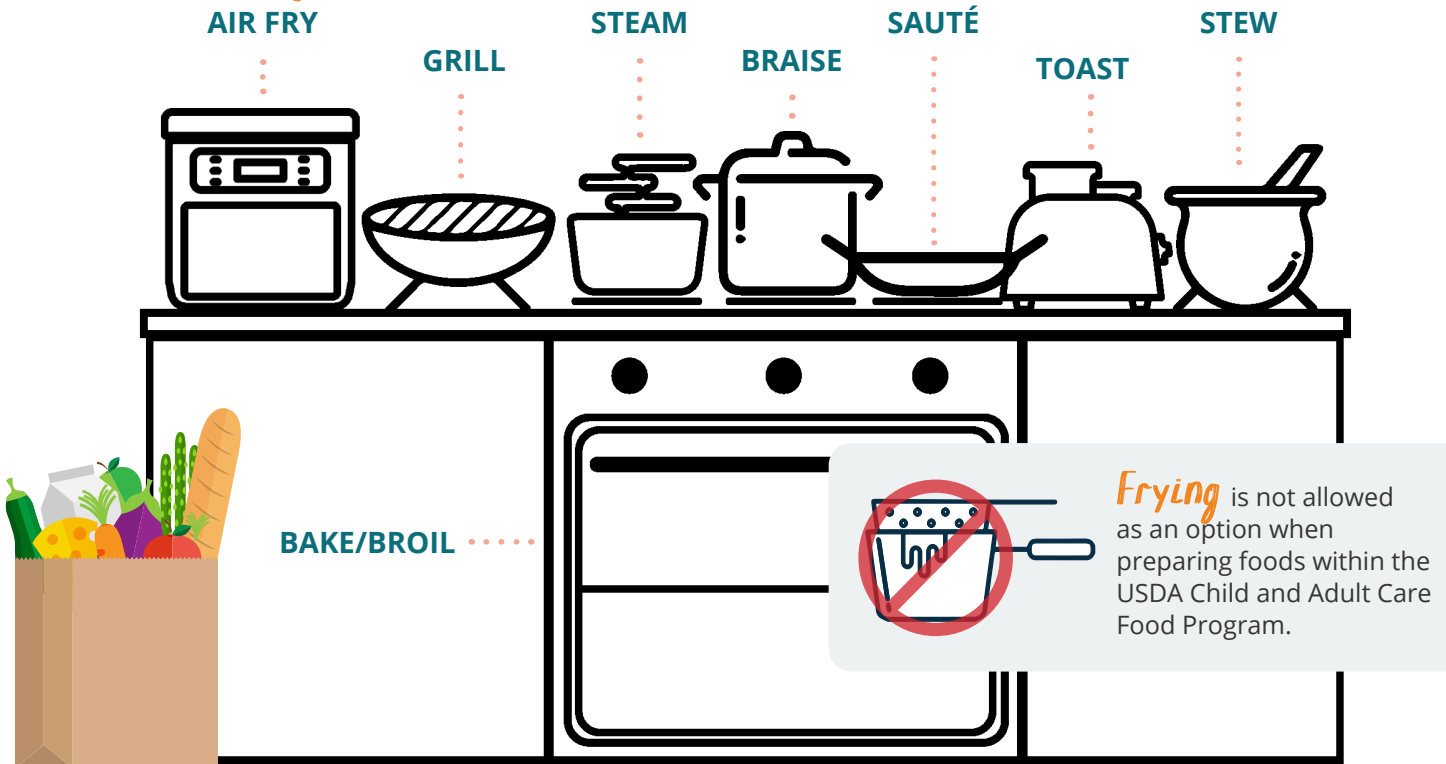


Healthy Cooking Methods

Experiment with new cooking methods that you may not be used to. Try chicken baked, roasted, stir fried, and grilled. Pay attention to what method the children like the best. It might even be that they find a new favorite dish when prepared a different way. Remember in your cooking to always keep a colorful plate in mind. Make sure the result features a dish from all the food groups: protein, fruit, vegetable, grain and dairy.

Healthy cooking methods include:



Skip the sweets

Healthy plates need not include a sugar filled dessert at the end. As CACFP providers, we need to teach children that desserts and sweet treats should only be eaten in limited moderation on special occasions. **Serve fruit instead of dessert** and water instead of juice. Little bodies do not need to process the added extra sugars.



Flakey Baked Chicken Strips

Ingredients

- Chicken breast, boneless, skinless
- Cornflake cereal
- Whole wheat flour
- Salt & Pepper
- Egg(s)
- Nonfat milk

Directions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Trim any excess fat from chicken breasts and cut into 2.05 oz strips.
3. In a medium bowl, crush cornflakes.
4. In a second medium bowl, mix flour, salt, and pepper.
5. In a third medium bowl, add eggs, and milk. Beat with a fork until combined.
6. Dip each chicken strip into flour, then in the egg mixture, then in the cornflakes. Each piece should be fully coated with flakes.
7. Coat baking sheet with cooking spray. Place chicken strips on baking sheet, evenly spaced. Spray pieces lightly with cooking spray.
8. Bake until internal temperature reaches 165°F, about 20-25 minutes.

