

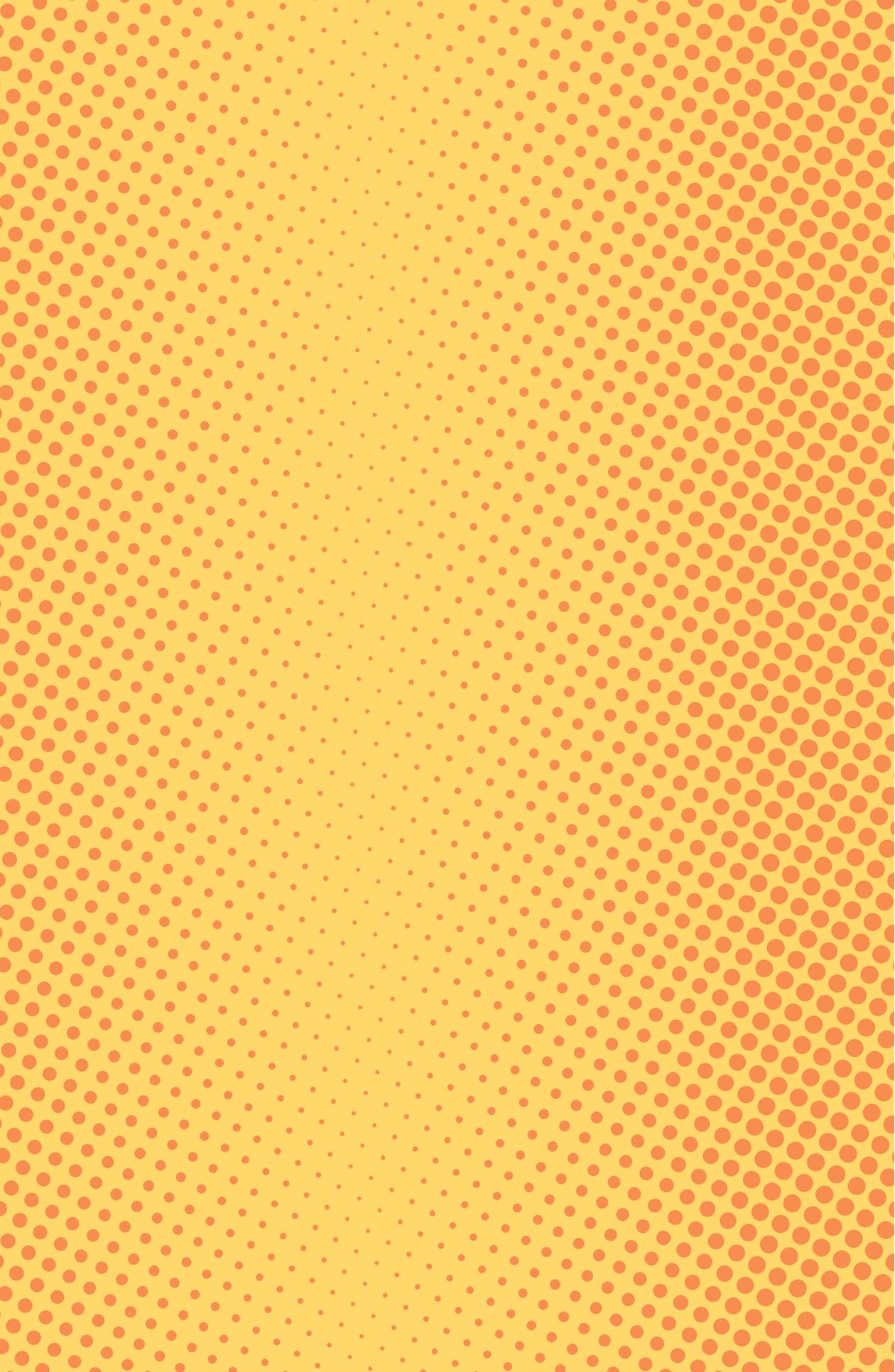
LAS AVENTURAS DE ZOBEBY

# ENTRENAMIENTO PARA SUPERHÉROES



Las Aventuras  
de  
**Zobey**

**¡USTEDES SON MUY FUERTES,  
TIENEN ENERGÍA, Y AYUDAN A LOS DEMÁS!**





***¡HOLA,  
SOY KENAH!***

**VOY A SUBIR A LA  
CASA DEL ÁRBOL PARA  
VER A MI AMIGO ZOBHEY.  
VEN, ¡ACOMPÁÑAME!**



¡HOLA, ZOBAY!  
¿ESTÁS LEYENDO  
UN LIBRO DE  
CÓMICS?

