

# SPROUTS

# KIDS CLUB

# COOKBOOK

CLUB DE NIÑOS “LAS SEMILLITAS” RECETARIO



Goshen Health



# SPROUTS KIDS CLUB COOKBOOK

This recipe book is part of the Sprouts Kids Club program in partnership with Goshen Farmers Market. Inside you will find budget-friendly recipes that both kids and adults will enjoy. From no-bake treats and fun breakfasts to tasty meals made with fresh, seasonal foods. Whether you're packing lunches, making after-school snacks or getting little hands involved in the kitchen, there's something here for everyone to enjoy.

## Why This Book Matters:

- Seasonal eating supports local agriculture and brings more flavor to your meals
- Cooking at home can help reduce processed food intake and save money
- Trying new recipes is a fun way to build healthy habits for life
- Connecting with community through food strengthens local ties and traditions

## What You'll Find Inside:

- Breakfasts, lunches, dinners, snacks and side dishes
- Kid-friendly and family-approved recipes
- Nutritional tips and serving suggestions

Let this book be your guide to making the most of fall's flavors while fueling your body with nourishing meals. Whether you try one new recipe or cook your way through the whole book, we hope it brings warmth, health and joy to your table.

# CLUB DE NIÑOS "LAS SEMILLITAS" RECETARIO

Este libro de recetas forma parte del programa Sprouts Kids Club en colaboración con el mercado de agricultores de Goshen. En su interior encontrarás recetas económicas que disfrutarán tanto niños como adultos. Desde dulces sin hornear y desayunos divertidos hasta sabrosas comidas elaboradas con alimentos frescos y de temporada. Ya sea que estés preparando almuerzos, haciendo meriendas para después de la escuela o involucrando a los más pequeños en la cocina, aquí hay algo para que todos disfruten.

## Este libro es importante porque:

- Comer de temporada apoya la agricultura local y aporta más sabor a tus comidas
- Cocinar en casa puede ayudar a reducir el consumo de alimentos procesados y ahorrar dinero
- Probar nuevas recetas es una forma divertida de construir hábitos saludables para toda la vida
- Conectar con la comunidad a través de la comida fortalece los lazos y las tradiciones locales

## Lo que encontrarás dentro:

- Desayunos, almuerzos, cenas, *snacks* y guarniciones
- Recetas aptas para niños y aprobadas por la familia
- Consejos nutricionales y sugerencias para servir

Deja que este libro sea tu guía para aprovechar al máximo los sabores del otoño mientras nutres tu cuerpo con comidas saludables. Ya sea que pruebes una nueva receta o cocines todo el libro, esperamos que te traiga calidez, salud y alegría a tu mesa.

# NO BAKE ENERGY BALLS

---

## Ingredients

- 1 cup old-fashioned oats
- ½ cup peanut butter
- ½ cup ground flax seed
- ½ cup chocolate chips
- ⅓ cup honey
- 1 tablespoon chia seeds (optional)
- 1 teaspoon vanilla extract



## Directions

1. Combine oats, peanut butter, ground flaxseed, chocolate chips, honey, chia seeds and vanilla extract together in a bowl.
2. Cover and chill the dough in the refrigerator for 30 minutes.
3. Remove chilled dough from the refrigerator; roll into twenty 1-inch diameter balls.

# GALLETITAS PARA ENERGÍA, SIN HORNEAR

---

## Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1/2 taza demantequilla demaní
- 1/2 taza de semillas de linomolidas
- 1/2 taza de chispitas de chocolate
- 1/3 taza demiel de abeja
- 1 cucharada de semillas de chíá (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Indicaciones

1. Combine la avena, la mantequilla de maní, la linaza molida, las chispitas de chocolate, la miel, las semillas de chíá y el extracto de vainilla en un tazón.
2. Tape y enfríe la masa en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Saque la masa fría del refrigerador; forme veinte bolitas de 1 pulgada de diámetro.

