



Eat Smart to Play Hard

@HOME

Let's Get Started!

Your child has been chosen to play Eat Smart to Play Hard. At school this week, they received a Fun Book. Please help them have fun and learn with this cooking activity. Here are the ways you can support them:

- ☐ Sign your child's Eat Smart to Play Hard Fun Book.
- ☐ Help your child make a recipe and do an activity once a week.
- ☐ Sign both lines under the recipe and activity when completed.
- ☐ Help your child remember to take the Fun Book to school to get it stamped by a teacher.



RECIPE

Half Veggie Burgers

Ingredients

- ½ lb lean ground beef or other lean ground meat
- 1½ cups lentils or beans, cooked
- ½ cup bell pepper or other vegetable, finely chopped *
- 1 egg (optional) ■ Cheese (optional)
- Salt and pepper ■ 4 whole grain buns

*You can use almost any vegetable to make these burger patties except lettuce and other greens. If you pick a hard vegetable like potato, squash, or eggplant, you'll need to cook it first.

Directions

- 1 Mash the lentils or beans. Make sure the vegetables are small (pea-sized) or finely chopped so they cook evenly.
- 2 Mix the lentils, veggies, and meat with your hands in a large bowl. If you're going to barbecue, add an egg to keep them from crumbling.
- 3 Season with salt and pepper. Form into 4 patties.
- 4 Grill the patties either on the barbecue or in a pan on the stovetop over medium-high heat.
- 5 Cook until dark brown on one side, then flip them and do the same on the other side until fully cooked. Add low-fat cheese if desired.
- 6 Serve on toasted buns with fresh vegetables.

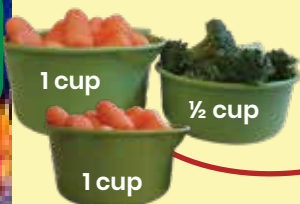
Serves 4



Burgers are a great place to be **Creative!**

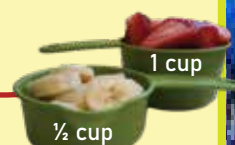
Vegetables

2.5 cups per day



Fruit

1.5 cups per day



Choose **MyPlate**.gov

Every day,
8-11 year old
kids need:

Aim for half your
plate to be fruits
and vegetables
at home and
at school.

Find us on:



Eat Smart
to Play Hard



Eat Smart to Play Hard



HOME

¡Empecemos!

Su niño ha sido elegido para jugar Come Inteligente para Jugar Duro. Esta semana en la escuela, ellos recibieron un libro de diversión. Por favor ayúdelos a que se diviertan y aprendan con esta actividad de cocinar. Estas son maneras de apoyarlos:

- ☐ Firme la página 5 del libro de diversión.
- ☐ Cada semana ayude a su hijo a hacer una receta y una actividad.
- ☐ Firme en las líneas abajo de la receta y actividad cuando las complete.
- ☐ Ayude a su hijo a recordar que lleve el pasaporte a la escuela para que lo selle su maestro.



Receta y fotografía de Leanne Brown
www.leannebrown.com

Rinde para 4

¡Las hamburguesas son una oportunidad para ser **CREATIVO!**



RECETA

Hamburguesa Mitad de Vegetales

Ingredientes

- ½ libra de carne molida baja en grasa u otro tipo de carne baja en grasa
- 1½ tazas de lentejas o frijoles, cocidos
- ½ taza de pimienta u otro vegetal, picado*
- 1 huevo (opcional)
- Queso (opcional)
- sal y pimienta
- 4 panes integrales

* Puede utilizar casi cualquier verdura para hacer la carne de hamburguesa, excepto lechuga y otras verduras verdes. Si usted escoge un vegetal duro como la papa, la calabaza, o berenjena, lo necesita cocinar primero.

Instrucciones

- 1 Mezcle las lentejas o los frijoles. Asegúrese de que las verduras sean pequeñas (como el maíz o arvejas) o estén finamente picadas para que se cocinen bien.
- 2 Mezcle las lentejas, verduras y carne con las manos en un recipiente grande. Si las va a asar, agregue un huevo para evitar que se desmorone.
- 3 Sazone con sal y pimienta. Forme 4 hamburguesas.
- 4 Cocine las hamburguesas en una parrilla o en un sartén a fuego medio-alto.
- 5 Mezcle hasta que en un lado este bien dorado, y voltee la hamburguesa y haga lo mismo con el otro lado hasta que esté bien cocido. Agregue el queso bajo en grasa, si lo desea.
- 6 Sirva en panes tostados y con verdura fresca.

Vegetales

2.5 tazas al día



Frutas

1.5 tazas al día



Haga la mitad del plato frutas y verduras en la casa y en la escuela.

Encuétranos en:



Eat Smart to Play Hard

