FAMILY FUN DU!

2 Tbsp melted chocolate per serving
Makes 16 servings

INGREDIENTS

- 1/2 cup 1% milk
- 12 ounces dark or semi-sweet chocolate chips
- 2 tsp vanilla extract
- Pinch of salt
- Assorted chopped fruits & vegetables
  - pineapple, bananas, grapes, berries, red bell pepper, tomatoes, broccoli
- Whole wheat crackers

INSTRUCTIONS

ADULT
1. In a microwave safe cup, heat milk for about a minute in the microwave.

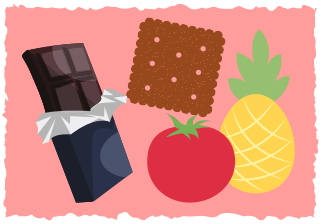
CHILD
2. Place chocolate chips, vanilla extract, and salt into a microwave safe medium bowl.

ADULT & CHILD
3. Pour the hot milk on top of the chocolate chips. Stir until chocolate chips melt and the consistency is very smooth. If the chocolate chips do not melt fully, place in bowl in the microwave for 15-20 seconds, then stir again. Continue this process until the chocolate is smooth.

ADULT
4. Transfer to a small crockpot on the warm setting or to a fondue pot to keep warm.

ADULT & CHILD
5. To pick up your fruits and vegetables for dipping into the fondue, use forks, skewers, or toothpicks. Try adding whole wheat crackers for an added crunch!

FUN FACTS



Dark chocolate, whole grains, fruits & vegetables all provide important nutrients to keep your heart healthy!

Cooking & eating as a family can help children with their self-esteem, grades, and have overall better nutrition.

Visit www.klrn.org/healthy-kids for more recipes!

ALL RECIPES SHOULD BE MADE UNDER ADULT SUPERVISION.

klrn SAN ANTONIO MEDICAL FOUNDATION

San Antonio FOOD BANK SERVING SOUTHWEST TEXAS

FONDUE FAMILIAR

2 Cdas de chocolate, ½ taza de producto fresco, 3 galletas
Hace 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de leche 1%
- 12 oz. de pastillitas de chocolate oscuro o semi-dulce
- 2 cdta. de extracto de vainilla
- 1 pisca de sal
- Mezcla de frutas y vegetales cortados
- Piña, banana, uvas, fresillas, pimiento rojo, tomates uva y brócoli
- Galletas de trigo integrales

INGREDIENTES

ADULTO
1. En una taza apta para microondas, caliente la leche aproximadamente un minuto en el microondas.

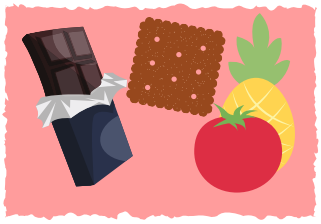
ADULTO
2. Coloque las pastillitas de chocolate en un tazon apto para microondas, el extracto de vainilla y la sal.

ADULTO Y NIÑO
3. Vierta la leche caliente sobre las pastillitas de chocolate. Revuelva hasta que el chocolate se derrita y la consistencia sea muy suave. Si las pastillitas de chocolate no se derriten por completo, continue el proceso en el microondas por 15-20 segundos, luego revuelva nuevamente. Repita este paso, hasta que el chocolate esté suave.

ADULTO
4. Transfiera a una olla de cocción a fuego lento o a una olla de fondue para mantener el calor.

ADULTO Y NIÑO
5. Para mojar las frutas y verduras en la fondue, use tenedores, brochetas o palillos de dientes. ¡Agregue galletas de trigo integral para un toque más crujiente!

DATOS DIVERTIDOS



El chocolate oscuro, los granos integrales y las frutas y vegetales tienen nutrientes importantes para mantenerse sano.

Cocinar y comer en familia ayuda a los niños a desarrollar confianza en ellos mismos, a su rendimiento escolar y una mejor nutrición.

Para más recetas deliciosas, visite www.klrn.org/healthy-kids

TODAS LAS RECETAS SE DEBEN PREPARAR BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

klrn SAN ANTONIO MEDICAL FOUNDATION

San Antonio FOOD BANK SERVING SOUTHWEST TEXAS