¡SÍ! SIEMPRE  
HE QUERIDO  
TENER SÚPER  
PODERES.



¡MIRA!  
PODEMOS IR A ESTE  
CAMPAMENTO Y  
CONVERTIRNOS EN  
SUPERHÉROES.



¡INCREÍBLE!  
¡VÁMONOS!



ESTE ES EL  
MENEOTRANSPORTADOR Y  
PUEDE LLEARNOS A DONDE  
QUERAMOS IR.

***¡VEN, VAMOS  
A ARRANCAR  
MOTORES!***

ESTOY PREPARANDO EL MENEOTRANSPORTADOR PARA QUE NOS LLEVE AL CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA SUPERHÉROES.

MIENTRAS MÁS TE MUEVAS, MÁS ENERGÍA LE DAS.

ASÍ QUE, EN SUS MARCAS, LISTOS, ¡MUÉVETE!



muévete

**¡MUÉVETE!**

muévete



MUEVE LOS DEDOS.



MUEVE TU CUERPO.

NO PARES, ¡YA CASI LO LOGRAMOS!  
**¡ESTÁ FUNCIONANDO!**



**ZAPI!**

HOLA, BIENVENIDOS  
AL CAMPAMENTO  
DE ENTRENAMIENTO  
PARA SUPERHÉROES.  
YO SOY SECUAZ.

**¡MIRA!**  
ESTE LUGAR ES  
FANTÁSTICO

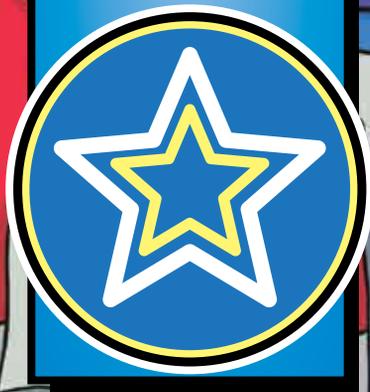


¿ESTÁS LISTO  
PARA SER UN  
SUPERHÉROE?

**¡ESTA ES  
TU MISIÓN!**

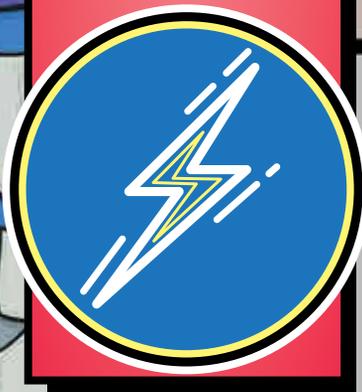
**1**

¡LOS HÉROES  
SON  
**FUERTES!**



**2**

¡LOS HÉROES  
TIENEN  
**ENERGÍA!**



**3**

¡LOS HÉROES  
AYUDAN A  
**LOS DEMÁS!**



TODOS TENEMOS  
PODERES.

**¡DESCUBRIMIENTO  
DE SUPERPODERES!**

**¡AUMENTA  
LA VELOCIDAD!**



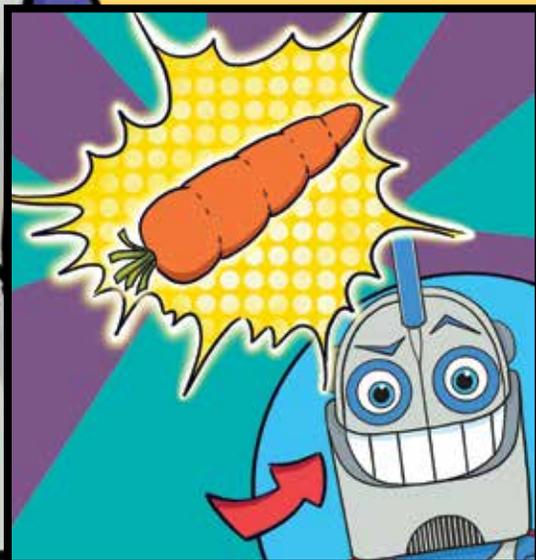
ENSÉÑAME  
CÓMO HACES  
SUPERZAP.

