



# CHEF Bites Family Activity

## TO THE FAMILY:

This week, our lesson emphasized the importance of cooking at home more often. Students learned about the five food groups and the health benefits of choosing balanced meals with healthy food portions. Our Wholesome Burrito Bowl includes a variety of options from each food group, giving your child the freedom to create a nutritious meal, customized to their taste preferences.

## Wholesome Burrito Bowl

4 Servings



## INGREDIENTS:

- 2 cups whole grains, such as: brown rice, quinoa, cauliflower rice, or baked tortilla strips
- 2 cups leafy greens, such as: romaine lettuce or spinach
- 1 cup vegetables, such as: tomato (diced), corn, bell pepper (diced), or red onion (diced)
- ½ cup healthy fat, such as: panela cheese, cotija cheese, avocado (sliced), or queso fresco (crumbled)
- 1 cup protein, such as: black beans, pinto beans, fajita steak, or fajita chicken
- Cilantro-lime vinaigrette: juice of 1 lime (to make ¼ cup of juice), ½ cup extra virgin olive oil, 1 cup cilantro (chopped), ¼ teaspoon salt, ¼ teaspoon black pepper

## TAKE-AWAY MESSAGES:

- Fill half your plate with colorful fruits and vegetables.
- Half your grains each day should be whole grains.
- Aim to get most of your protein from plants and eat lean animal protein.

## DIRECTIONS:

1. Cook the whole grain according to package directions.
2. Prepare the fresh vegetables and toppings.
3. Place ingredients for cilantro-lime vinaigrette into a bowl and whisk until smooth.
4. Layer each ingredient into a large bowl. Each bowl should consist of ½ cup whole grains, ½ cup leafy greens, ¼ cup mixed vegetables, 2 Tablespoons healthy fats, and ¼ cup protein.
5. Just before serving, drizzle 2 Tablespoons of the dressing on each bowl.

## CHEF HEALTHY HABIT:

**I cook and eat at home at least five times a week.**

Cooking is a great way for your child to build creativity and confidence in the kitchen. Our Wholesome Burrito Bowl allows your child to build a colorful, nutritious meal using their favorite ingredients and flavors. Spark conversation over dinner by asking your CHEF student how they used MyPlate when preparing their burrito bowl to build a balanced meal.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio





# Actividad Familiar de CHEF Bites

## PARA LA FAMILIA:

Esta semana, nuestra lección se centró en la importancia de cocinar más seguido en casa. Los estudiantes aprendieron acerca de los cinco grupos de alimentos y los beneficios para la salud de escoger comidas balanceadas con porciones saludables. Nuestro Tazón de Burrito Saludable incluye una variedad de opciones de cada grupo de alimentos, para brindarle a su hijo la libertad de crear una comida nutritiva y personalizada según sus preferencias.

## Burrito Saludable en Recipiente

4 Porciones



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de granos integrales, por ejemplo: arroz integral, quinoa, arroz de coliflor, tiras de tortilla horneadas
- 2 tazas de verduras de hoja verde, por ejemplo: lechuga romana, espinaca
- 1 taza de verduras, por ejemplo: tomate cortado en trozos, maíz, pimiento cortado en trozos, cebolla roja cortada en trozos
- ½ taza de grasa saludable, por ejemplo: queso panela, queso Cotija, aguacate cortado en rodajas, queso fresco desmenuzado
- 1 taza de proteína, por ejemplo: frijoles negros o pintos, bistec o pollo para fajitas
- Aderezo de cilantro y lima: jugo de lima para prepara ¼ taza de jugo, ½ taza de aceite de oliva extravirgen, 1 taza de cilantro picado, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra

## MENSAJES PARA LLEVAR:

- Llene la mitad del plato con frutas y verduras coloridas.
- La mitad de los granos que consume por día deberían ser integrales.
- Apunte a que la mayor parte de la proteína que consume sea de origen vegetal y de origen animal magro.

## INDICACIONES:

1. Cocine los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Prepare las verduras frescas y las coberturas.
3. Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en un recipiente, y bata hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Coloque cada ingrediente en capas en un recipiente grande. Cada recipiente debe contener ½ taza de granos integrales, ½ taza de verduras de hoja verde, ¼ taza de verduras variadas, 2 cucharadas de grasas saludables y ¼ taza de proteínas.
5. Justo antes de servir, salpique 2 cucharadas de aderezo en cada recipiente.

## HÁBITOS SALUDABLES DE CHEF:

### Cocino y como en casa al menos cinco veces a la semana.

Cocinar es una actividad ideal para que su hijo desarrolle creatividad y confianza en la cocina. Nuestro Tazón de Burrito Saludable permite que su hijo elabore una comida nutritiva y colorida con sus ingredientes y sabores favoritos. En la cena, comience una conversación preguntándole al estudiante de CHEF cómo utilizaron MiPlato cuando prepararon el tazón de burrito para crear una comida equilibrada.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

