite

1. Tipo de pasta larga
2. Sin piel
3. Sin hueso
4. Un ave muy común
5. Otro nombre para pecho
6. La nacionalidad del pan con ajo
7. Una salsa que se le agrega a la ensalada
8. Cuando algo esta en el congelador está _____
9. Una verdura verde con flores
10. Una verdura dura color naranja que es buena para la vista
11. Se parece al #9 pero es blanco
12. Palabra para describir una comida que ha sido cortada en pedazos bien finos
13. Un tipo de queso que usualmente se como con pasta
14. Algo que se le echa a la pizza que se derrite

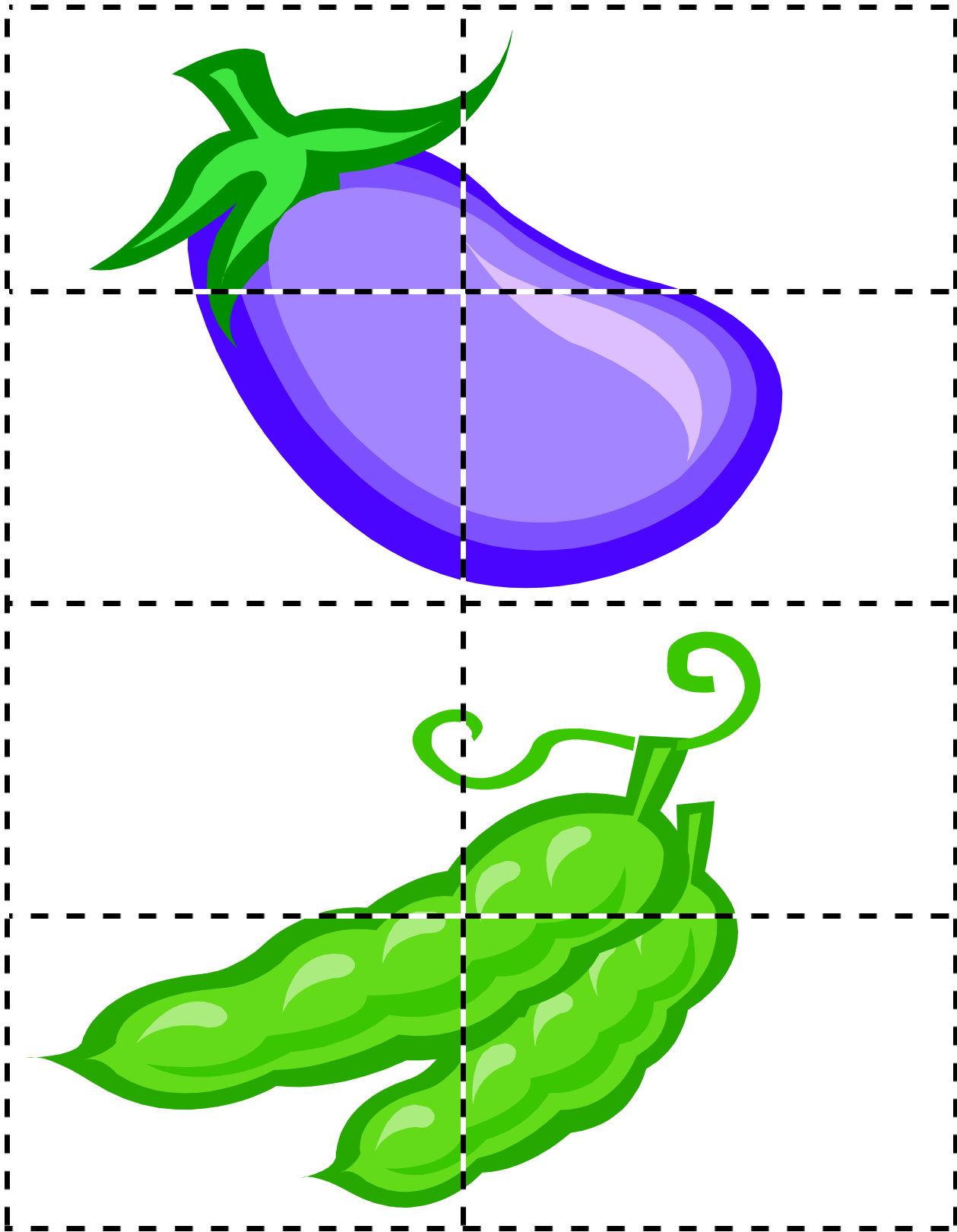
1. Tipo de pasta larga
2. Sin piel
3. Sin hueso
4. Un ave muy común
5. Otro nombre para pecho
6. La nacionalidad del pan con ajo
7. Una salsa que se le agrega a la ensalada
8. Cuando algo esta en el congelador está _____
9. Una verdura verde con flores
10. Una verdura dura color naranja que es buena para la vista
11. Se parece al #9 pero es blanco
12. Palabra para describir una comida que ha sido cortada en pedazos bien finos
13. Un tipo de queso que usualmente se como con pasta
14. Algo que se le echa a la pizza que se derrite



Vegetable Puzzles: *Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.*



Vegetable Puzzles: *Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.*



Vegetable Puzzles: *Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.*