



February 2012

Supplement

Black Bean Smothered Sweet Potatoes

Serves 4

Ingredients

4 Medium Sweet Potatoes
 2 (15 ounce) Black Bean Cans (Rinsed)
 2 Medium Tomatoes (Diced)
 4 tps. Extra Virgin Olive Oil
 1 tsp. Ground Cumin
 1 tsp. Ground Coriander
 2 Tbsps. Reduced-fat Sour Cream
 4Tbsps. Chopped Fresh Cilantro

Directions

- (1) Prick sweet potatoes with a fork in several places.
- (2) Microwave sweet potatoes on high until tender (12-15 min). Let cool.
- (3) Combine beans, tomatoes, oil, cumin and coriander in a medium microwave safe bowl. Microwave on high until heated (2-3 min). Let cool.
- (4) Slice sweet potatoes lengthwise. Make a well in the center and spoon in the bean mixture.
- (5) Top each with a dollop of sour cream and a sprinkle of cilantro.

Kids in the Kitchen

Ever feel like you're missing out on time with your family because you are too busy cooking in the kitchen? This February, make time used to cook meals an opportunity for everyone to come together and be a part of the cooking process!

How To:

Keep it Simple- Choose a day to grocery shop. Plan your meals for the week ahead with your family!

Do Your Own Part- Teach children to prepare meals by washing fruits and vegetables, stirring a dish, or setting the table.

Use Colorful Fruits & Vegetables- Teach older kids to cut and chop fruits and vegetables. This teaches them that cooking is fun! Your entire family will enjoy the health benefits!

Slow Down- Eat with your family and ask about each other's day. This breaks the "eat-and-go" pattern, and builds healthy relationships. Eating slowly also allows you to feel full, and skip second helpings!

Nutrition Facts for Black Bean Smothered Sweet Potatoes: 351 calories; 7 g fat (2 g sat, 4 g mono); 6 mg cholesterol; 61 g carbohydrates; 0 g added sugars; 11 g protein; 12 g fiber; 468 mg sodium; 541 mg potassium; Vitamin A (450% daily value), Vitamin C (45% dv), Iron (15% dv).

CAUTION: Adults MUST ALWAYS oversee use of hot items and dangerous kitchen utensils.

Sources: www.eatingwell.com





Febrero 2012

Boletín

Camotes rellenos de frijoles negros

Rinde para 4 porciones

Ingredientes:

- 4 Camotes medianos
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros (enjuagados)
- 2 tomates medianos (en cuadritos)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharadas de crema agria de grasa reducida
- 4 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación:

1. Pique los camotes con un tenedor en varias partes.
2. Hornéelos en el microondas en alto, hasta que se ablanden (12-15 min.). Déjelos enfriar.
3. Combine los frijoles, aceite, comino y cilantro molidos en un tazón mediano para microondas. Métalo al microondas en alto, hasta que se caliente la mezcla (2-3 min.). Déjela enfriar.
4. Rebane los camotes a lo largo. Hágalos un hueco en el centro y rellénelos con la mezcla de frijoles.
5. Agrégueles una cucharada de crema agria y un poco de cilantro fresco.

Los niños en la cocina

¿Alguna vez ha sentido que no pasa mucho tiempo con su familia porque siempre está ocupada cocinando? Durante febrero, use el tiempo que pasa en la cocina como una oportunidad para que todos en la familia compartan tiempo juntos y sean parte del proceso de preparación de comidas.

Cómo hacerlo:

Que sea simple- Elija un día para la compra de alimentos. ¡Planee las comidas con una semana de anticipación junto con su familia!

Que cada quien haga una cosa- Enseñe a los niños a preparar las comidas empezando por lavar las frutas y verduras, revolver un platillo o poner la mesa.

Use frutas y verduras coloridas- Enseñe a los niños mayores a cortar frutas y verduras. Esto les enseña que cocinar es algo divertido ¡Su familia entera disfrutará de los beneficios a la salud!

Tome las cosas con calma- Coma con su familia y pregúnteles a cada uno cómo estuvo su día. Esto rompe con la costumbre de comer y pararse pronto de la mesa y mejora las relaciones familiares. ¡Comer despacio también le ayuda a sentirse lleno y a no servirse de nuevo!

Datos nutricionales de los camotes rellenos de frijoles negros:

351 calorías; 7 gr. de grasa (2 gr. saturada, 4 g mono saturada); 6 mg. colesterol 61 gr. carbohidratos; 0 gr. azúcar agregada; 11 gr. proteína; 12 gr. fibra; 468 mg. sodio; 541 mg. potasio; Vitamina A (450% del valor diario), Vitamina C (45% del valor diario), hierro (15% del valor diario).

ADVERTENCIA: los adultos SIEMPRE deben vigilar el uso de utensilios de cocina calientes y peligrosos.

Fuente: www.eatingwell.com

