



¡Rápido y Saludable!

¡Como Juanita sorprendió a su familia con el sabor italiano!

Desde que mis hijos mayores empezaron a asistir a la escuelita, se han acostumbrado a las comidas americanas. Cuando preparo arroz con pollo me dicen, “¡Mamá! ¿Por qué no podemos comer hamburguesas o pollo frito?” o “¿Por qué no puedes cocinar comidas americanas como las que hacen en la escuelita?”

Como la mamá, siento el deber de asegurar que mi familia come comida saludable. Pero a la vez, me cansa de verlos picar a la comida y rogarme después que les compre una pizza.

Un día mientras esperaba el bus, estaba hablando con mi vecina Melodi. Su hija tiene la misma edad de mi hija más joven, y Melodi toma clases donde yo voy para mis clases de inglés.



La clase de cocina de Melodi

Resulta que Melodi también tenía mucha dificultad con la comida de su hija. Como



parte de su programa en la escuela, Melodi tomó una clase de cocina con un verdadero cocinero italiano. ¡Aprendió tantas cosas y recetas que cambió de una persona que apenas cocinaba a sentirse como una cocinera profesional!

Melodi compartió conmigo algunas de las recetas que recibió en su clase. El día siguiente preparé una receta para lasagna. Pensé al principio que iba a ser muy difícil hacer algo tan diferente, pero en realidad fue muy fácil – casi como hacer chilaquiles.

A mi familia les gustó mucho la lasagna. Los niños se la comieron todo, y hasta mi esposo me dijo cuánto le gustó. ¡Me sentí como la mejor mamá en el mundo, dándoles comida que les gusten y que sea saludable y fácil de preparar a la vez!