ENSÉÑAME  
CÓMO HACES  
SUPERWHOOSH.

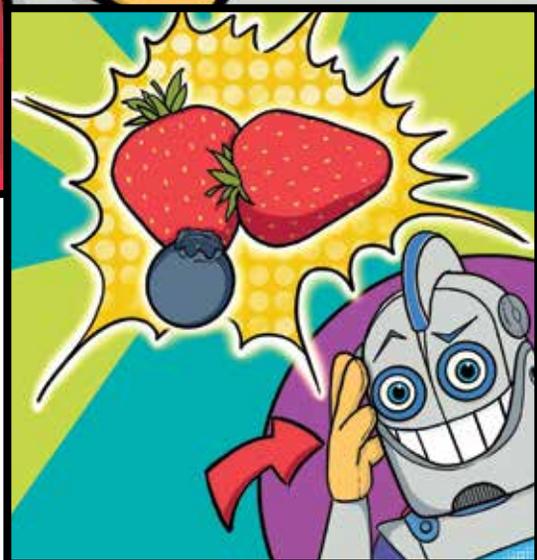
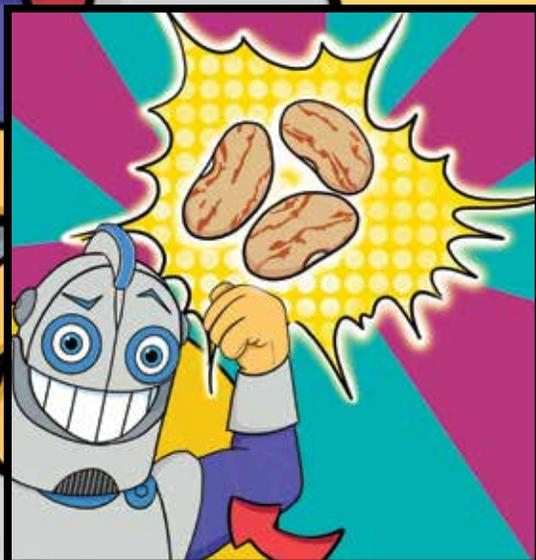
¿CUÁL ES TU  
SUPERPODER?



¡ES  
MOMENTO DE  
ENERGIZARNOS!



