



**Mass
in Motion**

KIDS

Invierno/Primavera Boletín de 2015



CITY OF NEW BEDFORD
JONATHAN F. MITCHELL, MAYOR



¡No hace demasiado frío para salir a jugar!

- Jugar a la intemperie es seguro cuando hace una temperatura de 30 °F o más y no hay demasiado viento.
- Vista a sus niños con varias capas delgadas: calzoncillos largos, cuello alto, suéter, calcetines abrigados, mitones, gorro, etc.
- Traiga al niño adentro si tiembla o si tiene las manos heladas, todos signos de que tiene demasiado frío.
- No deje que sus niños jueguen en o cerca de la calle ya que los automovilistas podrían no verlos.
- Deles a sus niños una cantidad abundante de agua cuando jueguen al aire libre.
- Si su niño tiene asma inducida por el frío, no olvide llevar el inhalador (y pídale otros consejos a su médico).



Cuando haga demasiado frío, quédese adentro y...

Baile

Lean un libro

Pinten

Jueguen al Simón dice (Simon Says)

Visítenos en massinmotionnewbedford.org



Diga "Me gusta" en facebook.com/massinmotionnewbedford

En lugar de estas bebidas azucaradas...

- Chocolate caliente
- Bebidas para deportistas (Powerade, Gatorade)
- Leche saborizada

... ¡pruebe esto!

- Té caliente
- Agua saborizada con bayas o pepinos
- Leche natural
- Té helado con hielo



Enchiladas de batata y frijol negro

Rinde 6 enchiladas

Ingredientes

- 2 lbatatas grandes hechas puré (2 tazas)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal cósher
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados
- 1 1/2 tazas de queso rallado mezcla mexicana
- 1 lata de 12 onzas de salsa de enchilada
- 6 tortillas de harina grandes o 12 tortillas de maíz

Preparación

- Precaliente el horno a 400 °F.
- Pinche las batatas en varias partes con un tenedor, y colóquelas en una bandeja de horno forrada en papel de aluminio hasta que estén tiernas, aproximadamente 1 hora. Baje la temperatura del horno a 350 °F. (O, puede cocinar cada batata por 8 minutos en el microondas.)
- Retire del horno, deje enfriar un poco, corte por la mitad, saque toda la pulpa y colóquela en un bol.
- A la pulpa de la batata, añádale el polvo de cebolla y de comino, sal, los frijoles negros y 1 taza de queso. Mezcle para combinar bien.
- Vierta la mitad de la salsa de enchilada en una fuente para hornear de 9 x 11.
- Coloque aproximadamente 1/2 taza de mezcla en el centro de cada tortilla y enrolle.
- Coloque las enchiladas en la fuente para hornear con el cierre hacia abajo. Vierta la salsa de enchilada restante en la parte superior.
- Cubra con papel aluminio y hornee por 15 minutos.
- Retire el papel aluminio, espolvoree con el queso y hornee sin cubrir por 15 minutos hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.



(Receta y foto de weelicious.com)