# EASY GUACAMOLE

---

## Ingredients

- 2 ripe avocados, peeled and pitted
- 1 small onion, finely chopped
- 1 ripe tomato, chopped
- 1 clove garlic, minced
- 1 lime, juiced
- Salt and pepper to taste



## Directions

1. Mash avocado in a medium serving bowl.
2. Stir in onion, tomato and garlic.
3. Season with lime juice and salt and pepper to taste.
4. Cover and chill guacamole for 30 minutes to allow flavors to blend.

# GUACAMOLE FÁCIL

---

## Ingredientes

- 2 aguacates maduros, pelados y sin hueso
- 1 cebolla pequeña, picada en trozos muy finos
- 1 tomate maduro, picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 lima, exprimida
- Sal y pimienta al gusto

## Indicaciones

1. Machacar los aguacates en un tazón mediano para servir.
2. Agregue la cebolla, el tomate y el ajo.
3. Sazone con jugo de limón y sal y pimienta al gusto.
4. Tape y enfríe el guacamole durante 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen antes de servir.

# YOGURT PARFAIT

---

## Ingredients

- 2 cups vanilla yogurt
- 1 cup granola
- 8 blackberries or fruit of your choice



## Directions

1. Layer 1 cup yogurt, 1/2 cup granola, and 4 blackberries or fruit of your choice in a large glass.
2. Repeat layers.

# PARFAIT DE YOGUR

---

## Ingredientes

- 2 tazas de yogur de vainilla
- 1 taza de granola
- 8 moras o su fruta preferida

## Indicaciones

1. Coloque 1 taza de yogur como base, luego agregue 1/2 taza de granola y 4 moras o frutas de su preferencia en un vaso grande para que formen distintas capas.
2. Repite las capas.

# BANANA PANCAKES

---

## Ingredients

- 2  $\frac{3}{4}$  cups self-rising flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 pinch of salt
- 2 very ripe bananas
- 2 medium eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 cup whole milk
- 1-2 tablespoons of butter for frying
- Optional toppings: maple syrup or nuts



## Directions

1. Sieve the flour, baking powder and a generous pinch of salt into a large bowl.
2. In a separate mixing bowl, mash the very ripe bananas with a fork until smooth. Then whisk in the eggs, vanilla extract and milk.
3. Mix the wet ingredients into the dry ingredients and whisk together to create a smooth, silky batter.
4. Heat a little knob of butter in a large non-stick pan over a medium heat. Add 2-3 tablespoons of the batter to the pan and cook for several minutes or until small bubbles start appearing on the surface.
5. Flip the pancake over and cook for 1-2mins on the other side. Repeat with the remaining batter, keeping the pancakes warm in a low oven.
6. Top as desired.

# PANQUEQUES DE PLÁTANO

---

## Ingredientes

- 2  $\frac{3}{4}$  tazas de harina leudante
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 plátanos muy maduros
- 2 huevos medianos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de leche entera
- 1-2 cucharadas de mantequilla para freír
- Aderezos opcionales: jarabe de arce o nueces

## Indicaciones

1. Colarla harina, el polvo de hornear y una pizca generosa de sal en un tazón grande.
2. En un tazón aparte, aplaste los plátanos muy maduros con un tenedor hasta que queden suaves. Luego agregue los huevos, el extracto de vainilla y la leche.
3. Mezcle los ingredientes húmedos con los ingredientes secos y mezcle para crear una masa suave y sedosa.
4. Caliente un poco de mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue 2-3 cucharadas de la masa a la sartén y cocine por varios minutos o hasta que comiencen a aparecer pequeñas burbujas en la superficie.
5. Darle la vuelta al panqueque y cocínalo durante 1-2 minutos por el otro lado. Repita con la masa restante, manteniendo los panqueques calientes en un horno bajo.
6. Agregarlos aderezos o toppings deseados.

# VEGGIE PITA PIZZA

---

## Ingredients

- 1 pita bread round
- 1 teaspoon olive oil
- 3 tablespoons pizza sauce
- ½ cup shredded mozzarella cheese
- ¼ cup sliced mushrooms
- ⅛ teaspoon garlic salt



## Directions

1. Preheat grill for medium-high heat.
2. Spread one side of the pita with olive oil and pizza sauce. Top with cheese and mushrooms, and season with garlic salt.
3. Lightly oil grill grate. Place pita pizza on grill, cover and cook until cheese completely melts, about 5 minutes.