**GRRRRR!**

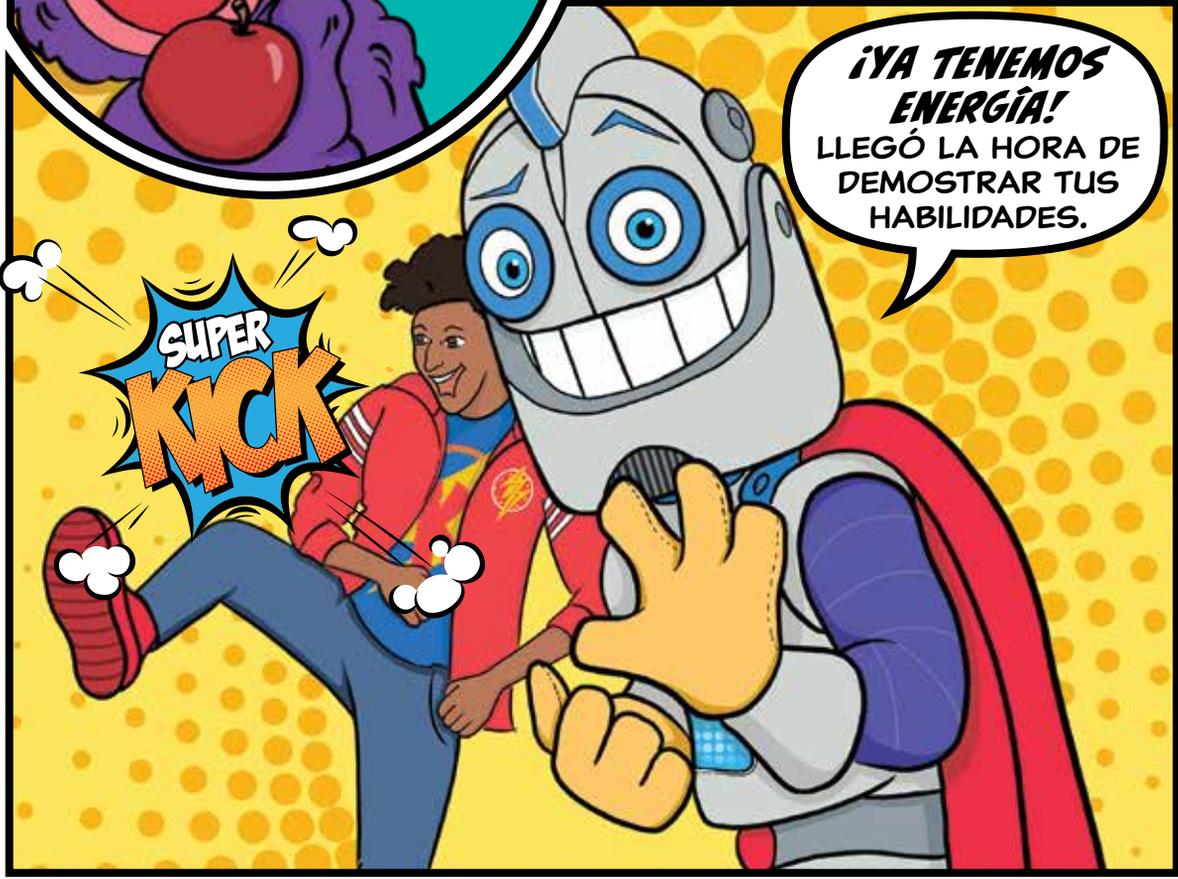




¡VAMOS  
A COMER!



LOS  
ALIMENTOS DE  
COLORES TE  
DAN PODERES.  
¡ES COMO  
COMERTE UN  
ARCOÍRIS!



**¡YA TENEMOS  
ENERGÍA!**  
LLEGÓ LA HORA DE  
DEMOSTRAR TUS  
HABILIDADES.

**SUPER  
KICK**



**BLOCK**

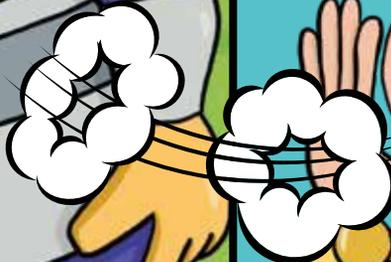


**KICK**

¿QUÉ LE PASA A SECUAZ?  
**NECESITA  
NUESTRA AYUDA.**



¡NECESITA LA FUERZA  
DEL VIENTO!  
LLENA TUS PULMONES  
DE AIRE Y SOPLA.



SOMOS HÉROES.  
¡PODEMOS  
LOGRARLO!

**¡ME SALVARON! USTEDES SON  
MUY FUERTES, ESTÁN LLENOS DE  
ENERGÍA Y AYUDARON A OTROS,  
¡LA MISIÓN FUE TODO UN ÉXITO!**



**¡LO LOGRAMOS!  
YA SE CARGÓ DE  
ENERGÍA.**



**¡LO HAN LOGRADO!**  
BIENVENIDOS  
A LA GRADUACIÓN  
DEL CAMPAMENTO DE  
ENTRENAMIENTO PARA  
SUPERHÉROES.

ENSEÑÉMOSELES A  
TODAS LAS TRES  
COSAS NECESARIAS  
PARA SER HÉROES.  
¡LOS HÉROES SON  
**FUERTES,**  
**TIENEN ENERGÍA,**  
**Y AYUDAN A LOS**  
**DEMÁS!**



VAMOS A ARRANCAR  
LOS MOTORES DEL  
MENEOTRANSPORTADOR  
PARA REGRESAR  
A CASA.

**¡ADIÓS  
SECUAZ!**

## ***¡QUÉ DIVERTIDO!***

HAY TANTAS MANERAS DE SER HÉROES EN  
NUESTRA PROPIA VIDA.

