

Let's Get Started!

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

- Sign page five of your child's Eat Smart to Play Hard passport.
- 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 passport 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 (like corn or peas) 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.

Recipe and photograph by Leanne Brown
www.leannebrown.com

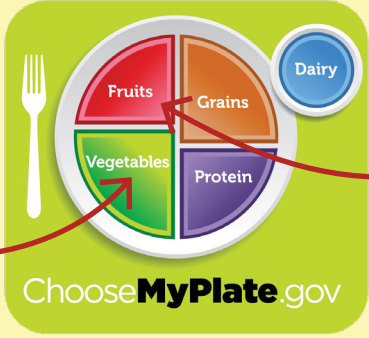
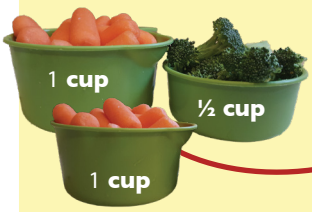
Serves 4

\$3.60 Total
\$0.90 / Serving

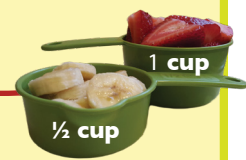
Burgers are a great place to be **Creative!**

Every day, 8-11 year old kids need:

Vegetables
2.5 cups per day



Fruit
1.5 cups per day



Make half your plate fruits and vegetables at home and at school.



Empecemos!

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

- Firme la página 5 del pasaporte.
- 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

Hamburguesa Mitad de Vegetales



Ingredientes

- ½ libra de carne molida baja en grasa u otro tipo de carne baja en grasa
- 1 ½ tazas de lentejas o frijoles, cocidos
- ½ taza de pimiento 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 frijoles. Asegúrese que las verduras son pequeñas (como el maíz o arvejas) o finamente picadas para que se cocinen bien.
- 2 Mezcle las lentejas, verduras y carne con las manos en un recipiente grande. Si sea va a asar, agregue un huevo para evitar que se desmorone.
- 3 Sazone con sal y pimienta. Forme 4 hamburguesas.
- 4 Ponga en la parrilla la carne de hamburguesas, ya sea en la parrilla o en un sartén en la estufa a fuego medio-alto.
- 5 Mezcle hasta que se ponga café oscuro en un lado 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.

Receta y fotografía de Leanne Brown
www.leannebrown.com

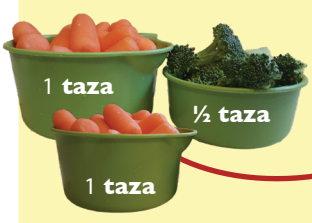
Rinde para 4

\$3.60 Total
 \$0.90 / Porciones

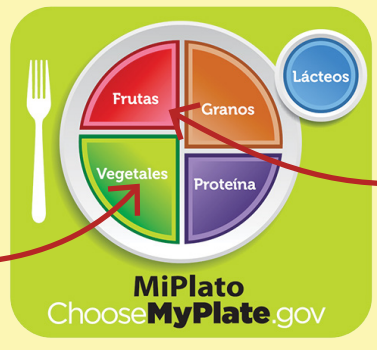
¡Las hamburguesas son una oportunidad para ser **CREATIVO!**

Cada día, los niños de 8-11 años necesitan:

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.