# PIZZA VEGETARIANA EN PAN PITA

---

## Ingredientes

- 1 pan de pita
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa para pizza
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de hongos en rodajas
- ⅛ cucharadita de sal de ajo

## Indicaciones

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
2. Ponga aceite de oliva y salsa de tomate para pizza en un lado de la pita. Agregue el queso y los hongos y sazone con sal de ajo.
3. Engrase ligeramente la rejilla de la parrilla. Coloque la pizza de pita en la parrilla, tápela y cocine hasta que el queso se derrita por completo, aproximadamente 5 minutos.

# HEALTHY APPLE OAT BARS

---

## Ingredients

- 1 cup quick cook oats
- 1 cup rolled oats
- 2 tablespoon chia seeds
- 1.5 teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons coconut oil or melted butter
- 1 cup apple purée or applesauce
- 1 egg (optional)
- 1-2 tablespoon maple syrup or honey (optional)



## Directions

1. Preheat your oven to 375 Fahrenheit.
2. In a medium bowl, mix the oats, chia seeds and cinnamon together.
3. Add the coconut oil or melted butter, apple purée or applesauce and egg (if using). Mix to combine.
4. Line a baking dish with parchment paper.
5. Press the mix into the bottom of the baking dish so that it is an even layer (about ½ inch thick).
6. Bake at 375 Fahrenheit for 25 mins, it should be firm to the touch but not hard.
7. Cool and slice into squares.

# BARRAS SALUDABLES DE MANZANA CON AVENA

---

## Ingredientes

- 1 taza de avena de cocción rápida
- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1.5 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla derretida
- 1 taza de puré de manzana
- 1 huevo (opcional)
- 1-2 cucharadas de jarabe de arce o miel (opcional)

## Indicaciones

1. Precaliente el horno a 375 Fahrenheit.
2. En un tazón mediano, mezcle toda la avena, las semillas de chía y la canela.
3. Agregue el aceite de coco o la mantequilla derretida, el puré de manzana y el huevo (si lo usa). Mezcle para combinar.
4. Coloque una hoja grande de papel pergamino en una bandeja para hornear.
5. Aplique la mezcla en el fondo de la fuente para hornear para que quede una capa uniforme (aproximadamente 1/2 pulgada de grosor).
6. Hornee a 375 Fahrenheit durante 25 minutos, debe estar firme al tacto, pero no duro.
7. Enfriar y cortar en cuadrados.

# BAKED PEARS

---

## Ingredients

- 4 medium, firm but ripe pears
- 1 tablespoon melted unsalted butter
- 1/2 teaspoon cinnamon



## Directions

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Place the butter or oil into a pie plate or baking dish. Warm in the oven for a few minutes to melt. Remove from oven.
3. Slice the pears into approximately 1/2-inch slices and discard the cores. Place into the baking dish with the oil.
4. Add the cinnamon and toss to combine.
5. Bake for 24-26 minutes or until tender when poked with a fork. (Under ripe pears may take a few extra minutes; very ripe pears may take a little less.)
6. Serve warm or store to serve later.

# PERAS AL HORNO

---

## Ingredientes

- 4 peras medianas firmes y maduras
- 1 cucharada de mantequilla sin sal derretida
- 1/2 cucharadita de canela

## Indicaciones

1. Precalentar el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Colocar la mantequilla o aceite en un plato para tartas o fuente de hornear. Calentar en el horno hasta derretirse. Remover del horno.
3. Cortar las peras en rebanadas de 1/2 pulgadas aproximadamente y tirar el meollo a la basura. Colocar las rebanadas en el plato o fuente de hornear con la mantequilla o aceite.
4. Agregar la canela y mezclar hasta combinar.
5. Hornear durante 24-26 minutos o hasta que las peras estén suaves al probar con tenedor. Las peras verdes tomarán más tiempo, las peras muy maduras tomarán menos.
6. Servir caliente, o guardar para servir en otro momento.

