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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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/

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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. Escurra 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). Escurra 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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

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 pimiento rojo 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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Frijoles y Verduras | Para 4 porciones

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 pimiento rojo
- ☐ 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: Greater Pittsburgh community food bank

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Berenjena con cacahuete y sésamo inspirada en Asia | Para 4 porciones

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 pimiento rojo
- ☐ 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 pimiento rojo. 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



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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/

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Verduras con Zanahorias | Para 4 porciones (1 taza)

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, retírelas 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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Avena al horno | Para 9 porciones

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.



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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 pimiento 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. Enfriar 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: Greater Pittsburgh community food bank



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Chile de Vegetales | Para 5 porciones

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Pasta con verduras, frijoles y pollo | Para 6 porciones

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Calabacín picante a la sartén | Para 6 porciones



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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Gumbo de frijoles | Para 4-6 porciones

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, (conserve 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
4. líquido, añadir agua hasta completar 8 tazas).
5. 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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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. Pode 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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Frijoles aplastados en tostadas | Para 6 porciones



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. Colóquele los frijoles y la mezcla de verduras a las tostadas.

Receta de: Feeding Pennsylvania and PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Pimientos rellenos con pavo y vegetales | Para 6 porciones



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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

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. Escurra.
2. Moje la mezcla de pasta con agua fría; escurra 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/

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Caviar de Vaquero | Para 16 porciones

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

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

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Papa, frijoles negros y col rizada a la sartén | Para 4 porciones

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 ½ 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-skillet

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Panqueques de trigo integral con cobertura de banana caramelizada | Rinde 3-4 Porciones



Ingredientes

- ☐ 2/3 taza de leche
- ☐ 3 cucharaditas de vinagre blanco o jugo de limón fresco
- ☐ 1 taza de harina integral
- ☐ 1 cucharada de polvo de hornear
- ☐ 1/2 cucharadita de canela
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal
- ☐ 1 huevo grande
- ☐ 2 cucharadas de jarabe, un poco más para servir
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla
- ☐ 3 bananas maduras (1 puré, 2 rebanadas)
- ☐ 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- ☐ 2 cucharaditas de azúcar morena

Instrucciones

Para los panqueques:

1. Mezcle la leche y el vinagre, después reserve durante unos 10 minutos.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. En un tazón aparte, mezcle la combinación de leche/vinagre y el huevo. Agregue 1 cucharada de mantequilla derretida, jarabe y vainilla. Triture una banana y agréguela a los ingredientes húmedos.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, revolviendo suavemente (no mezcle en exceso).
5. Agregue una pequeña cantidad de mantequilla o aerosol antiadherente a una sartén a fuego medio. Luego agregue 1/3 de taza de la mezcla a la sartén y cocine hasta que se formen pequeñas burbujas, aproximadamente 2-3 minutos. Voltee el panqueque y cocine 1-2 minutos más. Haga lo mismo con el resto de la mezcla.

Para cobertura de banana:

1. En una sartén, derrita 1 cucharada de mantequilla y agregue la azúcar morena a fuego medio. Agregue las bananas en rodajas y una pizca de canela. Cocine durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que se dore ligeramente.
2. Cubra los panqueques con bananas y otros ingredientes, como jarabe o mantequilla de cacahuate.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Parfaits de Manzana al Horno | Rinde 6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 3 manzanas
- ☐ 1/4 de taza de copos de avena
- ☐ 2 cucharadas de azúcar morena ligeramente compactada
- ☐ 1/2 cucharadita de canela
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- ☐ 1 1/2 tazas de yogur de vainilla

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe una bandeja para hornear con aerosol antiadherente.
2. Corte las manzanas por la mitad y retire el centro con un cuchillo pequeño (para pelar). Agregue las manzanas a la bandeja para hornear, con la piel hacia abajo. Reserve.
3. Para hacer la granola: En un tazón, mezcle la avena, la azúcar morena, la canela, la sal y la mantequilla con un tenedor. Con una cuchara, agregue la mezcla a cada manzana. Hornee durante 30-35 minutos.
4. Una vez que las manzanas estén completamente horneadas, deje enfriar durante 5 minutos. Sirva con una cucharada grande de yogur de vainilla y una pizca extra de canela (opcional).



Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Chips de Col Rizada | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 manojo de col rizada
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 250 grados y rocíe con aerosol antiadherente dos bandejas para hornear con borde. Reserve.
2. Lave la col rizada y deje que se seque completamente antes de comenzar. Seque con toallitas de papel para acelerar el tiempo de secado.
3. Una vez que la col rizada esté seca, corte las hojas sin el tallo duro en el centro. Corte en bocados de "tamaño de chip", aproximadamente del mismo tamaño.
4. Agregue la col rizada a un tazón mediano y rocíe con aceite. Masajee la col rizada con aceite usando las manos. A continuación, espolvoree la sal y dele una vuelta rápida.
5. Divida la col rizada uniformemente entre las dos bandejas para hornear, haga una sola capa en cada bandeja.
6. Hornee durante 15 minutos, luego voltee los chips con una espátula o pinzas de cocina y hornee durante 5-8 minutos más, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Observe atentamente para evitar que se queme.
7. Una vez que salgan del horno, deje que los chips se enfríen durante 3 minutos para alcanzar la máxima textura crujiente. Disfrute de inmediato.

Nota: Agregue otras especias que le gusten cuando agregue la sal en esta receta para disfrutarla de muchas maneras diferentes.



Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada Marchita con Aderezo de Tocino Caliente | Rinde 3 Porciones

Ingredientes

- ☐ 6 tazas de vegetales de ensalada (lechuga iceberg, lechuga romana, espinaca); use las que estén un poco viejas o marchitas
- ☐ 4 rebanadas de tocino
- ☐ 2 cucharadas de vinagre blanco o de sidra de manzana
- ☐ 1 cucharada de azúcar
- ☐ Sal y pimienta al gusto
- ☐ 3 huevos
- ☐ 1/2 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas pequeñas
- ☐ 1 pera madura, sin corazón y en cubos



Instrucciones

1. Para hervir huevos duros: Coloque los huevos en el fondo de una cacerola y agregue suficiente agua fría para cubrir los huevos aproximadamente una pulgada. Llevar el agua a hervor, luego colocar una tapa en la olla. Apague el fuego y deje que asiente en el quemador durante 10 minutos. Después de que los huevos estén cocidos, páselos a un tazón con agua helada o deje que el agua fría corra encima de ellos. Pele y corte en cuartos una vez que estén fríos. Refrigere hasta que esté listo para montar la ensalada.
2. Cocine el tocino en una sartén a fuego medio-bajo hasta que esté crujiente. Una vez crujiente, pase el tocino a una toalla de papel, deje la grasa de tocino en la sartén (aproximadamente 2 cucharadas, una capa fina en el fondo de la sartén). Si hay más de 2 cucharadas, retire la grasa de tocino adicional.
3. Agregue vinagre, azúcar y sal a la sartén y lleve a hervor, revolviendo a menudo. Retire del fuego.
4. Agregue las verduras picadas a una ensaladera grande. Añada rodajas de cebolla, cuartos de huevo, pera y tocino picado uniformemente sobre las verduras. Vierta el aderezo de tocino sobre la ensalada y sirva inmediatamente.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Pollo con Yogur Griego | Rinde 2-3 Porciones

Ingredientes

- ☐ 2 latas de pollo (5 onzas), escurridas
- ☐ 1/2 taza de yogur griego natural
- ☐ 2 cucharadas de mayonesa
- ☐ 1 cucharadita de miel (opcional)
- ☐ 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- ☐ 1 taza de uvas sin semillas, cortadas a la mitad
- ☐ 2 tallos de apio, picados
- ☐ 1-2 cucharadas de hojas de apio finamente picadas
- ☐ 1 cucharadita de eneldo seco
- ☐ Pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, la mayonesa, la miel y la mostaza Dijon hasta que quede homogéneo.
2. Agregue el pollo, las uvas y el apio y revuelva.
3. Cubra con hojas de apio picadas, eneldo y pimienta.



Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Tacos Rápidos de Cerdo con Repollo | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 8 (6-inch) corn or flour tortillas (2 per person)

Pork:

- ☐ 1 pound pork shoulder, fat cut off, sliced thin
- ☐ 1 packet taco seasoning (keep 1 tablespoon for slaw)
- ☐ 1 orange, juiced (about ½ cup)
- ☐ 1/2 red onion, sliced thin
- ☐ 1 tablespoon cooking oil
- ☐ Pepper, to taste

Cabbage Slaw:

- ☐ 1/2 small red cabbage, shredded (about 3-4 cups)
- ☐ 1/2 red onion, sliced thin
- ☐ 1 tablespoon taco seasoning
- ☐ 1/4 cup chopped fresh cilantro
- ☐ 2 tablespoons oil
- ☐ 3/4 teaspoon salt
- ☐ 1/2 teaspoon sugar
- ☐ Juice of 2 limes (about 1/4 cup)



Instrucciones

1. In a large bowl, mix pork pieces, taco seasoning (setting 1 tablespoon aside) and pepper. Let sit at room temperature for about 20 minutes.
2. Next, make the cabbage slaw. Whisk lime juice, salt, sugar, oil and 1 tablespoon taco seasoning. Add the cilantro, cabbage, red onion and stir. Store in the fridge until ready to serve.
3. After the pork is done sitting, heat oil in a pan over medium-high heat. Once the oil is hot, add the onion and cook about 2 minutes, then add the pork. Stir as pork cooks for about 2 to 3 minutes.
4. Turn off the heat, add orange juice and stir.
5. Serve on tortillas with toppings of choice.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Espinacas y Naranja con Aderezo de 2 minutos | Rinde 2 Porciones



Ingredientes

Aderezo:

- ☐ 1 naranja grande (aproximadamente 3/4-1 taza de jugo)
- ☐ 1 diente de ajo, cortado en trozos pequeños (o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo)
- ☐ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ☐ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 1 cucharadita de miel
- ☐ Sal y pimienta al gusto

Ensalada:

- ☐ 10-12 onzas de hojas de espinaca frescas, lavadas
- ☐ 2 naranjas, peladas y cortadas en rodajas
- ☐ 1/4 taza de nueces picadas

Instrucciones

1. Aderezo: Agregue la naranja en una ensaladera grande.* Corte la naranja por la mitad y exprímala sobre el tazón para obtener todo el jugo. Agregue el ajo, el aceite de oliva, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta al tazón. Mezcle y reserve.
2. Coloque las espinacas en platos, cubra con rodajas de naranja y nueces. Vierta el aderezo sobre la ensalada.

*Nota: Si no tiene un acanalador de cítricos en casa, intente usar el lado fino de un rallador de queso.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Cazuela de Atún Ligera | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

- ☐ 8 onzas de fideos de huevo crudos
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla
- ☐ 1 cebolla cortada en cubitos
- ☐ 8 onzas (1 paquete) de champiñones, en rodajas
- ☐ 1 taza de caldo de pollo
- ☐ 1 taza de leche
- ☐ 1/4 de taza de harina
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1 lata de guisantes y zanahorias, escurridos
- ☐ 2 latas de atún (5 onzas), escurridas
- ☐ 1/2 taza de queso rallado
- ☐ 1/4 de taza de pan rallado
- ☐ Sal y pimienta



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375° y engrase una fuente para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Cocine los fideos en agua al dente (sin cocinar por completo). Escurra y reserve.
3. Derrita 1 cucharada de mantequilla en una sartén profunda. Agregue las cebollas y cocine a fuego medio hasta que transparenten, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Agregue la harina y la sal. Cocine la harina, revolviendo durante 2 a 3 minutos.
4. Agregue lentamente el caldo de pollo y revuelva hasta que quede homogéneo. Luego, agregue lentamente la leche. Siga revolviendo hasta que el líquido empiece a burbujear.
5. Una vez que hierva, agregue los champiñones, los guisantes y las zanahorias y ponga el fuego a fuego lento (burbujas pequeñas). Añada sal y pimienta. Revuelva de vez en cuando mientras el líquido espeso, aproximadamente de 5 a 8 minutos.
6. Retire la sartén del fuego. Añada el atún y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita. Luego agregue los fideos. Vierta la mezcla cremosa de fideos en la fuente para hornear.
7. En un plato pequeño, derrita 1 cucharada de mantequilla y mezcle con el pan rallado. Agregue encima de la cazuela.
8. Hornee la cazuela unos 25 minutos o hasta que burbujee. Luego, colóquela en el gratinador durante 1 a 2 minutos para que la parte superior se dore, vigilando de cerca para evitar que se queme.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Strata de Jamón y Espinacas | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

- ☐ 8 rebanadas de pan (trigo), cortadas en cubos
- ☐ 1 de filete de jamón (8 onzas), cortado en cubos de 1 pulgada
- ☐ 6 huevos grandes
- ☐ 2 tazas de leche
- ☐ 1 cebolla, picada
- ☐ 1 pimiento morrón, picado
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1 taza de queso cheddar rallado
- ☐ 1 lata de espinacas (13,5 onzas)
- ☐ Pimienta al gusto



Instrucciones

1. Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas y extienda los cubos de pan en el molde engrasado. Reserve.
2. Escurra las espinacas y seque con toallas de papel. Reserve.
3. En una sartén grande en la estufa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pimiento picado y la cebolla, y cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregue el jamón y las espinacas y siga cocinando durante 1 a 3 minutos más. Retire la sartén del fuego.
5. En un tazón mediano, bata los huevos, la leche, 1/2 taza de queso y ajo en polvo. Añada pimienta al gusto. Vierta la mezcla de leche y huevo sobre el pan.
6. A continuación, agregue la mezcla de jamón y vegetales encima de la mezcla de pan y huevo. Espolvoree 1/2 taza de queso cheddar por encima.
7. Cubra y refrigere durante 4 horas o toda la noche.
8. Precaliente el horno a 350°, retire la strata de la nevera y retire la tapa.
9. Hornee durante 45 a 50 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio. Retire del horno y dejar enfriar de 5 a 10 minutos antes de servir.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Pan de Manzana y Canela | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 manzana grande, cortada en cubos
- ☐ 1 cucharada de azúcar
- ☐ 3/4 cucharadita de canela
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal
- ☐ 1 1/2 tazas de puré de manzana sin azúcar
- ☐ 3/4 de taza de harina todo uso
- ☐ 3/4 taza de harina integral
- ☐ 3/4 de taza de azúcar morena
- ☐ 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ☐ 1 huevo
- ☐ 3 cucharadas de mantequilla derretida
- ☐ 1 1/2 cucharaditas de vainilla
- ☐ 1/4 taza de nueces picadas (opcional)