PODEMOS COMER TODO TIPO DE ALIMENTOS DE  
DIFERENTES COLORES PARA CARGARNOS  
DE ENERGÍA. PODEMOS HACER EJERCICIO Y  
JUGAR TODOS LOS DÍAS PARA ESTAR FUERTES.  
PODEMOS AYUDAR A OTRAS PERSONAS ASÍ  
COMO AYUDAMOS A SECUAZ.

ESTOY MUY ORGULLOSO DE TI POR  
HABERNOS AYUDADO HOY.

**¡ERES MI HÉROE!**

***¡ADIÓS!***

**¡NOS VEMOS  
PRONTO!**

# RECETAS DE SUPERHÉROES

## KA-POW ENSALADA DE ELOTE Y FRIJOLES NEGROS

AYUDA A TUS HIJOS A CRECER FUERTES Y SANOS. PREPARA ESTA ENSALADA COMO GUARNICIÓN O DIP CON TOTOPOS.



### INGREDIENTES:

1 LATA DE 15 ONZAS DE FRIJOLES NEGROS  
1 TAZA DE TOMATE PICADO  
1 1/2 TAZAS DE ELOTE CONGELADO  
1 JALAPEÑO PEQUEÑO CRUDO, FINAMENTE PICADO (OPCIONAL)  
1/3 DE TAZA DE CEBOLLA MORADA PICADA  
JUGO DE 1 LIMÓN

1 CUCHARADA DE CILANTRO PICADO  
1 CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO  
PIMIENTA AL GUSTO  
SAL AL GUSTO

**CONSEJO DE WIC:** ESTA ENSALADA SABE MEJOR CUANDO SE GUARDA EN EL REFRIGERADOR POR VARIAS HORAS, O TODA LA NOCHE.

### PREPARACIÓN:

1. ESCURRE Y ENJUAGA LOS FRIJOLES, Y COLÓCALOS EN UN TAZÓN MEDIANO.
2. AÑADE EL TOMATE, EL ELOTE, LA CEBOLLA MORADA Y EL CILANTRO.
3. AGREGA EL JUGO DEL LIMÓN, EL CHILE EN POLVO, LA SAL Y LA PIMIENTA. MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES.
4. CUBRE LA ENSALADA Y COLÓCALA EN EL REFRIGERADOR.

# RECETAS DE SUPERHÉROES

## CHOCO-POWER PALETAS HELADAS DE CHOCOLATE

A LOS NIÑOS LES ENCANTARÁN ESTAS DELICIOSAS PALETAS COMO POSTRE O BOCADILLO ESPECIAL POR LA TARDE. ¡LOS SUPERHÉROES NECESITAN ENERGÍA!



### INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE LECHE
- 1 PLÁTANO MADURO
- 4 CUCHARADITAS DE COCOA EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA DE VAINILLA (OPCIONAL)
- 2 CUCHARADITAS DE MIEL DE ABEJA

**CONSEJO DE WIC:** NUNCA LE DES MIEL DE ABEJA A UN NIÑO MENOR DE 1 AÑO. SI TE SOBRA MEZCLA, PONLA EN LA LICUADORA, AGREGA UN POCO DE HIELO Y HAZ UN LICUADO.

### PREPARACIÓN:

1. PON TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA Y LICÚALOS HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ SUAVE. NO LOS LICÚES DEMASIADO. SI LO HACES, LA MEZCLA PODRÍA SEPARARSE DURANTE LA CONGELACIÓN.
2. VIERTES LA MEZCLA EN LOS MOLDES Y CONGELA DURANTE CUATRO HORAS O HASTA QUE LAS PALETAS ESTÉN FIRMES.

**CONSEJO:** ¿NO TIENES MOLDES PARA PALETAS? ¡NO TE PREOCUPES! VIERTES LA MEZCLA EN UNA CHAROLA PARA CUBITOS DE HIELO Y CÚBRELA CON PAPEL ALUMINIO. LUEGO INSERTA PALITOS PARA PALETAS.

# RECETAS DE SUPERHÉROES

## MUFFINS DE PLÁTANO

ESTOS MUFFINS PEQUEÑOS SON EL DESAYUNO PERFECTO PARA LLEVAR EN ESAS MAÑANAS AJETREADAS. ¡LES AYUDARÁN A SENTIRSE SATISFECHOS EN CLASE O MIENTRAS JUEGAN!



