

Frijoles con arroz

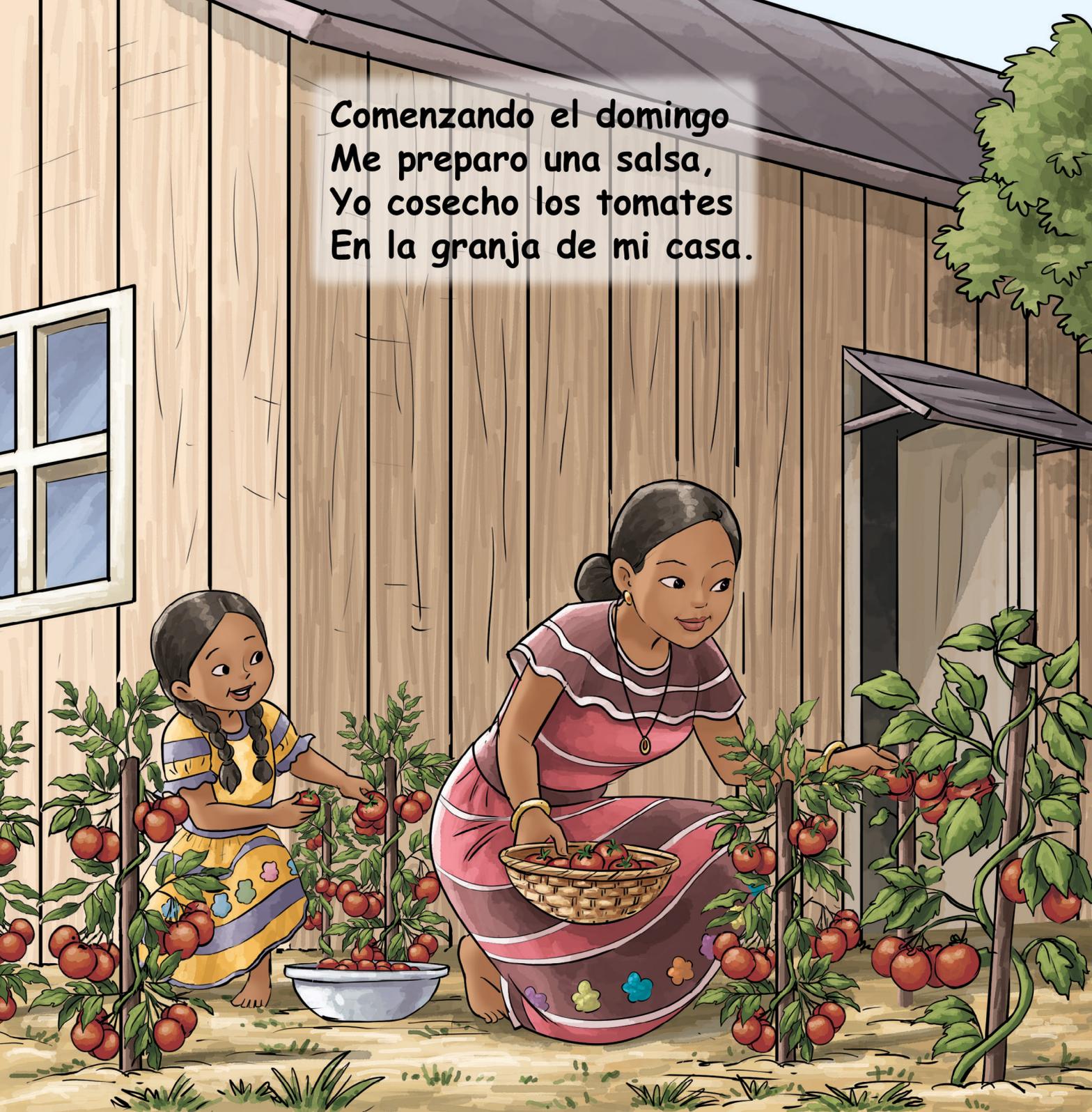


Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch
Ilustrado por Vikas Upadhyay

Para comida muy rica
Pero de precio muy bajo,
Cocino arroz, frijoles,
Con cebolla, sal, y ajo.



Comenzando el domingo
Me preparo una salsa,
Yo cosecho los tomates
En la granja de mi casa.



Con el arroz, los frijoles,
La salsa y las tortillas,
Mis comidas favoritas
También son muy sencillas.



El lunes, se me antojan,
Con el arroz y frijol,
Las verduras de hoja,
Que yo cultivo al sol.



Recién recolectadas,
Las preparo con sabor,
Con aceite de oliva,
Limón, pimienta y amor.



El martes yo deseo
Comer más de mis verduras.
Veo que las zanahorias
Están listas y maduras.



Cocino los vegetales
Con el jugo del tomate.
Tengo arroz y frijoles
Y agrego el aguacate.



