

# Frijoles Negros Brasileños y Salchicha

Para 8 porciones (1 taza)

## Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite
- 8 onzas de salchicha kielbasa polaca baja en grasa, cortada en trozos pequeños
- 1 cebolla grande, picada
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y lavados
- 2 tazas de agua

## Preparación

1. Caliente el aceite a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica); saltee la salchicha y la cebolla hasta que la cebolla esté clara.
2. Agregue los ingredientes restantes.
3. Llevar a hervor a fuego alto, reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Receta de: Receta de: Food Hero  
<https://foodhero.org/recipes/brazilian-black-beans-and-sausage>



# Sopa de papa con brócoli

Para 4 porciones

## Ingredientes

- 4 tazas de brócoli, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 tazas de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de puré de papas instantáneo (preparado en agua)
- Sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 1/4 de taza de queso cheddar (o americano), rallado

## Preparación

1. Mezcle el brócoli, la cebolla y el caldo en una sartén grande. Llevar a hervor.
2. Reduzca el fuego. Tape y cocine a fuego lento unos 10 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Agregue leche a la sopa. Agregue las papas lentamente.
4. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que burbujee y espese.
5. Sazone con sal y pimienta; agregue un poco más de leche o agua si la sopa está demasiado espesa.
6. Espolvoree aproximadamente 1 cucharada de queso sobre cada porción.

Receta adaptada de: Red de Nutrición de Arizona,  
Don't Play With Your Food: Fall and Winter Cookbook, MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/broccoli-potato-soup>



# Quesadillas de Calabaza Butternut y Frijol Negro

Para 4 porciones

## Ingredientes

- Espray de cocina antiadherente
- 1 calabaza pequeña, cocida y hecha puré
- 1 taza de frijoles negros enlatados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 1/2 cucharaditas de paprika
- 1/2 chile grande
- 2 cucharadas de crema agria, yogur natural bajo en grasa
- 8 tortillas de trigo integral
- 1/4 taza de queso cheddar, bajo en grasa
- 1/2 taza de espinaca (baby)

## Preparación

1. Saltee la cebolla y el ajo (con aceite en espray antiadherente) en una sartén de tamaño mediano hasta que estén suaves.
2. Agregue el puré de calabaza, los frijoles negros, las especias y el jalapeño.
3. Calentar hasta que esté algo caliente.
4. Extienda la mezcla de calabaza sobre la tortilla, luego cubra con las espinacas, el queso y la cebolla.
5. Coloque encima la segunda tortilla.
6. Caliente una sartén a fuego alto y rocíe con aceite del espray antiadherente.
7. Dorar la quesadilla alrededor de 1 minuto en cada lado, hasta que el interior esté caliente, y el queso se derrita.

Receta adaptada de: Bronson Wellness Center, MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistanceprogram-snap/black-bean-and-sweet-potato-quesadillas>



# Sopa Rústica de Col | Para 6 porciones

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 libra de papas, peladas, cortadas en trozos de 1/4 de pulgada
- 4 dientes de ajo, picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cebolla amarilla grande, en rodajas finas
- 6 tazas de caldo
- 1 1/2 tazas de tomates enlatados, triturados o cortados en cubitos
- 1 1/2 tazas de frijoles blancos enlatados, escurridos y lavados
- 1/2 repollo mediano, con corazón y cortado en tiras de 1/4 de pulgada
- 1/2 taza de queso parmesano

## Preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregar las papas. Tape y cocine hasta que esté un poco suave y que comience a dorarse, unos 5 minutos.
2. Agregue el ajo y la cebolla y cocine durante 1-2 minutos.
3. Añada el caldo, los tomates enlatados y los frijoles, y lleve la olla a fuego lento.
4. Agregue el repollo y cocine por 2-3 minutos más, hasta que el repollo se ablande.
5. Agregue el queso y sazone con pimienta al gusto.