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° y engrase un molde de pan de 9x5 pulgadas. Reserve.
2. En un tazón, mezcle la manzana cortada en cubos y el azúcar. Reserve.
3. En un segundo tazón, mezcle las harinas, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Reserve.
4. En un tercer tazón, mezcle la mantequilla derretida, el huevo, la azúcar morena, el puré de manzana y la vainilla. Mezcle bien, asegurándose de raspar los lados del tazón.
5. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de mantequilla y revuelva hasta que se mezcle.
6. Agregue las manzanas y las nueces (si las usa).
7. Vierta la masa en el molde de pan y hornee durante 50 a 60 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo salga limpio.
8. Deje que el molde se enfríe (al menos 30 minutos) antes de retirar el pan del molde.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Pasta Primavera con Espárragos, Tomates y Guisantes | Rinde de 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 8 oz (aproximadamente 2 tazas) de pasta integral sin cocer
- ☐ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 1 libra de espárragos, cortada en trozos de 1 pulgada
- ☐ 1/2 - 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 2 tazas de tomates Cherry, cortados por la mitad
- ☐ 1 taza de guisantes sin cáscara (frescos o congelados)
- ☐ 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ☐ 1/2 taza de queso parmesano rallado
- ☐ Pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan los fideos de pasta, caliente el aceite en una sartén.
3. Agregue los espárragos y el ajo en polvo a la sartén y cocine durante aproximadamente 3 minutos.
4. Agregue los tomates y los guisantes a los espárragos y cocine durante 2 minutos más.
5. Vierta el caldo de pollo en la sartén y cocine a fuego lento.
6. Agregue la pasta cocida, el queso parmesano y la pimienta negra.

Si lo desea, se puede servir con salsa de pasta. Otros vegetales, como habichuelas verdes o zanahorias, se pueden usar en lugar de espárragos.

Receta de: Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Utah, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pasta-primavera



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Aguacate, Maíz y Salsa | Rinde 6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 lata de maíz (15 onzas), escurrida y enjuagada
- ☐ 1 taza de pepino, cortado en cubos
- ☐ 1/4 de taza de cebolla picada
- ☐ 2 cucharadas de jugo de limón, lima o naranja
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta negra (opcional)
- ☐ 1 aguacate, cortado en cubos

Instrucciones

1. Agregue el maíz, el pepino, la cebolla, el jugo, la sal y la pimienta negra a un tazón grande para mezclar. Revuelva para mezclar.
2. Agregue el aguacate. Agregue y mezcle cuidadosamente el aguacate en la salsa.
3. Deje marinar durante 30 minutos antes de servir.

Use la Salsa de Aguacate, Maíz y Pepino como aderezo para tacos de pescado o sirva como una guarnición con pechuga de pollo a la parrilla.



Receta de: Greater Pittsburgh community food bank

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Remolacha y Frijoles Blancos | Rinde 4 Porciones



Ingredientes

Para el Aderezo:

- ☐ 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ☐ 1 cucharada de mostaza Dijon
- ☐ 1/2 cucharadita de azúcar
- ☐ 1/4 de taza de aceite de oliva

Para la Ensalada:

- ☐ 2 tazas y 3/4 de remolacha asada, cortada en cubitos
- ☐ 1 lata de frijoles blancos (cannellini) de 14,5 onzas, enjuagados y escurridos
- ☐ 4 tazas de verduras de ensalada
- ☐ Ingredientes opcionales: Queso (queso cheddar rallado, queso azul o queso feta) o frutos secos picados (nueces o almendras)

Instrucciones

1. Preparación del aderezo: Combine el vinagre de sidra, la mostaza Dijon y el azúcar en un tazón. Agregue lentamente el aceite. Sazone con sal y pimienta.
2. Combine los frijoles y la remolacha con el aderezo para ensaladas.
3. Coloque la mezcla de remolacha encima de las verduras de ensalada. Agregue frutos secos y queso.

Receta adaptada de: Cans Get You Cooking (Latas Para Cocinar), MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/beet-white-bean-salad

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Coles de Bruselas de Eneldo y Limón | Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 taza de yogur griego
- ☐ 1 cucharadita de hojas eneldo
- ☐ 1 cucharadita de jugo de limón
- ☐ 1 cucharadita de sal
- ☐ 1 libra (2 tazas) de coles de Bruselas (podadas y cortadas por la mitad de extremo a extremo)
- ☐ 2 cucharaditas de margarina o mantequilla
- ☐ 1/4 taza de agua



Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, las hojas de eneldo, el jugo de limón y la sal. Reserve.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, saltee los las coles (con el corte hacia abajo) en margarina o mantequilla hasta que comiencen a dorarse.
3. Revuelva. Añada agua. Cubra. Cocine al vapor hasta que el agua se haya ido y las coles estén tiernas y crujientes, de 3 a 5 minutos.
4. Mezclar las coles con la salsa de eneldo y limón. Servir caliente.

Receta adaptada de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/lemon-dill-brussels-sprouts

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Zanahoria y Pasas | Rinde 6 Porciones (1/2 taza)

Ingredients

- ☐ 2 tazas de zanahorias ralladas (aproximadamente 4 zanahorias)
- ☐ 1/2 taza de pasas de uva
- ☐ 2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa
- ☐ 2 cucharadas de yogur natural o jugo de naranja

Directions

1. Combine las zanahorias y las pasas en un tazón para servir.
2. Mezcle la mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa con yogur o jugo de naranja.
3. Vierta la mezcla sobre las zanahorias y las uvas pasas y enfríe hasta la hora de servir.



Receta adaptada de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/carrot-raisin-salad

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Penne con Berenjena | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 8 onzas de penne o ziti de trigo integral (la mitad de un paquete de 16 onzas)
- ☐ 1 1/2 cucharaditas de aceite de canola o de oliva
- ☐ 3 tazas de berenjena en cubos (aproximadamente 1 pequeña)
- ☐ 1/2 taza de cebolla finamente picada
- ☐ 2 dientes de ajo picados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/8 de cucharadita de sal
- ☐ 1/8 de cucharadita de pimiento rojo triturado
- ☐ 1 1/2 tazas de salsa de pasta
- ☐ 3 cucharadas de albahaca fresca finamente picada o 1 cucharada de albahaca seca (opcional)
- ☐ 1/2 taza + 1/4 taza de queso mozzarella parcialmente descremado rallado; mantener dividido



Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, dejando de lado la sal y el aceite. Escurrir bien.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la berenjena en cubos y la cebolla. Cocine durante 8 minutos o hasta que la cebolla esté dorada.
3. Agregue el ajo y cocine durante 3 minutos.
4. Agregue sal, pimienta roja triturada y salsa para pasta (y albahaca, si la usa). Llevar a hervor a fuego lento. Reduzca el fuego y cocine durante 5 minutos. Retire del fuego.
5. Agregue la mezcla de berenjena a la pasta. Espolvoree con 1/2 taza de queso y mezcle suavemente.
6. Cubra uniformemente con el 1/4 de taza de queso restante. Servir inmediatamente.