# BASIL AND LEMON FRICO

---

## Ingredients

- 1 cup grated parmesan
- 2 tablespoons chopped basil
- ½ tablespoon grated lemon zest



## Directions

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Mix the parmesan, basil and lemon zest in a bowl.
3. Transfer a heaping tablespoon of the cheese mixture to a silicone or parchment-lined baking sheet and lightly pat down.
4. Repeat with remaining cheese mixture, spacing each spoonful about ½ inch apart.
5. Bake for 3-5 minutes or until golden and crisp.
6. Let cool and remove with spatula.

# GALLETA DE QUESO CROCANTE CON ALBAHACA Y LIMON

---

## Ingredientes

- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- ½ cucharada de ralladura de limón

## Indicaciones

1. Precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Mezclar el queso parmesano, albahaca y ralladura de limón en un tazón grande.
3. Transferir una cucharada grande de la mezcla de queso a una bandeja de hornear (forrada con un tapete de silicona o papel pergamino) y presionar suavemente (se recomienda usar un tapete de silicona para esta receta)
4. Repetir con el resto de la mezcla de queso, dejando un espacio de ½ pulgadas en medio de cada cucharada en la bandeja.
5. Hornear durante 3 a 5 minutos, o hasta que este dorado y crocante.
6. Dejar enfriar, luego usar una espátula para remover las galletas de queso de la bandeja.

# STRAWBERRY CHIA FRUIT LEATHER

---

## Ingredients

- 5 cups strawberries
- 2 tablespoons chia seeds



## Directions

1. Preheat the oven to 200 degrees. Line a baking sheet with a silicone mat.
2. Wash and dry the strawberries. Remove the stems and roughly chop. Place into a blender and puree until smooth. Add the chia seeds and pulse to combine.
3. Pour the mixture onto the mat and use a spatula to spread to about ¼-inch thick. Make sure the mixture does not get thinner at the edges since they will cook faster than the interior.
4. Bake for 3-4 hours or until the mixture has dried completely. When done, cut with scissors into strips and store in a ziplocked plastic bag or airtight container. Store up to 1 month.

# TIRAS DE FRUTA SECA DE FRESA CON CHIA

---

## Ingredientes

- 5 tazas de fresas
- 2 cucharadas de semillas de chía (disponibles en el mercado de granja y también en los supermercados)

## Indicaciones

1. Precalentar el horno a 200 grados. Usar una hoja de silicona para hornear en la bandeja de hornear, o forrar con papel de pergamino.
2. Lavar y secar las fresas. Remover los tallos y hojas y picar en pedazos gruesos. Luego licuar en la licuadora hasta hacer un pure. Luego agregar las semillas de chía a la licuadora y licuar un poco más para combinar con las fresas.
3. Verter el contenido de la licuadora en la bandeja de hornear y usar una espátula para esparcir todo de manera uniforme hasta alcanzar a un grosor de ¼ pulgada. Asegurarse de que los bordes no estén más delgados que la parte interior para alcanzar una cocción uniforme.
4. Hornear durante 3-4 horas o hasta que la mezcla se haya desecada completamente. Después, cortar en tiritas con una tijera y almacenar en una bolsa de plástico o un contenedor con sello hermético. Se puede guardar hasta por 1 mes.

# BAKED CARROT CHIPS

---

## Ingredients

- 2 pounds of carrots
- ¼ cup olive oil
- 1 tablespoon sea salt
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground cinnamon



## Directions

1. Preheat the oven to 425 degrees.
2. Line several large baking sheets with parchment paper.
3. Trim the carrot tops off. Start on the thick end, slice the carrots paper-thin to create long slices.
4. Place the carrot slices in a large bowl and add the oil, cumin and cinnamon. Toss well to thoroughly coat.
5. Lay the slices in a single layer on the baking sheets.
6. Bake for 12-15 minutes until the edges start to curl up and turn crisp. Then flip the chips over and bake another 5-8 minutes to crisp the other side.