Receta adaptada de: <https://hungerandhealth.feedingamerica.org/recipe/rustic-cabbage-soup/>



# Macarrones con Queso y Coliflor | Para 7 porciones

## Ingredientes

- 1 libra de pasta de trigo integral tipo conchas
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de coliflor, picado
- 1 1/2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de taza de harina
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de queso bajo en grasa

## Preparación

1. Llene una olla con 6 tazas de agua y hierva. Una vez que el agua esté hirviendo, agregue la pasta y cocine durante 8 minutos.
2. Escorra la pasta y llene la misma olla con 2 tazas de agua; llevar a hervor.
3. Coloque la coliflor picada en el agua hirviendo y cocine hasta que los cogollos estén suaves (aproximadamente 4 minutos). Escorra la coliflor.
4. Coloque la coliflor cocida, 1/2 taza de leche y ajo en polvo en una licuadora, y licúe hasta que quede suave.
5. En una olla aparte, caliente el aceite. Agregue la harina y bata hasta que la mezcla esté suave. Agregue 1 taza de leche y cocine hasta que burbujee y espese. Agregue el queso y la coliflor y mezcle.
6. Una vez que la mezcla esté hecha, retírela del fuego. Agregue la pasta nuevamente a la salsa y sirva.

Receta adaptada de: Extensión de la Universidad Estatal de Michigan-Condado de Midland. With Veggies, More Matters!  
MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/conchas-de-coliflor-con-queso>



# Salteado de garbanzos y espinacas | Para 4 porciones

## Ingredientes

- 1 libra de pasta de trigo integral tipo conchas
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de coliflor, picado
- 1 1/2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de taza de harina
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de queso bajo en grasa

## Preparación

1. Ponga una sartén en la estufa a fuego medio-alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue aceite.
2. Agregue la cebolla, el ajo, el apio y la zanahoria. Cocine unos 15 minutos hasta que la mezcla esté suave y las cebollas estén ligeramente doradas.
3. Suba el fuego a alto y agregue los tomates, los frijoles y el agua. Cocine por 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo y ponga las espinacas sobre la mezcla (no se preocupe por remover). Tape y cocine hasta que la espinaca se haya descongelado y calentado, unos 10 minutos. Revuelva bien.
4. Agregue el jugo de limón y las hojuelas de pimienta roja y revuelva bien.
5. Sirva con quínoa cocida o arroz integral.

Receta de: MyPlate Kitchen

<https://www.choosemyplate.gov/recipes/myplate-cnpp/chickpeas-and-spinach-saute>



### Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 6 tazas de col verde, picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y lavados
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de pimienta negra u hojuelas de pimienta roja
- 1/2 taza de queso parmesano (opcional)

### Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine por 3 minutos.
3. Agregue la mitad de las verduras. Cocine por 2 minutos.
4. Agregue el resto de las verduras, los frijoles blancos y el caldo de pollo. Cubra la olla con una tapa. Cocine por 15 minutos.
5. Antes de servir, agregue jugo de limón o vinagre de sidra de manzana. Colóquele pimienta y queso parmesano, si lo desea.



Receta de:



## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de jugo de lima
- 3 cucharadas de jarabe de arce o miel
- Una pizca de hojuelas de pimienta roja
- 2 tazas de berenjena (se quitan los tallos, se cortan de extremo a extremo en láminas, luego se cortan en trozos de 1 pulgada, con la piel)
- 2 tazas de arroz cocido caliente
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle con un tenedor 1 cucharada de aceite de sésamo, una de salsa de soja y una de jarabe de arce. Añadir los trozos de berenjena y mezclar para cubrir.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue los trozos de berenjena y cualquier salsa restante a la sartén. Cocine durante 3 a 4 minutos, volteando la berenjena hasta que esté dorada por todos lados, aproximadamente de 1 a 1 1/2 minutos por lado.
3. Cuando la berenjena esté lista, colóquela encima del arroz en el tazón para servir. Regrese la sartén caliente a la estufa.
4. En un tazón mediano, con un tenedor, bata 1 cucharada de aceite de sésamo, salsa de soja y jarabe de arce con la mantequilla de maní, jugo de lima y hojuelas de pimienta roja. Agregue la salsa de mantequilla de maní a la sartén caliente y cocine de 2 a 3 minutos, revolviendo suavemente.
5. Rocíe la salsa de mantequilla de maní caliente sobre la berenjena y el arroz. Espolvorear con semillas de sésamo.

Receta de: Feeding Pennsylvania and PA Eats



# Estofado de Verduras

Para 8 porciones (1 taza)

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada (1/2 cebolla mediana)
- 2 bulbos de hinojo, picados (puede usar 2 tallos de apio)
- 2 zanahorias, cortadas en palitos de 2 pulgadas
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos, con jugo
- 1 papa mediana, cortada en cubitos
- 1 calabacín (en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor)
- 2 cucharadas de perejil, picado
- 1 taza de caldo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

## Preparación

1. En una olla profunda, caliente 1 cucharada de aceite.
2. Agregue las cebollas y el hinojo, y saltee hasta que estén suaves.
3. Agregue el resto de las verduras y 1 taza de caldo (o de agua y caldo de verduras en cubos).
4. Sazone con sal y pimienta.
5. Tape y cocine lentamente durante 30 minutos o hasta que las zanahorias y las papas estén tiernas.
6. Si la sopa se seca o espesa demasiado, agregue más caldo.