Receta de: Jewish Family and Children's Service (Servicio para niños y familias judías), hungerandhealth.feedingamerica.org/wp-content/uploads/legacy/2014/06/PennewithEggplant_JFCS_10.18.13.pdf

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Berenjena Rellena Marinada | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 berenjena pequeña (rebanada de extremo a extremo, con piel, en rodajas de 1/4 de pulgada)
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal
- ☐ 1/4 taza de aceite de oliva, dividido
- ☐ 1 onza de queso feta desmenuzado
- ☐ 2 cucharadas de albahaca fresca o 1/2-1 cucharada de albahaca seca
- ☐ 2 cucharadas de perejil fresco o 1/2-1 cucharada de perejil seco
- ☐ 1 diente de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/2 taza de vinagre de vino tinto



Instrucciones

1. Corte la berenjena de extremo a extremo para hacer rodajas largas y finas. Sale ligeramente las rodajas de berenjena de cada lado y déjelas reposar durante 20 minutos. Seque las rodajas por ambos lados con toallas de papel.
2. En una sartén grande, caliente ¼ de taza de aceite de oliva a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, ponga a fuego medio y agregue las rodajas de berenjena de a pocas por ronda. Cocine hasta que estén suave por un lado, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Voltee y cocine de 1 a 2 minutos más. Las rodajas deben estar doradas por ambos lados. Pase a un plato para enfriarlas. Apague la sartén y deje que el resto del aceite se enfríe durante 10 a 15 minutos.
3. Mientras el aceite se enfría, mezcle el queso feta, la albahaca y el perejil en un tazón pequeño. Rompa cualquier grumo grande de queso.
4. Agregue la mezcla de queso feta encima de cada rebanada de berenjena y enróllela como un tubo. Use un palillo de dientes para mantenerlos enrollados y colóquelos en un plato profundo pequeño. Haga esto con todas las rebanadas de berenjena.
5. En un tazón, agregue el resto del aceite de oliva enfriado de la sartén, el ajo y el vinagre de vino tinto. Con un tenedor, bata para combinar. Vierta sobre los rollos de berenjena. Cubra con envoltura de plástico y refrigere durante al menos 1 hora.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Estofado de Berenjena de Inspiración Francesa | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1/4 de taza de aceite de oliva
- ☐ 1 berenjena pequeña (se quita el tallo, se pela y se corta de extremo a extremo en rebanadas de 1/2 pulgada, luego se corta en trozos de 1/2 pulgada)
- ☐ 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- ☐ 1 pimiento verde pequeño, cortado en cubos
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 1 diente de ajo, finamente picado
- ☐ 1 lata (15 onzas) de tomates en cubos con jugo
- ☐ 2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas (opcional)
- ☐ 3 cucharadas de albahaca fresca picada o 1 cucharada de albahaca seca



Instrucciones

1. En una olla mediana a fuego medio-alto, agregue el aceite de oliva, la berenjena, la cebolla y el pimiento verde. Cocine de 6 a 8 minutos, revolviendo con frecuencia.
2. Agregue la sal y el ajo y cocine un minuto más.
3. Añada los tomates enlatados con jugo y lleve a hervor a fuego lento (burbujas). Reduzca el fuego a medio-bajo, tape y cocine durante 5 a 6 minutos. Revuelva y cubra durante 5 a 6 minutos más.
4. Apague el fuego. Retire la tapa, agregue las aceitunas negras y la albahaca. Dejar reposar durante 5 minutos antes de servir.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Palitos de Pescado Fáciles Horneados | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ Espray para cocinar
- ☐ 1 libra de abadejo congelado u otro pescado blanco, como el eglefino o el bacalao (parcialmente descongelado)
- ☐ 1/2 taza de harina
- ☐ 2 claras de huevo batidas
- ☐ 3/4 de taza de pan rallado
- ☐ 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ☐ 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida



Instrucciones

1. Coloque la rejilla en el centro y caliente el horno a 450 grados. Rocíe la bandeja para hornear con espray para cocinar.
2. Corte el abadejo en tiras de 1 pulgada de ancho (más fácil cuando el pescado se descongela parcialmente, en lugar de completamente) y colóquelo en una bandeja para hornear.
3. Mezcle los ingredientes empanados (pan rallado, queso parmesano y pimienta) en un plato poco profundo; coloque la harina y las claras de huevo en platos aparte.
4. Sumerja los palitos de pescado en harina, luego en claras de huevo, luego en la mezcla de empanado y cubra de manera uniforme.
5. Devuelva los palitos de pescado recubiertos a la bandeja para hornear, espaciándolos uniformemente. Cocine el pescado hasta que esté a 145 grados, aproximadamente 10-12 minutos, y de color marrón dorado, volteando según sea necesario.

Receta de: Produce For Better Health Foundation, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/easy-oven-fish-spinach-basil-dipping-sauce-spiced-apples

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Galletas de Calabaza para el Desayuno | Rinde 48 Porciones



Ingredientes

- ☐ 1 3/4 tazas de calabaza de invierno (butternut, hubbard, calabaza, etc.), cocida y en puré
- ☐ 1 1/2 tazas de azúcar morena
- ☐ 2 huevos
- ☐ 1/2 taza de aceite vegetal
- ☐ 1 1/2 tazas de harina
- ☐ 1 1/4 tazas de harina integral
- ☐ 1 cucharada de polvo de hornear
- ☐ 2 cucharaditas de canela
- ☐ 1 cucharadita de nuez moscada
- ☐ 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- ☐ 1 taza de pasas
- ☐ 1 taza de nueces picadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Mezcle bien el puré de calabaza, la azúcar morena, los huevos y el aceite.
3. Combine los ingredientes secos y agréguelos a la mezcla de calabaza.
4. Añada las uvas pasas y los frutos secos.
5. Pase por cucharaditas a una bandeja para galletas engrasada.
6. Hornee de 10 a 12 minutos hasta que estén doradas.

Receta de: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Oregon, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pumpkin-cookies

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Orzo de Puerros y Champiñones | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 2 tazas de puerro, picado
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 2 tazas de champiñones, en rodajas
- ☐ 1 taza de orzo seco (pasta con forma de arroz) o arroz
- ☐ 2 tazas de caldo de pollo o verduras
- ☐ 1 1/2 tazas de tomate picado
- ☐ 3 cucharadas de queso crema
- ☐ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal y pimienta



Instrucciones

1. Saltee los puerros en aceite en una sartén mediana a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que los puerros estén suaves (aproximadamente 5 minutos).
2. Agregue los champiñones y cocine hasta que estén suaves (aproximadamente 5 minutos).
3. Agregue el orzo y tueste ligeramente, revolviendo con frecuencia, durante aproximadamente 3 minutos.
4. Añada el caldo y lleve a hervor. Reduzca el fuego a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el orzo esté casi tierno, aproximadamente 8 minutos.
5. Agregue los tomates y cocine a fuego lento hasta que el orzo esté tierno (aproximadamente 2 minutos).
6. Retire del fuego e incorpore el queso crema, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Servir caliente.

Receta de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/leek-and-mushroom-orzo

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Chili de Lentejas | Rinde 6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1/2 libra de carne molida magra
- ☐ 1 1/2 taza de cebolla picada
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ 2 tazas de lentejas cocidas
- ☐ 2 latas de tomates en cubos (14,5 onzas)
- ☐ 1 cucharada de chile en polvo
- ☐ 1/2 cucharadita de comino molido

Instrucciones

1. En una cacerola grande, dore la carne de res a fuego medio-alto, rompiéndola en trozos del tamaño de un bocado. Drene la grasa.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que se ablanden.
3. Agregue las lentejas, los tomates, el chile en polvo y el comino. Cocine durante aproximadamente 1 hora hasta que los sabores se mezclen.
4. Servir caliente, cubierto con sus aderezos de chile favoritos.



