



Let's COOK  
Together



Vamos a COCINAR  
Juntos







## VEGGIE BOWL

- 1 tablespoon salad dressing
- 1 bell pepper, stem and seeds removed
- 1 stalk of celery, cut into strips
- 1 carrot, cut into strips
- ¼ jicama, cut into strips

- 1 Pour salad dressing into the bottom of pepper bowl.
- 2 Fill pepper bowl with the celery, carrots, and jicama sticks.

**NUTRITIONAL INFORMATION** ( per serving )  
CALORIES 98; FAT 3.1g; PROTEIN 2g; CARB 17g; FIBER 7g; CALCIUM 36mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 774mcg; VITAMIN C 176mg; FOLATE 30mcg

### DID YOU KNOW?...

Veggie sticks are a great snack to have on hand when kids are hungry.

### SABÍA USTED QUE?...

Los palitos de verduras son un refrigerio perfecto para tener a la mano cuando los niños tienen hambre.

## CUENCO VEGETARIANO

- 1 cucharada de aderezo de ensalada
- 1 pimiento morrón, sin tallo ni semillas.
- 1 tallo de apio, cortado en tiras
- 1 zanahoria, cortada en tiras
- ¼ jícama, cortada en tiras

- 1 Vierta el aderezo en el fondo del cuenco.
- 2 Llene el cuenco con las tiras de apio, zanahorias y jícama.

**INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN** ( en cada porción )  
CALORÍAS 98; GRASA 3.1g; PROTEÍNA 2g; CARB. 17g; FIBRA 7g; CALCIO 36mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 774mcg; VITAMINA C 176mg; FOLATO 30mcg







4

SERVES  
PORCIONES

## Camotes asados

## Roasted Sweet Potatoes

### INGREDIENTS:

- 2 sweet potatoes (about 1 pound), peeled
- 2 teaspoons canola oil
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

### DIRECTIONS:

1. Preheat the oven to 400° F.
2. Cut the sweet potatoes crosswise into ½ inch thick rounds. Rinse under cold running water and dry on a paper towel.
3. Place sweet potatoes in a bowl and drizzle with oil. Sprinkle with cumin and toss.
4. Preheat a nonstick baking sheet in the oven for 5 minutes.
5. Arrange sweet potatoes on the heated sheet in a single layer and roast for 30-35 minutes, turning every 10 minutes, until evenly browned and tender when pierced with a knife.
6. Transfer the sweet potatoes to a serving dish and sprinkle with salt, pepper and cilantro. Toss gently and serve.

#### Nutrient Analysis per serving (approximately ½ cup):

Calories, 80; Carbohydrate, 12 gm; Protein, 1 gm; Total Fat, 2.5 gm; Saturated Fat, 0 gm; Trans Fat, 0 gm; Cholesterol, 0 mg; Fiber 2 gm; Total Sugars, 4 gm; Sodium, 310 mg; Calcium, 27 mg; Folate, 4 mcg; Iron, 1 mg; Calories from fat, 28%.

### INGREDIENTES:

- 2 camotes (de aproximadamente 1 libra), pelados
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

### PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 400° F.
2. Cortar los camotes transversalmente en rodajas de ½ pulgada de ancho. Enjuagar en agua fría y secar con una toalla de papel.
3. Colocar los camotes en un tazón y rociar con aceite. Espolvorear con comino y revolver.
4. Precalentar una placa para hornear que no se pegue en el horno durante 5 minutos.
5. Coloque los camotes en la placa caliente en una sola capa y asar entre 30 y 35 minutos, darlos vuelta cada 10 minutos, hasta que se doren en forma pareja y estén tiernos al pincharlos con un cuchillo.
6. Pasar los camotes a un plato para servir y espolvorear con sal, pimienta y cilantro. Revolver suavemente y servir.

#### Análisis de nutrición por porción (aproximadamente ½ taza):

Calorías, 80; Carbohidratos, 12 g; Proteínas, 1 g; Grasas totales, 2.5 g; Grasas saturadas, 0 g; Grasa artificial, 0 g; Colesterol, 0 mg; Fibra, 2 g; Azúcares totales, 4 g; Sodio, 310 mg; Calcio, 27 mg; Ácido fólico, 4 mcg; Hierro, 1 mg; Calorías de grasas, 28%.

### FUN FACT / DATO CURIOSO

This recipe is a good source of vitamin A and vitamin C. Both are important during growth and development!

¡Esta receta es una buena fuente de vitamina A y de vitamina C. Ambas son importantes durante el crecimiento y el desarrollo!



Let's COOK  
Together



Vamos a COCINAR  
Juntos



Stock no. 13-06-15132