

Recipes

Plantain and Cheese Sopes

These sopes are crispy on the outside and soft on the inside, with a little sweetness.

Ingredients:

½ cup corn flour or masa harina
½ ripe plantain, mashed
½ cup water
½ cup panela or mozzarella cheese, cubed
Unsalted butter or oil

Makes 7 to 8 sopes

Recipe source: @babychefmx on Instagram

Preparation:

1. In a bowl mix the corn flour with the mashed plantain. Add the water a little at a time until dough is soft.
2. Make small balls with the dough and place a cube or 1 to 2 teaspoons of cheese in the center as the filling. Press to seal the dough around the cheese.
3. Place balls onto parchment paper and flatten to ½-inch thick circles.
4. In a pan or comal, add butter or oil and cook the mini sopes on medium-high heat until golden brown on both sides.
5. Add a favorite protein and fruit to make this a meal with all 5 food groups.



Feeding
Infants and
Toddlers

Highlighting
Hispanic
Heritage Foods

Sopa de Pollo

This classic, comforting soup is perfect for little ones and families.

Ingredients:

8 oz chicken with bones
¼ cup carrot, peeled and chopped
¼ cup leek, chopped
⅛ cup celery, chopped
1 clove garlic, chopped
2 cups unsalted vegetable broth or water from cooking chicken
½ cup cooked rice or chopped tortilla
1 tablespoon extra virgin olive oil

Makes 4 cups of soup

Preparation:

1. Cook chicken by boiling. Save the water to use in the soup.
2. Remove bones and any larger pieces of fat and skin, then cut chicken into small pieces.
3. Chop carrot, leek, celery and garlic all very finely.
4. Add olive oil in a saucepan on medium heat. Add the vegetables. Sauté for about 5 minutes until golden brown.
5. Add the broth or water and rice. Let it cook for another 5 minutes over high heat.
6. Add chicken to the broth and vegetables and cook together on medium heat for 10 minutes.
7. Scoop into shallow bowls. Let cool. When serving to babies, strain away some liquid to make eating easier.
8. Sprinkle with your favorite toppings like queso fresco, lime or cilantro.



Recetas

Sopes de queso y plátano

Estos sopes quedan crujientes por fuera y suaves por dentro, con un saborcito dulce.

Ingredientes:

- ½ taza de harina de maíz o masa harina
- ½ plátano maduro, en puré
- ½ taza de agua
- Queso panela o mozzarella, en cubitos
- Mantequilla sin sal o aceite

Rinde de 7 a 8 sopes

Crédito: esta receta es de @babychefmx en Instagram

Preparación:

1. En un recipiente, mezcle la harina de maíz, el puré de plátano. Agregue el agua poco a poco hasta que la masa esté suave.
2. Prepare pequeñas bolitas con la masa y coloque un cubito de queso en el centro como relleno. Presione un poquito para sellar la masa alrededor del queso.
3. Aplane cada bolita hasta formar círculos de 1.5 centímetros más o menos.
4. En un sartén o comal, agregue la mantequilla o el aceite y fría los mini sopes hasta que estén dorados por ambos lados.
5. Acompañe los sopes con una proteína y fruta favoritas. Así, esta comida incluirá alimentos de los 5 grupos alimenticios.



La alimentación de los bebés y los niños pequeños

Un reconocimiento a las comidas de la herencia hispana

Sopa de Pollo

Esta sopa clásica y reconfortante es perfecta para los más pequeños y toda la familia.

Ingredientes:

- 1 taza (8 oz) de pollo con huesos
- ¼ taza de zanahoria, pelada y picada
- ¼ de taza de poro (puerro), lavado y picado
- ½ taza de apio, lavado y picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de caldo de verduras sin sal o también puede usar el agua que quedó de hervir el pollo
- ½ taza de arroz cocido o tortilla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Queso fresco

Rinde unas 4 tazas de sopa

Preparación:

1. Cocine el pollo hirviéndolo. Guarde el agua para usarla en la sopa.
2. Retire los huesos y los trozos más grandes de grasa y piel, luego corte el pollo en trozos pequeños.
3. Pique muy finamente la zanahoria, el poro, el apio y el ajo.
4. Ponga el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregue las verduras. Saltee durante unos 5 minutos hasta que se doren.
5. Añada el caldo o agua y el arroz. Déjelo cocer otros 5 minutos a fuego alto.
6. Agregue el pollo y las verduras al caldo y cocínelos juntos a fuego medio durante 10 minutos.
7. Vierta la sopa en unos tazones que no sean tan hondos. Deje enfriar. Cuando sirva la sopita al bebé, cuele un poco del líquido para que pueda comer más fácilmente.
8. Adorne con sus ingredientes favoritos como queso fresco, limón o cilantro.