Receta de: Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Montana, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/lentil-chili

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Mezcla de Habichuelas Verdes y Champiñones | Rinde 8 Porciones

Ingredients

- ☐ 3 tazas de habichuelas verdes frescas, cortadas en trozos de 1 pulgada
- ☐ 2 zanahorias, cortadas en tiras gruesas
- ☐ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- ☐ 1 libra de champiñones frescos, en rodajas
- ☐ 1 cucharadita de condimento de pimienta de limón
- ☐ 1/2 cucharada de ajo en polvo
- ☐ 1/4 taza de almendras en fileteadas o en tiras

Directions

1. Coloque las habichuelas verdes y las zanahorias en 1 pulgada de agua hirviendo. Tape y cocine hasta que estén tiernas pero firmes. Escurra.
2. Agregue aceite a la sartén caliente. Saltee las cebollas y los champiñones hasta que estén casi tiernos.
3. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 3 minutos. Agregue las habichuelas verdes, las zanahorias, la pimienta de limón y el ajo en polvo. Tape y cocine durante 5 minutos a fuego medio.



Receta de: Extensión Cooperativa de Carolina del Norte, Condado de Wayne,
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/green-bean-and-mushroom-medley

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Ramen Chino de Repollo | Rinde 8 Porciones (de 1 taza)

Ingredients

- ☐ 5 tazas de repollo rallado
- ☐ 2 tazas de brócoli picado
- ☐ 1 taza de zanahoria rallada
- ☐ 1/2 taza de cebollín picado
- ☐ 1 paquete de fideos ramen con sabor a pollo triturados. Reserve un paquete de condimentos para aderezar.
- ☐ 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ☐ 1 cucharada de azúcar
- ☐ 2 cucharadas de aceite

Directions

1. En un tazón grande, combine el repollo, el brócoli, la zanahoria, el cebollín y los fideos ramen crudos.
2. Para el aderezo, combine el paquete de condimentos de ramen, el vinagre, el azúcar y el aceite en un tazón pequeño. Revuelva bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle para cubrir. Refrigere hasta que se sirva.



Receta de: Food Hero
https://www.foodhero.org/recipes/chinese-ramen-cabbage-salad

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Papa roja y Repollo (Colcannon) | Rinde 6 Porciones (de 1 taza)

Ingredientes

- ☐ 1 libra de papas rojas (aproximadamente 3-4 tazas picadas)
- ☐ 1 cucharada de margarina o mantequilla
- ☐ 1/2 taza de cebolla picada
- ☐ 6 tazas de repollo verde, en rodajas finas (aproximadamente 1/2 cabeza)
- ☐ 1 taza de leche descremada o al 1%
- ☐ 1 cucharadita de sal
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Frote las papas, pero no las pele. Corte en cuartos. Cocine en agua hirviendo o al vapor hasta que estén tiernas, unos 15-20 minutos.
2. Mientras las papas se cocinan, caliente la mantequilla o la margarina en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que quede transparente, aproximadamente 3-5 minutos.
3. Agregue el repollo y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a dorarse, aproximadamente 4-6 minutos.
4. Reduzca el fuego a bajo. Añada la leche, la sal y la pimienta. Cubra y cocine hasta que la col esté tierna, aproximadamente 6-8 minutos.
5. Escurra las papas. Agregue la mezcla de repollo a las papas. Aplaste con un pisapapas o un tenedor grande para alcanzar la textura deseada. Servir caliente.

Receta de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/red-potato-and-cabbage-colcannon

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Panqueques de Calabaza Perfectos | Rinde 12 Porciones

Ingredientes

- ☐ 2 tazas de harina
- ☐ 6 cucharaditas de azúcar morena
- ☐ 1 cucharada de polvo de hornear
- ☐ 1 1/4 cucharaditas de especias para pastel de calabaza (o canela)
- ☐ 1 cucharadita de sal
- ☐ 1 huevo
- ☐ 1/2 taza de calabaza (enlatada)
- ☐ 1 3/4 tazas de leche, baja en grasa
- ☐ 2 cucharadas de aceite vegetal



Instrucciones

1. Combine flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice and salt in a large mixing bowl.
2. In a medium bowl, combine egg, canned pumpkin, milk and vegetable oil, mixing well.
3. Add wet ingredients to flour mixture, stirring just until moist. Batter may be lumpy. (For thinner batter, add more milk).
4. Lightly coat a griddle or skillet with cooking spray and heat on medium.
5. Using a 1/4 cup measure, pour batter onto hot griddle. Cook until bubbles begin to burst, then flip pancakes and cook until golden brown, 1 1/2 to 2 1/2 minutes. Repeat with remaining batter. Makes about 12, 3 1/2-inch pancakes.

Recipe from: Kansas Family Nutrition Program, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/perfect-pumpkin-pancakes

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada Caliente de Atún y Achicoria | Rinde 2-4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 2 tazas de achicoria, picada
- ☐ 1 lata de frijoles blancos (cannellini) de 14,5 onzas, escurridos y enjuagados
- ☐ 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ☐ 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ☐ Pimienta negra
- ☐ 1 lata de atún escurrido
- ☐ 1/4 taza de queso rallado
- ☐ 4 tazas de espinacas frescas



Instrucciones

1. Caliente una sartén a fuego medio. Añada aceite de oliva y achicoria picada. Cocine durante unos 2 minutos.
2. Agregue los frijoles blancos, el vinagre, la cebolla en polvo y la pimienta. Revuelva y cocine durante 2 minutos.
3. Agregue el atún y apague el fuego. Dejar reposar durante 1 minuto.
4. Servir encima de las espinacas. Espolvorear con queso rallado. Agregue más vinagre si lo desea.

Receta de: Feeding Pennsylvania

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Muffins de Ruibarbo con Canela | Rinde 12 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1/2 taza de azúcar morena, bien compactada
- ☐ 1/4 taza de mantequilla
- ☐ 1 taza (8 onzas) de crema agria con bajo contenido de grasa
- ☐ 2 huevos
- ☐ 1 1/2 tazas de harina todo uso
- ☐ 3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ☐ 1/2 cucharadita de canela
- ☐ 1 1/2 tazas de ruibarbo picado
- ☐ 1 cucharada de azúcar
- ☐ 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. En un tazón grande, combine la azúcar morena y la mantequilla. Bata a velocidad media hasta que esté bien incorporado (1-2 minutos).
3. Agregue la crema agria y los huevos; continúe batiendo, raspando el tazón con frecuencia hasta que esté bien mezclado (1-2 minutos).
4. En un tazón mediano, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y 1/2 cucharadita de canela.
5. A mano, combina la mezcla de harina con la mezcla de crema agria hasta que se humedezca. Incorpore el ruibarbo. Vierta en moldes para muffins engrasados.
6. En un tazón pequeño, mezcle una cucharada de azúcar y 1/2 cucharadita de canela.Espolvorear sobre cada muffin.
7. Hornee durante 20-25 minutos o hasta que se dore ligeramente. Deje enfriar 10 minutos. Retire del molde.