Para el postre, tengo ganas
De comerme unas frutas.
Me encantan las manzanas
Y qué ricas son las uvas.



El miércoles, yo preparo
Una sopa de lentejas,
Con el arroz y las verduras
Y nadie me da quejas.



Invito a mis amigos
A visitar y compartir.
Comer sopa de lentejas
Siempre los hace sonreír.



El jueves, quiero descansar.
Mezclo las sobras con queso.
Hay sopa para calentar.
Es muy fácil el proceso.



El viernes yo cocino
Coliflor y calabaza.
Hay frijol y ensalada
De la huerta de mi casa.



Los sábados son divertidos
Con muchas celebraciones.
Yo preparo la comida
Y lindas decoraciones.



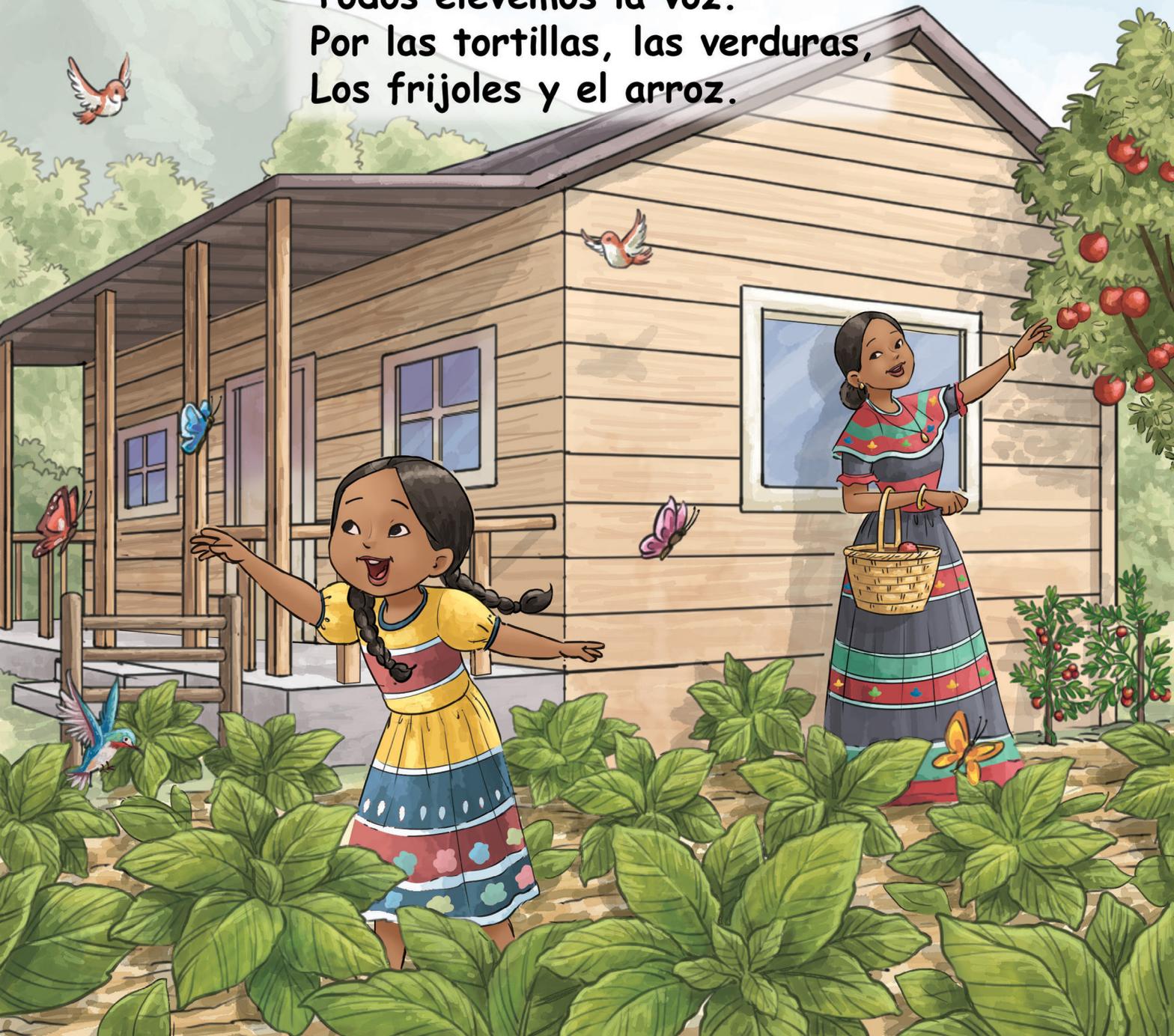
Tortillas, frijoles, arroz,
Y salsa sobre la mesa.
Cocinamos tacos ricos
Cuando hay una gran fiesta.

