

## Winter Holiday Season

<b>Stage</b>	Action/Maintenance
<b>Barrier</b>	None; general education topic
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discuss ways to continue offering vegetables during the holiday season</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recipe cards.</li><li>• Family Veggie Challenge (take-home card)</li></ul>
<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- You are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least 3 times a day. That's great!</li><li>• What challenges do you anticipate as you think about continuing to offer vegetables at least 3 times a day during the upcoming holiday season?</li><li>• Thinking about snacks, the main holiday dinner and leftover meals, which of them would pose the greatest challenge for you as far as offering (<i>child's name</i>) vegetables during the holiday season?</li></ul> <p><i>After caregiver responds, proceed with the lesson based on the challenge area(s) he/she chooses.</i></p>
<b>Snacks</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cookies, candies and other holiday treats will most probably compete with vegetables as snacks during the holiday season.</li><li>• What ideas do you have for making veggie snacks more enticing for (<i>child's name</i>) during the holidays?</li></ul> <p><i>Provide the tips below as needed:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Make veggie snacks festive for the holidays.<ul style="list-style-type: none"><li>- Add red or green food coloring to ranch dressing for dipping or alternatively use salsa and guacamole as dips.</li><li>- Make colored celery sticks by placing celery sticks in cold water colored with a few drops of food coloring.</li></ul></li><li>- Remember to involve (<i>child's name</i>) in making veggie snacks.</li></ul>

## **Main holiday dinner**

- Many families serve the same kinds of foods each year for the main holiday dinner as a tradition.
- What opportunities do you have to offer more veggies or different kinds of veggies for (*child's name*)?
- Even if you don't prepare the main holiday meal, this year you could offer to bring a veggie side dish and try a new recipe.
- Think about using veggies that are in season: cabbage, brussels sprouts, cauliflower, broccoli, spinach and greens are in season. Maybe this year you could try our Spinach Salad recipe (*hand out recipe card*) or you could try something with cabbage.
- And, of course, veggies can add texture, color and nutrients to some family favorites. Can you think of some typical foods that you could "beef up" with veggies?

*Give tips like adding veggies to dressing recipes, and garnishing with veggies, etc.*

## **Leftovers**

- What are common holiday leftovers in your home?

*For each type of leftover that could be enhanced with veggies ask:*

- What are some ways you could add veggies to (*food name*)?

*Provide the tips below as needed:*

- Add frozen, fresh or canned veggies to casseroles you make with leftover meats like turkey or ham.
- If you use leftover meats for cold sandwiches, add some veggie fillers such as, lettuce, cucumber, sprouts, tomatoes, and peppers.
- Chop up veggies to add to mayo-based salads.
- Use left over cooked veggies as pizza toppings or fillers for tacos and sandwich wraps.

## **Take-home activity**

- Here is a take-home activity for the family — a friendly competition to see which family member can keep up with eating at least 3 veggies a day during the holidays.

## Época de Navidad

<b>Etapa</b>	Acción/Mantenimiento
<b>Barrera</b>	Educación general
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discutir maneras de continuar ofreciendo verduras durante la época navideña</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recetas</li><li>• Reto de 3 o más verduras al día en las fiestas navideñas para la familia</li></ul>
<b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ya usted le está ofreciendo a (<i>nombre del niño</i>) verduras por lo menos 3 veces al día y eso está muy bien.</li><li>• ¿Qué retos usted anticipa cuando piensa en seguir ofreciendo verduras por lo menos 3 veces al día durante la época de Navidad?</li><li>• Pensando en las meriendas, la comida principal de Navidad y los sobrantes de la comida, cuál de ellos cree que posee el mayor reto para usted en cuanto a ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) durante la época de Navidad?</li></ul>

*Luego que responda, proceda con la lección como esta o con las áreas de reto que el/ella seleccione*

<b>Meriendas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las galletas, dulces y otros gustitos navideños probablemente van a competir con las verduras como meriendas durante la época navideña.</li><li>• Que ideas tiene usted para meriendas que incluyan verduras sean mas divertidas para (<i>nombre del niño</i>)?</li></ul>
------------------	---

*Déle consejos adicionales según sea necesario.*

- Haga que se vean atractivas y festivas con las siguientes ideas:
  - Añada colorante vegetal verde o rojo para darle color al aderezo Ranch para servirlo como un aderezo para las verduras; o use salsa y guacamole como aderezo.
  - Puede dar color a los palitos de apio al colocarlos en agua fría y añadiendo unas gotitas de colorante vegetal.
- Recuerde envolver a (*nombre del niño*) en la preparación de las meriendas de verduras.