Receta adaptada de: Food Hero  
<https://www.foodhero.org/recipes/veggie-stew>



# Ensalada de Pollo y Habas Verdes

Para 4 porciones

## Ingredientes

Para la ensalada:

- 2 tazas de pollo desmenuzado o 20 onzas de carne blanca de pollo enlatada, escurrida
- 1 lata (31 onzas) de habas verdes bajas en sodio, escurridas y lavadas
- 3 tallos de apio, picados
- 3 cucharadas de almendras picadas (o cualquier fruto seco)

Para el aderezo:

- 1 cucharada de mostaza Dijon o mostaza marrón picante
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta molida

## Preparación

1. Agregue los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mezcle.
2. Para el aderezo, agregue mostaza, aceite de oliva, jugo de limón, tomillo y pimienta en un tazón pequeño. Use un tenedor o batidor para mezclar.
3. Agregue el aderezo a la ensalada, removiendo para mezclar.

Receta de: American Heart Association, <https://hungerandhealth.feedingamerica.org/recipe/chicken-and-green-bean-salad/>



## Ingredientes

- 8 tazas de col rizada (u otras verduras)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en tiras finas o trituradas toscamente
- 1 diente de ajo, picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de cilantro molido (opcional)
- 1 pizca de pimienta de cayena (opcional)
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio

## Preparación

1. Lave la col rizada y separe las hojas de los tallos si es necesario. Rebane tallos transversalmente, si los utiliza. Picar o cortar las hojas en tiras finas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica).
3. Agregue las zanahorias y los tallos, si están separados; cocine por 2 minutos. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Agregue la col rizada, la sal, la pimienta, el cilantro y la cayena, si lo desea. Revuelva frecuentemente.
5. Cuando las verduras se hayan vuelto verdes brillantes y hayan comenzado a marchitarse, retirelas del fuego. Esparza el vinagre y la salsa de soja por encima. Mezcle suavemente y sirva.
6. El arroz integral cocido o la quínoa cocida van bien con esta receta.

Receta de: Food Hero  
<https://foodhero.org/recipes/greens-carrots>



## Ingredientes

- 3 tazas de avena
- 1/3 de taza de azúcar morena
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 1/2 cucharaditas de canela
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 1/2 tazas de leche semidescremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de aceite vegetal (o 2 cucharadas de puré de manzana sin azúcar)
- 2 tazas de bayas frescas o congeladas

## Preparación

1. Precalentar el horno a 350 grados. Rocíe la fuente para hornear de 2 1/2 cuartos de galón con espray antiadherente.
2. Mezcle todos los ingredientes secos (avena, azúcar morena, polvo de hornear y canela).
3. Coloque la mitad de los ingredientes secos en la fuente para hornear. Colocar la mitad de las bayas. Agregue el resto de los ingredientes secos.
4. Mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el aceite y vierta sobre la mezcla seca en una fuente para hornear. Agregue el resto de las bayas encima. Mueva suavemente la fuente para hornear hacia adelante y hacia atrás para que los ingredientes húmedos lleguen a la mezcla de avena.
5. Hornee sin tapar durante unos 45 minutos. La mayor parte del líquido debería desaparecer.



# Frijoles Buckaroo

Para 6 porciones

## Ingredientes

- 1 lata (1 3/4 de taza) de frijoles pintos, escurridos y lavados
- 3 tazas de agua
- 8 onzas de jamón, cortado en cubos
- 1 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 hoja de laurel pequeña
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharaditas de mostaza seca
- 1/4 de cucharadita de orégano o comino

## Preparación

1. Combine los frijoles, el agua, el jamón, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel en una olla grande.
2. Tape y cocine a fuego lento unos 15 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes, tape y cocine a fuego lento durante al menos 30 minutos más. Cuanto más tiempo hierva la mezcla, mejor será el sabor. Se debe dejar suficiente líquido en los frijoles para que parezca una salsa de espesor medio.