### INGREDIENTES:

1 1/2 TAZAS DE HARINA  
1/2 TAZA DE AVENA RÁPIDA  
1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR  
1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO  
1/4 DE CUCHARADITA DE SAL  
1 CUCHARADITA DE CANELA

2 PLÁTANOS MADUROS  
3/4 DE TAZA DE AZÚCAR MORENA  
2 HUEVOS  
1/4 DE TAZA DE YOGUR (NATURAL O DE VAINILLA)  
ACEITE EN AEROSOL

**CONSEJO DE WIC:** SI NO TIENES PLÁTANOS MADUROS, USA TRES FRASCOS DE 4 ONZAS DE PLÁTANO PARA BEBÉS.

### PREPARACIÓN:

1. PRECALIENTA EL HORNO A 350° F.
2. EN UN TAZÓN GRANDE COMBINA LA HARINA, LA AVENA, EL POLVO PARA HORNEAR, EL BICARBONATO DE SODIO, LA SAL Y LA CANELA. RESERVA.
3. EN OTRO TAZÓN, MACHACA BIEN LOS PLÁTANOS.
4. AÑADE EL AZÚCAR, LOS HUEVOS Y EL YOGUR A LOS PLÁTANOS MACHACADOS Y MEZCLA HASTA QUE TENGAN UNA CONSISTENCIA SUAVE.
5. AÑADE LA MEZCLA DE PLÁTANO A LA MEZCLA DE HARINA Y REVUÉLVELAS HASTA COMBINAR TODO.
6. ROCÍA ACEITE EN UN MOLDE PARA MUFFINS PEQUEÑOS Y VIERTE LA MEZCLA CON CUIDADO.
7. HORNEA LOS MUFFINS ENTRE 13 Y 15 MINUTOS HASTA QUE LA PARTE DE ARRIBA SE DORE. SI SON DE TAMAÑO REGULAR, HORNEA ENTRE 20 Y 25 MINUTOS.
8. DISFRUTA DE LOS MUFFINS POR SÍ SOLOS O CON UN POCO DE CREMA DE CACAHUATE.

# RECETAS DE SUPERHÉROES

PODERES  
DEL ARCOÍRIS

¡HAZ LICUADOS DE  
CADA COLOR DEL  
ARCOÍRIS!



## INGREDIENTES:

1 PLÁTANO  
2 TAZAS DE FRESAS  
CONGELADAS (SIN AZÚCAR  
AÑADIDA)  
 $\frac{3}{4}$  DE TAZA DE LECHE  
8 ONZAS DE YOGUR DE VAINILLA  
BAJO EN GRASA

PUEDES USAR CUALQUIER  
FRUTA COMO MANGOS,  
DURAZNOS O ARÁNDANOS.  
SI DECIDES USAR FRUTA  
FRESCA, AGREGA CUBITOS  
DE HIELO PARA DARLE  
CUERPO. PUEDES SUSTITUIR  
LA LECHE DE VACA POR  
JUGO 100% DE FRUTA O  
POR LECHE DE SOYA, Y EL  
YOGUR POR TOFU BLANDO  
("SILKEN").

## PREPARACIÓN:

1. PON TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA Y LICÚALOS HASTA OBTENER UNA MEZCLA SUAVE.
2. SÍRVELO EN VASOS ¡Y DISFRUTEN!

LICUADO VERDE - AGREGA UN PAR DE PUÑOS DE HOJAS DE ESPINACA A LA LICUADORA.

LICUADO AZUL - SUSTITUYE LAS FRESAS POR MORAS AZULES O COMBINA MITAD Y MITAD.

LICUADO AMARILLO - SUSTITUYE LAS FRESAS POR DURAZNO, MANGO O CUALQUIER FRUTA AMARILLA O NARANJA.

**FIN**

**PARA CONOCER MÁS  
ACTIVIDADES DIVERTIDAS,  
VISITA [TEXASWIC.ORG/KIDS](https://www.texaswic.org/kids)**

***iWIC te ayuda a criar a niños maravillosos!***



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados.  
Stock no. 13-06-15214A