

# NOTICIAS NUTRICIONALES

Sirviendo alimentos felices y saludables

Noviembre de 2023

## RINCÓN DEL CHEF

Por el chef Kris DeHut



### Sopa De Taco Simple

Porciones 8

#### Ingredientes

- 2 libras de carne molida
- 1 sobre de condimento para tacos
- 1-1/2 tazas de agua
- 1 lata (16 onzas) de frijoles con chile suaves, sin escurrir
- 1 lata (15-1/4 onzas) de elote en grano entero, escurrido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14-1/2 onzas) de tomates guisados
- 1 lata (10 onzas) de tomate cortado en cubitos con chiles verdes
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados, opcional
- 1 sobre de mezcla de aderezo para ensalada ranch

#### Instrucciones

Cocine la carne a fuego medio hasta que ya no esté rosada, partiéndola en migajas; drenar. Agregue el condimento para tacos y mezcle bien. En una olla, agregue la carne y agregue los ingredientes restantes. Llevar a ebullición. Reducir el fuego; cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos o hasta que esté completamente caliente, revolviendo ocasionalmente.

Fuente: [Tasteofhome.com](https://www.tasteofhome.com) Sabor de Casa

## Vamos a COCINAR

¿Alguna vez se ha puesto a pensar  
¿Cuánto le encanta cocinar a  
Estados Unidos?

Busque recetas en línea y aparecerán miles de resultados. Hay un sinfín de programas de televisión dedicados al tema, desde Food Network hasta PBS y segmentos de noticias locales. E incluso en esta era digital, todavía se publican, imprimen y venden más de 2000 libros de cocina cada año en los Estados Unidos. ¿Por qué? Simplemente tenemos una fascinación con el tema. ¿Es educativo o de entretenimiento? Quizás sea un poco de ambas cosas. No importa el motivo, ¡estamos enganchados!



## Niños en la cocina

Una cocina es un extraordinario laboratorio de aprendizaje para los niños. Cuando mezclan, revuelven, amasan, untan, tiran, exprimen y vierten, están aprendiendo sin darse cuenta. Y aunque cocinar es una habilidad esencial para la vida, hay mucho más que aprender que solo habilidades culinarias. En la cocina

puedes aprender salud y nutrición, ciencias, matemáticas, seguridad, saneamiento, historia, geografía e incluso artes del lenguaje. ¡Pero la lección más importante de todas es **DIVERTIRSE!**



**Melissa Arnold**  
Jefe de cocina  
Primaria Riverside



Hola. Mi nombre es Melissa Arnold. Pasé mis primeros dos años siendo sustituta en Servicios de Nutrición del distrito, pero finalmente encontré mi hogar como líder en la Primaria Riverside.

¿Cuál es tu lugar favorito que has visitado? Virginia Beach Virginia mientras estaba en el ejército.

Si pudieras elegir un superpoder, ¿cuál sería? Estar 10 en lugares a la vez.

¿Cuál es tu lugar local favorito para comer? King curry Thai

¿Qué te da energía fuera del trabajo? Mucho café y el gimnasio.

¿BUSCA TRABAJO MIENTRAS LOS NIÑOS ESTÁN EN LA ESCUELA?

ESTAMOS CONTRATANDO EN SERVICIOS DE NUTRICIÓN



IR A: [NCLACK.K12.OR.US](https://nclack.k12.or.us) &  
HAGA CLIC EN "CARRERAS"



CÓDIGO QR  
ESCANÉAME