Receta de: Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte
https://www.ag.ndsu.edu/food/recipes/grains/cinnamon-topped-rhubarb-mufins

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Puré de Colinabo | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 4 tazas de colinabo, pelado y picado
- ☐ 2 tazas de papas, peladas y picadas
- ☐ 4 tazas de agua
- ☐ 1/2 taza de leche descremada
- ☐ 2 cucharaditas de aceite
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- ☐ 1/8 de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Agregue las verduras picadas y el agua a una olla grande con tapa. Lleve a ebullición a fuego medio-alto.
2. Cuando hierva el agua, reduzca el fuego a medio-bajo y cúbralo con tapa. Cocine a fuego lento durante 20-25 minutos.
3. Escurra las verduras hervidas.
4. Agregue las verduras escurridas a la olla.
5. Agregue la leche, el aceite, el ajo en polvo, la pimienta y la sal a un recipiente apto para microondas. Revuelva para mezclar. Lleve al microondas por 1 minuto.
6. Agregue leche tibia a las verduras hervidas. Triturar con un tenedor o un pisapapas.



Receta de Greater Pittsburgh community food bank

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Guisantes Dulces Tostados | Rinde 3 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 libra de guisantes dulces
- ☐ 1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- ☐ 1 cucharada de salsa de soja
- ☐ 1/4 de cucharadita de
- ☐ Pimienta negra

Instrucciones

1. Coloque los guisantes dulces en un tazón grande. Agregue aceite, salsa de soja, sal y pimienta negra. Mezcle para cubrir.
2. Coloque los guisantes en una bandeja de metal para hornear.
3. Cocinar en un horno a 400 grados durante 8-10 minutos. Voltee un par de veces mientras se asan.



Receta de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/roasted-sugar-snap-peas

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Espinacas con Manzanas y Pasas | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

Para la ensalada:

- ☐ 1 bolsa de espinacas babé, aproximadamente 2 tazas (10 onzas, lavadas)
- ☐ 2 manzanas picadas
- ☐ 1 taza de pasas de uva o arándanos secos
- ☐ 1/2 taza de nueces
- ☐ 1/4 taza de queso

Para el aderezo:

- ☐ 1/4 taza de aceite de canola
- ☐ 1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana
- ☐ 1 cucharada de azúcar
- ☐ Ajo en polvo (pizca)

Instrucciones

1. Combine las espinacas, las manzanas, las pasas, las nueces y el queso.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y vierta sobre la ensalada justo antes de servirla.
3. Agregue pollo o huevos a la ensalada para hacer una comida completa.



Receta adaptada de: Extensión de la Universidad de Maryland, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/spinach-salad-apples-and-raisins

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Tomates Rellenos de Quinua | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 4 tomates medianos (2 1/2 pulgadas), enjuagados
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 2 cucharadas de cebolla morada, pelada y picada
- ☐ 1 taza de vegetales mixtos cocidos, como pimientos, maíz, zanahorias o guisantes
- ☐ 1 taza de quinua, enjuagada
- ☐ 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ☐ 1/2 aguacate maduro, pelado y cortado en cubos
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- ☐ 1 cucharada de perejil fresco, enjuagado, seco y picado (o 1 cucharadita de perejil seco)



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados. Corte la parte superior de los tomates y ahueque el interior. (La pulpa se puede guardar para usarla en sopa de tomate o salsa.) Aparte los tomates.
2. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 1-2 minutos. Agregue los vegetales cocidos y caliéntelos durante otros 1-2 minutos.
3. Agregue la quinua y cocine suavemente hasta que huela bien, aproximadamente 2 minutos.
4. Añada el caldo de pollo y lleve a hervor. Reduzca el fuego y cubra la sartén. Cocine hasta que la quinua haya absorbido todo el líquido y esté completamente cocida, aproximadamente 7-10 minutos.
5. Cuando la quinua esté cocida, retire la tapa y suavice delicadamente la quinua con un tenedor. Mezcle suavemente el aguacate, la pimienta y el perejil.
6. Rellene con cuidado alrededor de 3/4 de taza de quinua en cada tomate. Coloque los tomates en una bandeja para hornear y hornee durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que los tomates estén calientes (los tomates se pueden rellenar con anticipación y hornear más tarde). Servir inmediatamente.

Receta de: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/quinoa-tomatoes.htm

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Bruschetta | Rinde 5 Porciones (de 1 taza)

Ingredientes

- ☐ 3 tazas de tomates roma, picados
- ☐ 1/2 taza de cebolla morada picada
- ☐ 1/4 taza de albahaca fresca, picada
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- ☐ 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino tinto
- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 2 tazas de crotones



Instrucciones

1. Combine los tomates, la cebolla, la albahaca, la sal, la pimienta negra, el vinagre y el aceite en un tazón.
2. Agregue los crutones en la ensalada y sirva.

Receta de: Food Hero
https://foodhero.org/recipes/bruschetta-salad

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Guiso de Hortalizas con Huevos | Rinde 2-4 Porciones



Ingredientes

- ☐ 1/2 taza de cebolla picada
- ☐ 1 taza de papa, cortada en cubos
- ☐ 1 taza de nabo, cortado en cubos
- ☐ 1 taza de zanahoria, cortada en cubos
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1/4 taza de agua
- ☐ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1 cucharada de condimento italiano
- ☐ Pimienta al gusto
- ☐ 4 huevos

Instrucciones

1. Caliente una sartén a fuego medio. Añada el aceite de oliva y la cebolla. Cocine durante unos 3 minutos.
2. Agregue la papa cortada en cubos, el nabo y las zanahorias. Sazone con ajo en polvo y condimento italiano. Cocine durante 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue agua y cubra la cacerola con una tapa.
4. Baje el fuego y cocine durante 8-10 minutos. Quite la tapa y cocine 5 minutos más.
5. Rompa los huevos encima de la mezcla de vegetales y cocine durante unos 5-8 minutos más hasta que los huevos estén cocidos.

Receta de: Feeding Pennsylvania

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Ensalada de Garbanzos con Verduras | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 lata de garbanzos (15 onzas), escurridos y enjuagados, o 1 1/2 taza de frijoles secos cocidos escurridos
- ☐ 1/4 taza de mayonesa
- ☐ 1/2 cucharada de jugo de limón
- ☐ 1/2 cucharada de sal
- ☐ 1/2 cucharada de pimienta negra
- ☐ 1 cucharadita de orégano seco
- ☐ 1 cucharadita de eneldo seco
- ☐ 1/2 manojo de col rizada, sin tallos y picada en trozos grandes
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

1. En un tazón grande, aplaste los garbanzos con un tenedor. Combine los garbanzos triturados, la mayonesa, el jugo de limón, la sal, la pimienta, el orégano y el eneldo.
2. En otro tazón, agregue la col rizada picada, el aceite de oliva y una pizca de sal. Mezcle todo y colóquelo en un plato.
3. Cubra la col rizada con ensalada de garbanzos y sirva.



Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Estofado de Pavo y Garbanzos | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 cucharada de aceite
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 1/2 cucharada de jugo de limón
- ☐ 1 libra de pavo molido
- ☐ 1 lata de tomates triturados (de 14,5 a 16 onzas)
- ☐ 1 lata de garbanzos (15 onzas), escurridos y enjuagados, o 1 1/2 taza de frijoles secos cocidos escurridos
- ☐ 1 lata (14,5 onzas) de papas blancas cortadas en cubos
- ☐ 4 hojas de laurel
- ☐ 1/2 cucharada de orégano seco
- ☐ 1/2 cucharada de tomillo seco
- ☐ Agua
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ 3 tazas de arroz cocido (opcional), para servir



Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla o cacerola grande a fuego medio. Agregue el ajo, revolviendo hasta que comience a dorarse, aproximadamente 2-3 minutos. Agregue el pavo molido y cocine hasta que esté dorado y desmenuzado, desmenuzándolo con una cuchara de madera.
2. Agregue los tomates, los garbanzos, las papas, las hojas de laurel, el orégano, el tomillo y una pizca de sal y pimienta. Llene la lata de tomate vacía con agua y viértala en la olla. Lleve los ingredientes a hervor y bajar el fuego a medio-bajo.
3. Cocine a fuego lento (ligeramente burbujeante) durante una hora. Pruebe y ajuste la sazón de las especias, si es necesario. Para servir, retire las hojas de laurel y coloque una cuchara sobre el arroz en tazones.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada de Verano con Aderezo Italiano Ligero | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

Para el Aderezo:

- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo fresco, picado)
- ☐ 1 cucharadita de mezcla de hierbas italianas
- ☐ 1 cucharada de queso parmesano
- ☐ 1/4 de cucharadita de pimienta
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 1/2 taza de vinagre (de vino blanco o blanco)
- ☐ 1/4 de taza de aceite vegetal
- ☐ 1/2 taza de agua

Para la Ensalada:

- ☐ 1 taza de pepino, cortado en cubos
- ☐ 1 taza de zanahorias en rodajas
- ☐ 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- ☐ 1/4 taza de queso rallado



Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes del aderezo en un frasco del tamaño de una pinta con tapa.
2. Agite bien para mezclar.
3. Mezcle todos los vegetales de la ensalada.
4. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y guarde lo que sobre en el refrigerador. Añada queso a la ensalada.

Receta adaptada de: Extensión de la Universidad Estatal de Washington, Recetas favoritas para Comidas Familiares, MyPlate Kitchen https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/lite-italian-dressing

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Ensalada Cubana | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

Para el Aderezo:

- ☐ 3 cucharadas de aceite
- ☐ 1/4 taza de jugo de lima (1 lima grande o 2 pequeñas)
- ☐ 1 cucharadita de ajo o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/4 de cucharadita de sal y pimienta

Para la Ensalada

- ☐ 1 cabeza de lechuga romana, lavada y cortada en trozos
- ☐ 2 tomates grandes, cortados en cubos
- ☐ 1 cebolla morada, cortada en cubos
- ☐ 6 rábanos, cortados en rodajas finas

Instrucciones

Para hacer el Aderezo:

1. Ponga el aceite, el jugo de lima, el ajo, la sal y la pimienta en el tazón pequeño y mezcle bien. Se puede usar jugo de limón en lugar de jugo de lima.

Para hacer la Ensalada:

1. Ponga la lechuga, los tomates, la cebolla y los rábanos en el tazón y mezcle para combinar. Se puede usar cebolla blanca en lugar de cebolla morada.
2. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechugas y mezcle. Servir de inmediato.

Receta adaptada de: Centro de Políticas y Promoción de Nutrición del USDA, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/cuban-salad



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Calabaza Gratinada | Rinde 7 Porciones

Ingredientes

- ☐ 4 tazas de calabaza amarilla, en rodajas finas
- ☐ 1/2 taza de cebolla picada
- ☐ 2 cucharadas de agua o caldo
- ☐ 1 cucharada de mantequilla o margarina
- ☐ 1 cucharadita de mezcla de especias italianas
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ 3 cucharadas de queso parmesano (rallado)



Instrucciones

1. Lave y corte las verduras. Coloque el calabacín, la cebolla, el agua, la mantequilla, la mezcla de especias italianas, la sal y la pimienta en una sartén. Tape y cocine a fuego medio durante 1 minuto.
2. Retire la tapa y cocine hasta que estén tiernos y crujientes, aproximadamente 10 minutos.
3. Voltee con una cuchara grande para cocinar uniformemente.
4. Espolvoree con queso; mezcle ligeramente.

Receta adaptada de: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Michigan, Programa de Educación Nutricional Básica Comer Bien, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zucchini-au-gratin

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Chili de Calabaza Butternut a la BBQ | Rinde 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 lata (15 onzas) de carne de res o 1 libra de carne molida
- ☐ 1 lata (28 onzas) de tomates enteros o cortados en cubos
- ☐ 2 latas de frijoles (15 onzas) (rojos, negros, pinto, blancos, etc.)
- ☐ 1 cebolla pequeña, picada
- ☐ 2 tazas de calabaza butternut, en cubos
- ☐ 2 cucharaditas de sal
- ☐ 2 cucharaditas de pimienta negra
- ☐ 2 cucharadas de chile en polvo
- ☐ 1/4 de taza de salsa BBQ (opcional)



Instrucciones

1. Escurra los jugos de la carne enlatada y los frijoles y agréguelos en una olla grande. Si usa carne molida, cocine, escurra la grasa y luego agregue los frijoles en una olla grande. Agregue los tomates enlatados con jugos en la misma olla.
2. Pique la cebolla en trozos pequeños. Pele la calabaza y córtela por la mitad de punta a punta. Retire las semillas. Corte en trozos de 1/2 pulgada. Agregue las cebollas y la calabaza a una olla grande. Sazone los ingredientes con sal, pimienta negra y chile en polvo. Si desea agregar salsa BBQ, agregue ahora.
3. Ponga a fuego medio y lleve la mezcla a hervir a fuego lento (burbuja). Revuelva cada pocos minutos para evitar que se queme. Después de 15 minutos, ponga el fuego bajo. Cocine hasta que la calabaza esté tierna (suave), luego sirva.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Muffins de Maíz de Cosecha | Rinde de 6-8 Muffins

Ingredientes

- ☐ 1 1/2 tazas de harina
- ☐ 1/2 taza de harina de maíz amarillo
- ☐ 6 cucharaditas de azúcar (o jarabe de arce, agave, miel)
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ☐ I taza de batatas cocidas, peladas y aplastadas (aproximadamente 1 batata mediana)
- ☐ 1 cucharadita de vainilla
- ☐ 6 onzas de leche o leche no láctea (almendra, soja, etc.)
- ☐ 1 cucharadita de vinagre o jugo de limón
- ☐ 1 taza de maíz fresco, congelado o enlatado (el maíz enlatado debe escurrirse y enjuagarse)
- ☐ 1/2 taza de cerezas secas (o arándanos secos)



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Coloque la harina, la harina de maíz, el azúcar, la sal y el bicarbonato de sodio en un tazón grande. Mezcle y reserve.
3. En otro tazón, mezcle el puré de batata, la vainilla, la leche y el vinagre (o jugo de limón).
4. Agregue la mezcla de batata al otro tazón y mezcle. La mezcla estará un poco gruesa. Agregue más leche, si es necesario.
5. Agregue el maíz y las cerezas secas, revuelva bien. Deje "reposar" (asentarse) durante unos diez minutos.
6. Coloque la masa en un molde para muffins forrado, llene aproximadamente 2/3 cada taza.
7. Hornee durante 15-20 minutos. Los muffins deben ser dorados. Deje enfriar.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Calabaza Butternut Asada | Rinde de 4-6 Porciones

Ingredientes

- ☐ Calabaza mediana previamente cortada (cubos de 1 pulgada) (aproximadamente 3 tazas)
- ☐ 1 cucharada de jarabe de arce
- ☐ 1 cucharada de salsa de soja
- ☐ 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Mezcle el jarabe de arce, la salsa de soja y la canela.
2. Coloque la calabaza en una bandeja para hornear forrada con papel encerado. Rocíe la mezcla sobre la calabaza.
3. Ase en la rejilla central durante unos 10 minutos. Voltee la calabaza y ase durante 10 minutos más.
4. Retire del horno. Se puede servir como guarnición o agregar a una ensalada.



