

# Spinach

## Spinach Brownies

Preparation Time: 10 minutes

Cook Time: 20 minutes

Recipe makes 12 brownie muffins

### Ingredients

1 box brownie mix

1/4 cup water

1/2 cup canola oil

3 large eggs

3 cups fresh spinach leaves



*Recipe adapted from "Deceptively Delicious" cookbook*

Food Processor or blender

Muffin pan

Medium mixing bowl

Small bowl

### Instructions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Wash your hands with soap and warm water. Put on a clean apron or an old shirt.
3. Wash the spinach leaves in a clean bowl of water following the instructions on the next page.
4. Have your child wash their hands with soap and warm water.
5. Have your child tear the stems off the spinach leaves and place the leaves on a clean paper towel. Save the spinach stems for the fun family activity on the next page.
6. Put the spinach leaves, water and oil in a blender or food processor then puree.
7. Crack open 3 large eggs keeping only the egg whites in a clean small bowl.
8. Have your child help make the brownie batter by mixing together the dry brownie mix, egg whites and spinach puree in a clean medium bowl. Let your child stir the ingredients until they are well blended (about 40-50 strokes).
9. Pour the spinach brownie mix into a lightly greased muffin pan.
10. Bake brownie mix for 18-20 minutes. Check for doneness by inserting a clean toothpick into the center of one brownie, if it comes out clean the brownies are done.
11. Let brownies cool. Serve and enjoy!!



Funding provided by



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

March 2009

# Espinaca

## Bizcocho con Espinaca

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocinar: 20 minutos  
Receta hace 12 bizcochos de panecillo

### Ingredientes

- 1 caja mezcla de bizcoho
- 1/4 vaso de agua
- 1/2 vaso de aceite de canola
- 3 huevos
- 3 vasos de hojas de espinaca

### Licuada

- Cacerola de panecillo
- Tazón mediano
- Tazón pequeño



*Receta adaptado por "Deceptively Delicious" libro de cocina*

### Instrucciones:

1. Prende el horno a 375°F.
2. Lavarse las manos con agua tibia y jabon. Ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja
3. Lavar las hojas de espinaca en un tazón limpio con agua usando las instrucciones en la próxima página.
4. Pida que su niño se lave la manos con agua tibia y jabon.
5. Pida que su niño rompe los tallos de la espinaca y ponga las hojas en una toalla limpia. Guarde los tallos para la actividad familiar que esta escrito en la próxima página.
6. Ponga las hojas de espinaca, agua y aceite en una licuadora y puré.
7. Usando un tazon limpio, ponga solamente el parte claro del huevo (removiendo la yema).
8. Pida que su niño le ayude á mezclar junto la caja de bizcocho, huevos (parte claro) y el puré de espinaca en un tazón mediano. Mezcla los ingredientes por unos minutos.
9. Ponga la mezcla de ingredientes en una cacerola de panecillo.
10. Ponga la cacerola de panecillo en el horno por 18-20 minutos.  
Para sabre si los bizcochos estan cocinados, usted puede insertar un palillo de dientes limpio en el centro de un bizcocho de espinaca, si el palillo de dientes sale limpio, los bizcochos estan hechos.
11. Permita que los bizcochos de espinaca se enfrien. Sirve y disfrute!



Funding provided by



*Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición*

Marzo 2009

# Espinaca

## Actividad Familiar

### Aprender el Alfabeto

#### Artes de Lenguaje

1. Colectar todos los tallos de la espinaca que guardaron de la receta.
2. Permite que su niño use parte de la mesa para ser esta actividad.
3. Ponga los tallos de espinaca sobre la mesa.
4. Permite que su niño use los tallos para formar letras del alfabeto.
5. Para los niños mayor, permite que escriben su nombre o otras palabras.

Permitido que sus niños practice con letras durante sus primeros años los ayudará sobresalen en su sala de clase.

#### ALERTA de NUTRITIVOS:

Espinaca debe de ser comido con aliementos que contienen mucho vitamina C como:

- tomate
- jugo de naranja
- citrico
- kiwi

Esto ayudará el cuerpo a absorber calcio y hierro.



### Supo Uste Que...

La espinaca fresca pierden un parte de su alimentos nutritivos si guardado incorrectamente. Lavando la espinaca antes de guardar limitará la frescura de la verdura. La espinaca debe ser mantenida en el refrigerador no más de cuatro días. Guardando la espinaca en el congelador puede ser mantenida por 8 meses!!!

### Información Sobre Espinaca

La espinaca crece en la tierra y por ese razón, lavando esta verdura es una prioridad alta. Ponga las hojas en un tazón limpio con agua. Lave suavemente las hojas, permitiendo la caída de tierra al fondo del tazón. Quite las hojas del agua y descargue fuera la agua sucia. Repite este proceso hasta que la agua del tazón salga limpio. Cuando comiendo este vegetal crudo, permite que las hojas se sequen en una toalla. Si quiere concinar la espinaca, usted no necesita secar las hojas.



# Spinach

## Family Activity

### Stem the Alphabet

#### Language Arts

1. Collect all the spinach stems that were saved from the spinach brownie recipe.
2. Let your child use a section of the table for the activity.
3. Lay the spinach stems out on the table.
4. Let your child use the stems to form letters of the alphabet.
5. For older children, let them spell out their name or other words.

Allowing your children to practice with letters at an early age will help them excel in the classroom.

#### NUTRIENT ALERT:

Spinach should be eaten with vitamin C rich foods such as:

- tomatoes
- orange juice
- citrus
- kiwi

This will help the body to absorb calcium and iron.



### Did You Know...

Fresh spinach loses most of its nutrients if stored incorrectly. Do not wash spinach before storing, this will limit its freshness. Spinach should be kept in the refrigerator no more than four days. If storing spinach in the freezer, it can be kept up to 8 months!!!

### All About Spinach

Spinach grows in sandy soil which makes washing this vegetable a high priority. Place the leaves in a clean bowl of water. Gently wash the leaves, letting the dirt fall to the bottom of the bowl. Remove the leaves from the water and dump out the dirty water. Repeat this process until the water from the bowl comes out clean. If eating this vegetable raw, let the leaves dry on a towel. If the spinach is going to be cooked, you do not need to let the leaves dry.