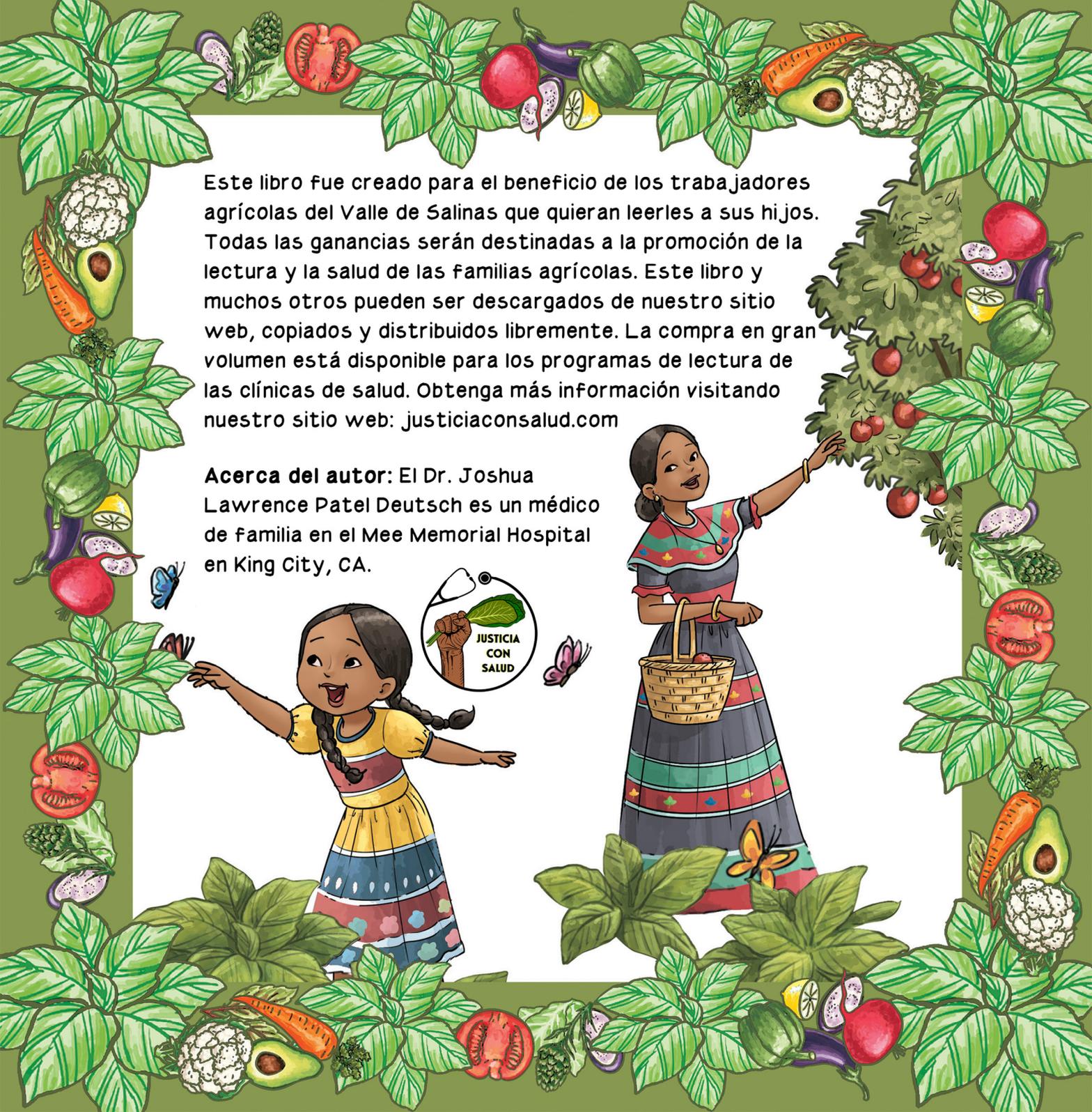


El domingo, limpiar y
Cocinar son mis proyectos.
Comer frijoles con arroz,
Y los días son perfectos.



Por la salud de la tierra,
Todos elevemos la voz.
Por las tortillas, las verduras,
Los frijoles y el arroz.





Este libro fue creado para el beneficio de los trabajadores agrícolas del Valle de Salinas que quieren leerles a sus hijos. Todas las ganancias serán destinadas a la promoción de la lectura y la salud de las familias agrícolas. Este libro y muchos otros pueden ser descargados de nuestro sitio web, copiados y distribuidos libremente. La compra en gran volumen está disponible para los programas de lectura de las clínicas de salud. Obtenga más información visitando nuestro sitio web: justiciaconsalud.com

Acerca del autor: El Dr. Joshua Lawrence Patel Deutsch es un médico de familia en el Mee Memorial Hospital en King City, CA.