Recipe adapted from: NDSU Extension Service  
<https://www.ag.ndsu.edu/food/recipes/meats/buckaroo-beans>



# Calabaza cabello de ángel al horno con queso

Para 4 porciones

## Ingredientes

- 1 calabaza cabello de ángel
- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de pimienta picado
- 1 cucharada de hierbas italianas
- 2 cucharaditas de ajo en polvo (opcional)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y lavados
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate baja en sodio
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado bajo en grasa

## Preparación

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Use un cuchillo para pinchar la calabaza por todas partes. Caliente en el microondas, en un plato apto, durante 5 minutos. Deje que la calabaza se enfríe y córtela por la mitad. Saque las semillas.
3. Coloque las mitades de la calabaza en el plato con la parte cortada hacia abajo. Caliente en el microondas por 10 minutos
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla, la pimienta y el condimento. Cocine por 5 minutos. Agregue los frijoles y la salsa. Revuelva para mezclar.
5. Retire la calabaza del microondas. Enfríar ligeramente. Use un tenedor para raspar la calabaza de la piel. Agregue la mezcla de calabaza y tomate a la fuente para hornear. Revuelva para mezclar.
6. Añadir queso. Hornear durante 15 minutos.

Receta de:



## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas, picadas
- 2 calabacines, en cubos
- 2 camotes, en cubos
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 3 latas (16 onzas) de frijoles rojos oscuros bajos en sodio, escurridos y lavados
- 2 latas (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos con bajo contenido de sodio
- 2 tazas de maíz congelado

## Preparación

1. Ponga la olla a fuego medio y cuando esté caliente, agregue el aceite. Agregue las cebollas, el calabacín, el camote, el ajo y las especias y cocine, revolviendo de vez en cuando, unos 20 minutos.
2. Agregue los frijoles y los tomates. Revuelva y cocine, tapado, hasta que la calabaza esté tierna, unos 30 minutos.
3. Agregue el maíz y cocine hasta que se caliente.

Receta adaptada de: MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/myplate-cnpp/vegetable-chili>



## Ingredientes

- 16 onzas de pasta de trigo integral
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de pollo cocido en cubos (o 3 salchichas de pollo, picadas)
- 6 tazas de acelga picada
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles cannellini bajos en sodio, lavados y escurridos (también pueden usar frijoles norteños o marinos)
- 2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio (o caldo de verduras)
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Sal y pimienta, al gusto
- 1/2 taza de queso parmesano (opcional)

## Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones de la caja.
2. En una sartén grande a fuego medio, agregue aceite vegetal.
3. Cocine por 5 minutos; agregue el ajo y cocine por 1 minuto más.
4. Agregue el pollo picado y cocine hasta que se caliente.
5. Agregue la acelga, los frijoles, el caldo de pollo o vegetales y las especias.
6. Agregue la pasta cocida y revuelva para mezclar.
7. Cocine por 5 minutos, hasta que la pasta se caliente.
8. Añadir sal y pimienta, al gusto (opcional), y decorar con queso parmesano antes de servir (opcional).

Receta adaptada de: Extensión de la Universidad de Maryland, MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistanceprogram-snap/pasta-greens-beans-and-chicken>



## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla (mediana), cortada en cubitos
- 1 libra de carne molida (carne magra o pavo)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 lata (14.5 onzas) de tomate picado con chiles verdes (o 1 tomate fresco con 1 jalapeño)
- 1/2 taza de jugo de tomate, bajo en sodio (bajo en sodio V8)
- 2 calabacines (medianos), cortados en rodajas y cortados en trozos de tamaño de un bocado

## Preparación

1. Calentar el aceite en la sartén. Una vez que caliente, agregue las cebollas. Cocine hasta que estén claras.
2. Agregue la carne molida a la sartén y cocine. Agregue especias, tomates enlatados y jugo de tomate.
3. Tape la sartén y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Agregue el calabacín y revuelva. Tape y cocine unos 5-7 minutos más.