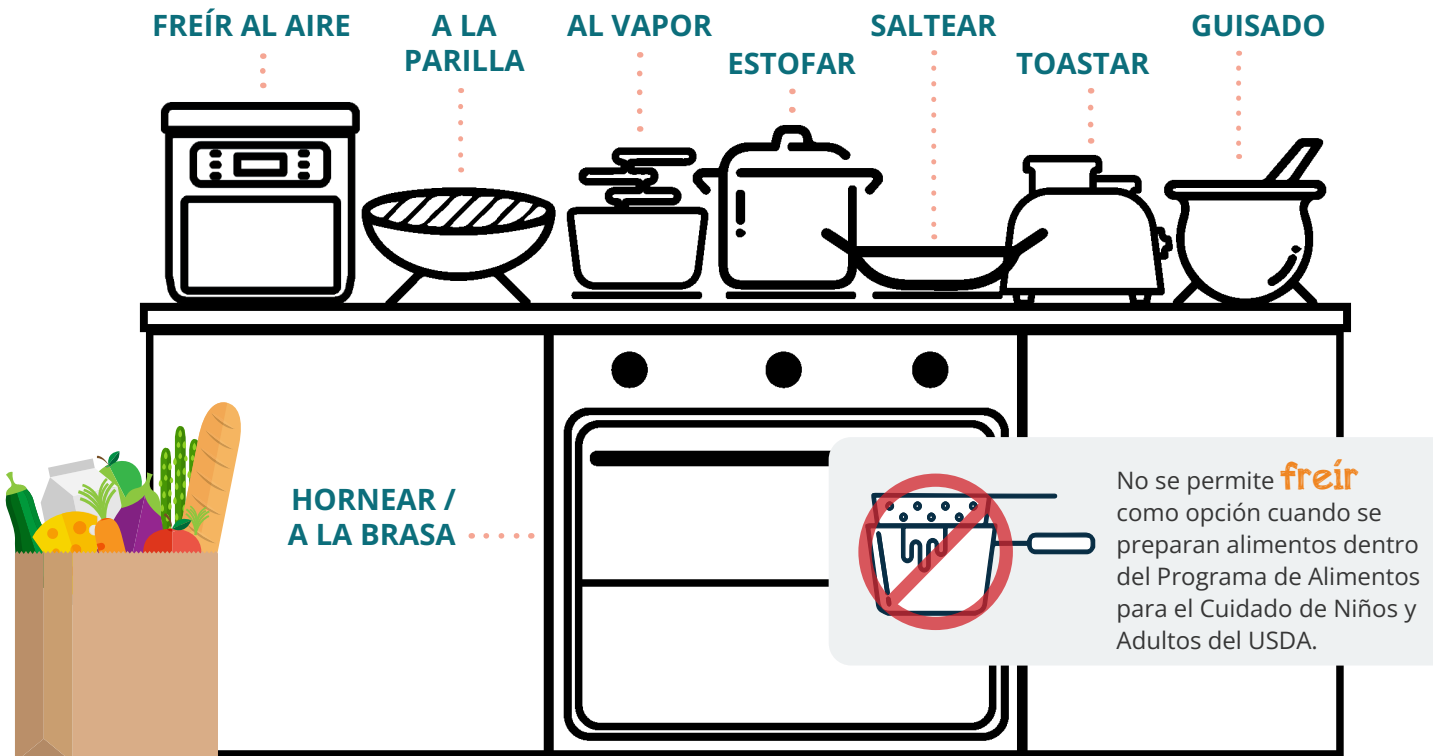


Serve with steamed green beans, red apples and a slice of cornbread for a colorful plate. Don't forget the glass of milk.

Métodos de cocción saludables

Experimente con nuevos métodos de cocción a los que no esté acostumbrado. Pruebe el pollo al horno, asado, salteado y a la parrilla. Preste atención a qué método les gusta más a los niños. Incluso podría ser que encuentren un nuevo plato favorito cuando se prepara de una manera diferente. Recuerde en su cocina tener siempre en cuenta un plato colorido. Asegúrese de que el resultado incluya un plato de todos los grupos de alimentos: proteínas, frutas, verduras, cereales y lácteos.

Los métodos saludables de cocción incluyen:



No se permite **freír** como opción cuando se preparan alimentos dentro del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA.

Omite los dulces

Los platos saludables no necesitan incluir un postre lleno de azúcar al final de una comida. Como proveedores de CACFP, debemos enseñar a los niños que los postres y las golosinas solo se deben comer con moderación limitada en ocasiones especiales. **Sirva fruta en lugar de postre** y agua en lugar de jugo. Los cuerpecitos de los niños no necesitan procesar los azúcares adicionales añadidos.



Tiras de pollo al horno crujientes

Ingredientes

- Pechuga de pollo, sin hueso, sin piel
- Cereal de las hojuela de maíz
- Harina de trigo integral
- Sal y pimienta
- Huevo(s)
- Leche sin grasa

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375°F
2. Recorte cualquier exceso de grasa de las pechugas de pollo y córtelas en tiras de 2.05 oz.
3. En un tazón mediano, triture las hojuelas de maíz.
4. En un segundo tazón mediano, mezcle la harina, la sal y la pimienta.
5. En un tercer tazón mediano, agregue los huevos y la leche. Batir con un tenedor hasta que esté bien combinado.
6. Sumerja cada tira de pollo en harina, luego en la mezcla de huevo y luego en las hojuelas de maíz. Cada pieza debe estar completamente cubierta con hojuelas.
7. Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Coloque las tiras de pollo en la bandeja para hornear, espaciadas uniformemente. Rocía las piezas ligeramente con aceite en aerosol.
8. Hornee hasta que la temperatura interna alcance los 165°F, 20-25 minutos.

Sirva con ejotes al vapor, manzanas rojas y una rebanada de pan de maíz para un plato colorido. No olvide el vaso de leche.

