

¡Picoteo de verano con salsa!

¡Nada dice verano más que la salsa fresca! Comer frutas y verduras en una variedad de colores – rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, blanco y marrón – resulta en un plato bonito y un paladar aún mejor de nutrientes para una buena salud. Cocinar con tus hijos también puede ayudarles a aprender desde temprano la nutrición y pueden mantenerse en forma usando matemáticas, medición y lectura siguiendo recetas.

Fresh Salsa (Pico de Gallo)

- 6 tomates, preferiblemente Roma (o 3 tomates grandes), lavados y picados
 - 1/2 cebolla mediana, lavada y picada finamente
 - 1 diente de ajo, finamente picado
 - 2 chiles serrano o jalapeños, finamente picados (opcional)
 - 3 cucharadas de cilantro fresco, lavadas y picadas
 - Zumo de 1 lima
 - 1/8 de cucharadita de orégano seco, triturado finamente
 - 1/8 de cucharadita de sal
 - 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
 - 1/2 aguacate, en trocitos
- 
1. Lávate las manos con agua y jabón. Mezcla todos los ingredientes en un bol de tamaño medio.
 2. Sirve inmediatamente o guarda en la nevera y sirve en 4 o 5 horas. Hace 8 raciones (1/2 taza cada una) con 30 calorías, 1,5g de grasa, 40mg de sodio, 4g de carbohidratos, 1g de fibra, 1g de proteína.

Consejos e ideas:

- Añade sandía, melocotones o piña para una salsa veraniega afrutada.
- El ajo y la cebolla son opcionales, ¡especialmente si añades fruta! Los ingredientes se pueden ajustar a tus gustos.
- Sirve junto a verduras cortadas o patatas de pita integral, o encima de pollo o pescado a la parrilla.

El artículo fue escrito por Amy Peterson y ha sido revisado por pares. Se actualizó en 2025.

Echando una mano

A los niños les encanta ayudar en la cocina. ¡Ten en cuenta estos consejos mientras preparas tu salsa fresca!

A los 2 años:

- Entrega objetos a los adultos para que los guarden
- Tira cosas a la basura
- Enjuaga verduras o frutas

A los 3 años:

Todo lo que puede hacer un niño de 2 años, además:

- Añade ingredientes
- Eso sí que es cocinar
- Nombre y nombre de alimentos

A los 4 años:

Todo lo que puede hacer un niño de 3 años, además:

- Pon la mesa
- Ayuda a montar la salsa

A los 5 años:

Todo lo que puede hacer un niño de 4 años, además:

- Mide líquidos
- Corta frutas y verduras blandas con un cuchillo de plástico

Fuentes:

1. Recetas Latinas saludables para el corazón, NHLBI: <https://bit.ly/2ZJVOej>
2. Actividades de cocina para niños, USDA: <https://go.unl.edu/kitchen-activities-usda>
3. Comida de verano, mudanzas de verano, USDA: <https://bit.ly/2nk2GJk>