Receta adaptada de: MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zesty-skillet-zucchini>



## Ingredientes

- 1/3 taza de aceite de oliva o vegetal
- 6 cucharadas de harina todo uso
- 1 manojo de verduras, como col rizada, lavadas y picadas con tallos
- 1 lata (14 onzas) de tomate en cubos, (conservar el líquido del tomate)
- 1 cucharadita de orégano seco o tomillo
- 2 cebollas, peladas y cortadas en cuartos
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas como monedas
- 5 dientes de ajo, pelados y picados
- 3 tazas de frijoles cocidos o 2 latas (15 onzas) de garbanzos o frijoles negros
- Sal y pimienta

## Preparación

1. En una olla, caliente el aceite a fuego medio alto. Batir la harina, reducir el fuego a bajo, y cocinar, revolviendo todo el tiempo con una cuchara de madera. Revuelva hasta que la mezcla de harina sea de color marrón rojizo oscuro, unos 10-15 minutos (esto le da su rico sabor al gumbo).
2. Agregue las verduras, los tomates enlatados con líquido, el orégano seco o tomillo, las cebollas y las zanahorias. Cocine por 5 minutos.
3. Agregue el ajo picado y 2 cuartos de galón (8 tazas) de agua o líquido de los frijoles secos, si los frijoles secos se cocinaron desde cero (si no tiene suficiente líquido, añadir agua hasta completar 8 tazas).
4. Continúe revolviendo hasta que el líquido hierva, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Agregue los frijoles y cocine 15 minutos más. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Receta de: Feeding Pennsylvania and PA Eats



# Ensalada de camote, lentejas y coles de Bruselas

Para 6 porciones

## Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas
- 3 camotes pequeños, pelados y en cubos
- 16 onzas de lentejas verdes o negras secas
- Sal y pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 1 limón, cortado a la mitad y sin semillas
- 1 cucharada de vinagre balsámico

## Preparación

1. Precalentar el horno a 400 grados. Poner las coles de Bruselas y córtelas por la mitad. Pele los camotes y córtelos en cubos de 1 pulgada.
2. En un tazón, coloque las coles de Bruselas y los camotes en aceite, una pizca de sal y pimienta negra y jugo de medio limón. Coloque la mezcla de vegetales en una bandeja para hornear. Asar durante 25-35 minutos, hasta que los vegetales se doren y estén tiernos. Retire del horno y dejar cocer en una bandeja para hornear durante 10 minutos.
3. Mientras los vegetales se asan, haga las lentejas. Para cocinarlas, mezcle 1 taza de lentejas secas con 3 tazas de agua o caldo en una olla. Llevar a hervor, luego poner a fuego bajo y poner una tapa en la olla de forma que quede parcialmente cubierta.
4. Cocine a fuego lento suavemente hasta que las lentejas estén suaves, pero no blandas. Esto debería tomar alrededor de 30-40 minutos. Verifique de vez en cuando que haya suficiente líquido; agregue agua si es necesario.
5. Mezcle los vegetales y las lentejas en un tazón grande. Agregue jugo de limón, vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto. Pase la ensalada a 4-6 platos y sirva caliente o a temperatura ambiente.

Receta de: Feeding Pennsylvania and PA Eats



## Ingredientes

- 1/4 de taza más 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 hogaza de pan (como un rollo italiano), cortada en cuartos
- 3/4 de cucharadita de sal, dividida
- 1 cebolla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 manojo de col rizada o verduras, lavadas y picadas
- 1 lata (14 onzas) de tomates en cubos o 1 lata (14 onzas) de salsa de espagueti
- 2 tazas de frijoles marinos cocidos o 2 latas (15 onzas) de garbanzos o frijoles negros, escurridos y lavados

## Preparación

1. Precalentar el horno a 400 grados. Coloque el pan en una bandeja para hornear. Rocíe el pan con 1/4 de taza de aceite de oliva y 1/4 de cucharadita de sal.
2. Caliente una olla mediana a fuego medio-alto durante 2-3 minutos. Agregue el aceite restante y la cebolla y revuelva ocasionalmente con una cuchara de madera durante 5 minutos hasta que las cebollas comiencen a ablandarse.
3. Agregue el ajo y revuelva por 1 minuto más. Agregue las verduras picadas y 1/2 cucharadita de sal, y revuelva hasta que las verduras se hayan marchitado, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Coloque el pan en el horno para tostarlo ligeramente, unos 3-5 minutos. Agregue los tomates enlatados o la salsa y los frijoles a la olla, y cocine hasta que se calienten, aproximadamente 5 minutos.
5. Revise el pan; si está ligeramente tostado, retírelo del horno.
6. Con un tenedor, aplaste 1/3 de los frijoles en la olla. Colóquese los frijoles y la mezcla de verduras a las tostadas.