# CHIPS DE ZANAHORIA AL HORNO

---

## Ingredientes

- 2 libras de zanahoria
- ¼ taza de oliva
- 1 cucharada de sal marina
- 1 cucharadita de camino molido
- 1 cucharadita de canela en polvo

## Indicaciones

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. Colocar papel de pergamino en varias bandejas para hornear.
3. Remover la parte superior de las zanahorias. Luego, empezando en el extremo más grueso, cortar las zanahorias a lo largo para crear rebanadas muy delgadas.
4. Colocar las rebanadas de zanahoria en un tazón grande y agregue el aceite, sal, comino y canela. Mezclar bien para untar todas las rebanadas con la mezcla de aceite.
5. Luego colocar las rebanadas en una sola capa en las bandejas de hornear.
6. Hornear durante 12-15 minutos hasta que los bordes de las rebanadas de zanahoria empiecen a ponerse crocantes. Luego dar vuelta a las rebanadas y hornear otros 5-8 minutos para que el otro lado se vuelva crocante también.

# NO BAKE APPLE DONUTS

---

## Ingredients

- 3 apples, cut into 1/2" thick slices
- 2 cups water
- Juice of 1 lemon (if you plan on serving these immediately, you can skip this ingredient)
- 1/2 cup peanut butter
- 1 tablespoon cocoa powder
- Topping options: Sprinkles, granola, chopped nuts or seeds



## Directions

1. Cut small circles out in the middle of each apple slice.
2. Soak the apple rings into the water and lemon juice mixture for 5-10 minutes. Pat dry completely.
3. Mix together the peanut butter and cocoa powder until smooth and well combined. Slather over each slice.
4. Add the toppings of choice.

# DONAS DE MANZANA, SIN HORNEAR

---

## Ingredientes

- 3 manzanas, cortadas en rebanadas de 1/2 pulgadas de grosor
- 2 tazas de agua
- El jugo de 1 limón (si las sirve inmediatamente, no tiene que incluir este ingrediente)
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 cucharada de polvo de cacao
- Toppings al gusto: chispitas de dulce, granola, semillas tostadas, nueces picadas.

## Indicaciones

1. Cortar pequeños círculos en medio de cada rodaja de manzana.
2. Dejar macerar las rodajas de manzana en la mezcla de agua y jugo de limón durante 5-10 minutos. Luego secar completamente con una toalla delgada o toalla de papel.
3. Mezclar la mantequilla de maní y cacao en polvo hasta alcanzar una textura suave y bien mezclada. Untar cada rodaja de manzana con esta mezcla.
4. Agregar los topping de su elección, al gusto.

# ZUCCHINI BITES

---

## Ingredients

- 2 cups zucchini
- ½ cup cheese
- 2 eggs
- 4 tablespoon oat flour
- ½ teaspoon Italian mixed herbs



## Directions

1. Preheat oven to 350 degrees and preheat two baking sheets with parchment paper or a silicone baking sheet.
2. Place the zucchini on a clean cloth and squeeze out the liquid into a bowl.
3. Place the zucchini back in the bowl and mix the remaining ingredients.
4. Form ½ tablespoon balls and flatten into rounds onto the baking sheet.
5. Bake for approx. 15 mins (until crispy on the sides).

# BOCADOS DE CALABACÍN

---

## Ingredientes

- 2 tazas calabacín (zapallo, calabacita) picada
- ½ taza de queso
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de su elección
- ½ cucharadita de hierbas italianas mixtas

## Indicaciones

1. Precalentar el horno a 350 grados y preparar dos bandejas de hornear con papel de pergamino o un tapete de silicona para hornear.
2. Colocar los calabacines sobre una toalla delgada limpia y apretar hasta sacar todo el líquido en un tazón.
3. Colocar los calabacines en el tazón y mezclar con los ingredientes restantes.
4. Formar bolitas de ½ cucharadita de tamaño y luego aplastar hasta formar rodajas en la bandeja de hornear.
5. Hornear durante 15 minutos aproximadamente (hasta que los bordes estén crocantes).