## **Cena principal de Navidad**

- Muchas familias sirven los mismos tipos de comidas cada año para la cena de Navidad como una tradición.
- ¿Qué oportunidades usted tiene para ofrecerle más verduras o diferentes tipos de verduras para que (*nombre del niño*) se beneficie?
- Aunque usted no esté preparando la cena principal, tal vez este año puede ofrecerse a traer un plato complementario de verduras o intentar una receta nueva.
- Piense en usar las siguientes verduras esta temporada: repollo, coles de Bruselas, coliflor, brócoli, espinaca y otras verduras verdes son comunes. Entonces quizás este año usted puede intentar nuestra receta de ensalada de espinaca (*entregue la tarjeta de receta*) o puede intentar algo con repollo.
- Y por supuesto las verduras añaden textura, color y nutrientes a las comidas. ¿Puede pensar en algunas comidas típicas a las que le puede añadir verduras?

*Dele algunos consejos, como añadir verduras picadas al aderezo, usar las verduras para adornar la comida, etc.*

### **Sobrantes**

- ¿Cuáles son algunas sobrantes de comida comunes durante esta época?

*Para cada tipo de sobra que puede ser mejorada con verduras:*

- ¿Cuáles son algunas maneras que puede añadirle verduras a (*nombre de la comida*)?

*Provea las siguientes sugerencias según sea necesario.*

- Usted puede servir tamales con verduras tales como (ensalada, puré de papas o verduras mixtas hervidas) como un plato complementario.
- Usted puede añadir verduras congeladas, frescas o enlatadas a los platos al horno que haga con la sobra de pollo, pavo o jamón.
- Si usted utiliza los sobrantes de carne para preparar emparedados fríos, puede añadirle verduras como lechuga, pepinillo, coles de Bruselas, tomates y pimientos, entre otros.
- También puede cortar las verduras y añadirlos a una ensalada con aderezo a base de mayonesa.

### **Actividad para la casa**

- Aquí hay una pequeña actividad para la casa para la familia- llama reto de 3 o más verduras— es una competencia amistosa para ver cual miembro de la familia puede comer por lo menos 3 verduras al día por toda la temporada navideña.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



## STUFFING WITH VEGETABLES

- 1 Tbsp. margarine
- 1 pkg. herbed stuffing mix
- 2 cups zucchini, broccoli or cabbage cut into bite-sized pieces
- 1 medium onion, chopped
- 3 medium carrots, finely shredded
- 1 cup no added salt chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

*Makes 8 servings (1 cup each)*



## STUFFING WITH VEGETABLES

- 1 Tbsp. margarine
- 1 pkg. herbed stuffing mix
- 2 cups zucchini, broccoli or cabbage cut into bite-sized pieces
- 1 medium onion, chopped
- 3 medium carrots, finely shredded
- 1 cup no added salt chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

*Makes 8 servings (1 cup each)*



## STUFFING WITH VEGETABLES

- 1 Tbsp. margarine
- 1 pkg. herbed stuffing mix
- 2 cups zucchini, broccoli or cabbage cut into bite-sized pieces
- 1 medium onion, chopped
- 3 medium carrots, finely shredded
- 1 cup no added salt chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

*Makes 8 servings (1 cup each)*



## STUFFING WITH VEGETABLES

- 1 Tbsp. margarine
- 1 pkg. herbed stuffing mix
- 2 cups zucchini, broccoli or cabbage cut into bite-sized pieces
- 1 medium onion, chopped
- 3 medium carrots, finely shredded
- 1 cup no added salt chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

*Makes 8 servings (1 cup each)*



## ESTOFADO CON VERDURAS

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada margarina   | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto   |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado                                    | 2. por 20 segundos.   |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Abra la mezcla herbal del estofado.  |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente  | 4. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida.                         |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente                                    | 5. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar.  |
| 1 taza de caldo de pollo  | 6. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado.  |
|   | 7. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas en high por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

*Rinde 8 porciones de una taza*



## ESTOFADO CON VERDURAS

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada margarina   | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos.   |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado                                    | 2. Abra la mezcla herbal del estofado.   |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida.                              |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente  | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar.   |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente                                    | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado.   |
| 1 taza de caldo de pollo  | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

*Rinde 8 porciones de una taza*



## ESTOFADO CON VERDURAS

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada margarina   | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos.   |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado                                    | 2. Abra la mezcla herbal del estofado.   |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida.                              |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente  | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar.   |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente                                    | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado.   |
| 1 taza de caldo de pollo  | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

*Rinde 8 porciones de una taza*



## ESTOFADO CON VERDURAS

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada margarina   | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos.   |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado                                    | 2. Abra la mezcla herbal del estofado.   |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida.                              |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente  | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar.   |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente                                    | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado.   |
| 1 taza de caldo de pollo  | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

*Rinde 8 porciones de una taza*



## BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn  
 1 cup sliced mushrooms  
 ½ cup thinly sliced red onion  
 wedges  
 4 slices bacon, cooked crispy and  
 crumbled  
 2 chopped hard-boiled eggs  
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except  
 dressing in large bowl. Serve  
 with dressing.

*Makes 6 servings*

**Special extra:** Prepare salad as  
 directed, adding 2 boneless  
 skinless chicken breasts, grilled,  
 cut into strips.



## BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn  
 1 cup sliced mushrooms  
 ½ cup thinly sliced red onion  
 wedges  
 4 slices bacon, cooked crispy and  
 crumbled  
 2 chopped hard-boiled eggs  
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except  
 dressing in large bowl. Serve  
 with dressing.

*Makes 6 servings*

**Special extra:** Prepare salad as  
 directed, adding 2 boneless  
 skinless chicken breasts,  
 grilled, cut into strips.



## BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn  
 1 cup sliced mushrooms  
 ½ cup thinly sliced red onion  
 wedges  
 4 slices bacon, cooked crispy and  
 crumbled  
 2 chopped hard-boiled eggs  
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except  
 dressing in large bowl. Serve  
 with dressing.

*Makes 6 servings*

**Special extra:** Prepare salad as  
 directed, adding 2 boneless  
 skinless chicken breasts, grilled,  
 cut into strips.



## BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn  
 1 cup sliced mushrooms  
 ½ cup thinly sliced red onion  
 wedges  
 4 slices bacon, cooked crispy and  
 crumbled  
 2 chopped hard-boiled eggs  
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except  
 dressing in large bowl. Serve  
 with dressing.

*Makes 6 servings*

**Special extra:** Prepare salad  
 as directed, adding 2 boneless  
 skinless chicken breasts,  
 grilled, cut into strips.



## ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada  
 1 taza de setas picadas  
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas  
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado  
 2 huevos hervidos (duros) picados  
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

*Rinde 6 porciones*

**Súper especial:** Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



## ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada  
 1 taza de setas picadas  
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas  
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado  
 2 huevos hervidos (duros) picados  
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

*Rinde 6 porciones*

**Súper especial:** Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



## ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada  
 1 taza de setas picadas  
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas  
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado  
 2 huevos hervidos (duros) picados  
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

*Rinde 6 porciones*

**Súper especial:** Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



## ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada  
 1 taza de setas picadas  
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas  
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado  
 2 huevos hervidos (duros) picados  
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

*Rinde 6 porciones*

**Súper especial:** Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



## BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil  
½ cup diced onion  
¾ cup diced carrots  
4 cups peeled and cubed  
butternut squash  
3 cups vegetable stock  
Salt and pepper to taste  
Ground nutmeg to taste  
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot. Pour in vegetable stock, and season with salt, pepper, and nutmeg. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. In a blender or food processor, puree the soup mixture until smooth.
4. Return mixture to the pot, and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

*Makes 4 servings*



## BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil  
½ cup diced onion  
¾ cup diced carrots  
4 cups peeled and cubed  
butternut squash  
3 cups vegetable stock  
Salt and pepper to taste  
Ground nutmeg to taste  
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot. Pour in vegetable stock, and season with salt, pepper, and nutmeg. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. In a blender or food processor, puree the soup mixture until smooth.
4. Return mixture to the pot, and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

*Makes 4 servings*



## BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil  
½ cup diced onion  
¾ cup diced carrots  
4 cups peeled and cubed  
butternut squash  
3 cups vegetable stock  
Salt and pepper to taste  
Ground nutmeg to taste  
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot add the stock, salt, pepper, and nutmeg and bring to a boil. Reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. Puree the soup mixture in a blender until smooth.
4. Return mixture to the pot and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

*Makes 4 servings*



## BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil  
½ cup diced onion  
¾ cup diced carrots  
4 cups peeled and cubed  
butternut squash  
3 cups vegetable stock  
Salt and pepper to taste  
Ground nutmeg to taste  
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot add the stock, salt, pepper, and nutmeg and bring to a boil. Reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. Puree the soup mixture in a blender until smooth.
4. Return mixture to the pot and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

*Makes 4 servings*



## PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola  
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos  
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos  
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos  
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo  
 Sal y pimienta a gusto  
 Nuez moscada en polvo a gusto  
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

*Rinde 4 porciones*

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



## PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola  
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos  
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos  
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos  
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo  
 Sal y pimienta a gusto  
 Nuez moscada en polvo a gusto  
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

*Rinde 4 porciones*

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



## PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola  
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos  
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos  
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos  
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo  
 Sal y pimienta a gusto.  
 Nuez moscada en polvo a gusto  
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

*Rinde 4 porciones*

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



## PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola  
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos  
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos  
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos  
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo  
 Sal y pimienta a gusto  
 Nuez moscada en polvo a gusto  
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

*Rinde 4 porciones*

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



# Family Veggie Challenge

Family member's name	D E C E M B E R																	J	A	N	Total	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3		

Record how many times each person eats veggies every day. Plan a special treat for the winner or the whole family after the holidays!.



# Reto de 3 o más verduras al día para la familia

Nombre del miembro de la familia	D I C I E M B R E																	E N E R O			Total		
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3			

Anote cuantas verduras al día consumió cada persona. Planifique algo especial para el ganador o para la familia al final.