Receta de: Feeding Pennsylvania and PA Eats



## Ingredientes

- 1 taza de arroz cocido (blanco o marrón)
- 3 pimientos, cortados por la mitad
- 1/2 libra de pavo o carne molida
- 1 cucharadita de mezcla de especias italianas (o albahaca y orégano secos)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- 1 taza de calabacín, picado (aproximadamente 1 calabacín pequeño)
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos

## Preparación

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Corte los pimientos por la mitad de arriba a abajo. Retire el tallo y las semillas.
3. En una sartén grande a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica), cocine el pavo hasta que ya no esté rosado. Agregue las especias en los últimos minutos.
4. Agregue la cebolla, los champiñones y el calabacín a la sartén. Agregue una pequeña cantidad de aceite, si es necesario. Cocine hasta que esté tierno.
5. Mezcle los tomates y el arroz. Retirar del fuego.
6. Rellene las mitades de pimientos con la mezcla de la sartén.
7. Cubra la fuente para hornear con papel de aluminio. Hornee a 350 grados durante 40-50 minutos o hasta que los pimientos son tiernos al pincharlos con un tenedor.

Receta de: Food Hero  
<https://foodhero.org/recipes/stuffed-peppers-turkey-vegetables>



# Ensalada de pasta fresca de jardín

Para 14 porciones

## Ingredientes

- 1 caja (16 onzas) de pasta de trigo integral, cruda
- 2 tazas de brócoli
- 1 cebolla morada, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de aderezo (italiano, tomate secado al sol o vinagreta balsámica)
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado

## Preparación

1. Cocine la pasta en una olla grande tal como se indique en la caja. Agregue brócoli al agua hirviendo en los últimos 3 minutos. Escorra.
2. Moje la mezcla de pasta con agua fría; escorra bien. Coloque en un tazón grande. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el queso; mezcle un poco.
3. Refrigere 1 hora. Revuelva suavemente antes de servir; colóquele queso.



Receta adaptada de: Kraft My Food and Family  
<https://hungerandhealth.feedingamerica.org/recipe/garden-fresh-pasta-salad/>

### Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles de ojo negro, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y lavados
- 1 lata (15 onzas) de maíz o 1 1/2 tazas de maíz fresco o congelado
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados o 1 taza de tomates frescos en cubos
- 1 jalapeño, cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla, cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta

### Preparación

1. Mezcle los frijoles, el maíz, los tomates, el jalapeño y la cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el jugo de lima, el aceite y el comino. Revuelva suavemente para mezclar. Agregue una pequeña cantidad de sal y pimienta al gusto.
3. Servir tal cual, con vegetales crudos y/o chips de maíz.
4. Se pueden agregar a esta receta aguacate, pepinos y pimiento. También puede agregar más aceite, jugo de lima y especias.

Receta de: MyPlate Kitchen

<https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutritionassistance-program-snap/cowboy-caviar-bean-salsa>



# Ensalada de atún mediterránea

Para 4-6 Porciones (5 tazas)

## Ingredientes

- 3 latas (5 onzas) de atún en agua, escurridas
- 1 taza de zanahoria, cortada en cubos o rallada (aproximadamente 2 zanahorias medianas)
- 2 tazas de pepino, cortado en cubos
- 1 1/2 tazas de guisantes, enlatados o congelados (descongelar antes de usar)
- 3/4 taza de aderezo de ensalada italiano bajo en grasa

## Preparación

1. Coloque el atún escurrido en un tazón mediano. Use un tenedor para romper el atún en trozos.
2. Agregue la zanahoria, el pepino, los guisantes y el aderezo para ensaladas. Mezcle bien.
3. Servir inmediatamente o hacer por adelantado. Tape y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Esto se puede servir sobre verduras o en un wrap.



Receta de: Food Hero  
<https://foodhero.org/recipes/mediterranean-tuna-salad>

## Ingredientes

- 4 papas rojas
- 2 1/2 tazas de col rizada picada
- 1-2 pimientos jalapeños, finamente picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y lavados
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa

## Preparación

1. Corte las papas en cubos de 1/4".
2. Picar la col rizada y los jalapeños.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo, el jalapeño y la cebolla; cocine 2-3 minutos hasta que empiece a dorarse.
4. Agregue las papas cortadas en cubos, sal y pimienta a la sartén. Cubra con la tapa y cocine 4-5 minutos. Revuelva y cocine 4-5 minutos más.
5. Agregue la col rizada picada y los frijoles negros. Cocine unos 3-5 minutos más, revolviendo suavemente.
6. Servir con yogur griego.

Receta adaptada de: Produce for Better Health, MyPlate Kitchen  
<https://www.choosemyplate.gov/recipes/myplate-cnpp/potato-black-bean-kale-skilllet>