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Arroz Sazonado en Caja con Espinacas Congeladas y Garbanzos Asados | Rinde 4 Porcionesings

Ingredientes

- ☐ 2 tazas de garbanzos cocidos o 1 lata de garbanzos (15 onzas), escurridos y enjuagados
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 paquete (7-9 onzas) de arroz sazonado
- ☐ 1 paquete (12 onzas) de espinacas congeladas
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ Queso Parmesano rallado (opcional)



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados. Escurra y enjuague los garbanzos. Seque los garbanzos entre 2 toallas de papel y retire la piel.
2. Coloque los garbanzos en una bandeja para hornear, rocíe con una cucharada de aceite de oliva. Añada sal y pimienta. Revuelva los garbanzos hasta que estén cubiertos con aceite.
3. Ase los garbanzos de 20 a 25 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes.
4. Mientras los garbanzos se asan, haga el arroz como se indica en el paquete. Agregue las espinacas congeladas y revuelva.
5. Cocine a fuego bajo a medio hasta que no quede líquido. Revuelva de vez en cuando.
6. Para servir, cubra el arroz con garbanzos asados. Queso Parmesano (opcional)

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Macarrones con Queso al Horno con Tomates, Guisantes y Pollo | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 caja de macarrones con queso
- ☐ 1/2 taza de leche
- ☐ 1/2 taza de queso rallado (italiano o cheddar)
- ☐ 1 cucharada de harina
- ☐ 1 lata de pollo (12,5 onzas), escurrida y desmenuzada con un tenedor
- ☐ 1 lata de tomates en cubos (14,5 onzas), escurridos y enjuagados
- ☐ 1/2 taza de guisantes congelados, descongelados y escurridos
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ Pimienta
- ☐ 1/4 taza pan rallado o galletas trituradas



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Haga los macarrones con queso como se indica en el paquete.
3. Coloque los macarrones con queso hechos en la estufa a fuego lento. Agregue la leche, el queso y la harina y revuelva hasta que el queso se derrita.
4. Agregue el pollo, los tomates, los guisantes y las especias.
5. Vierta en una bandeja para hornear de 8×8" engrasada. Cubra con pan rallado o galletas trituradas.
6. Hornee durante 20 minutos. Para dorar el pan rallado, ase durante 3 minutos o hasta que la parte superior esté dorada.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Relleno Stove Top a la Sartén con Batatas y Manzanas | Rinde 8 Porciones



Ingredientes

- ☐ 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- ☐ 2 batatas medianas, peladas y picadas en cubos pequeños
- ☐ 1 manzana mediana, pelada y picada
- ☐ 2 tallos de apio, picados
- ☐ 1/4 de cucharadita de salvia seca
- ☐ 1/4 de cucharadita de tomillo seco
- ☐ 1 caja de relleno Stove Top
- ☐ 1 1/2 tazas de caldo bajo en sodio o agua
- ☐ Pimienta al gusto
- ☐ Arándanos secos o nueces picadas (opcional)

Instrucciones

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén. Agregue las batatas, la manzana y el apio y cocine a fuego medio-bajo hasta que las batatas se hayan ablandado, revolviendo de vez en cuando. Esto toma unos siete minutos.
2. Agregue salvia y tomillo a la mezcla de vegetales y manzana y revuelva.
3. Agregue la mezcla de relleno seca y el caldo (o agua) a la sartén y revuelva. Suba el fuego para que el líquido hierva a fuego lento (burbujeo ligero), luego apague el fuego y coloque la tapa sobre la sartén. Deje reposar durante 5 minutos o hasta que todo el líquido se haya ido.
4. Añada la pimienta. Si lo usa, agregue arándanos secos y nueces picadas.
5. Opcional: Para una parte superior crujiente, coloque la sartén en el gratinador durante 3-4 minutos, o hasta que la capa superior esté dorada.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Avena de Calabaza con Nueces | Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 taza de avena
- ☐ 1 1/2 tazas de leche
- ☐ Pizca de sal
- ☐ 1/2 taza de calabaza enlatada
- ☐ 1/2 cucharadita de canela
- ☐ 1/8 de cucharadita de especias para pastel de calabaza
- ☐ 1/4 taza de nueces picadas
- ☐ Coberturas opcionales: compota de manzana, manzanas picadas, arándanos secos, yogur griego



Instrucciones

1. Combine la avena, la sal y la leche en un tazón grande apto para microondas. (Elija un tazón lo suficientemente grande para evitar que la avena se cocine por los lados). Llevar al microondas durante 2 minutos o hasta que esté cocida.
2. Agregue la calabaza y las especias (omita la especia para pastel de calabaza si no la tiene). Si es necesario, caliente en el microondas durante 4 minutos más o hasta que esté caliente.
3. Agregue nueces picadas y cualquier otro aderezo, como manzanas picadas, arándanos secos, puré de manzana o yogur griego.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Pollo al Horno Clásico y Vegetales de Invierno | Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 libra de muslos o piernas de pollo sin hueso
- ☐ 2 tazas de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- ☐ 2 batatas medianas, peladas y picadas en cubos pequeños
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 3 cucharadas de vinagre balsámico
- ☐ 1 cucharadita de azúcar morena
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/4 taza de arándanos secos



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Prepare el aderezo balsámico: En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la sal y la azúcar morena. Reserve.
3. Coloque las coles de Bruselas cortadas y las batatas cortadas en una fuente para hornear engrasada de 9x13. Vierta el aderezo sobre los vegetales y revuelva hasta que esté cubierto.
4. Sazone el pollo con ajo en polvo, sal y pimienta. Coloque el pollo encima de los vegetales en la fuente para hornear.
5. Asar durante 25 minutos. Aparte el pollo y revuelva las verduras. Coloque el pollo de nuevo encima y hornee durante 15 minutos más, o hasta que los vegetales estén tiernos y el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados.
6. Saque la fuente del horno y cubra con arándanos secos.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Repollo sin relleno de Inspiración Holandesa PA | Rinde 6 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 libra de carne molida magra
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 1 cebolla, picada
- ☐ 1 pimiento verde picado
- ☐ 1 cabeza pequeña de repollo verde, cortada en tiras
- ☐ 1 lata de salsa de tomate (8 onzas)
- ☐ 2 cucharadas de pasta de tomate
- ☐ 1 lata de tomates en cubos (28 onzas), sin escurrir
- ☐ 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ☐ 1 cucharada de salsa inglesa
- ☐ 1/2 taza de caldo de res bajo en sodio
- ☐ Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Caliente una olla grande a fuego medio. Añada la carne molida y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos. Retire la carne de la olla a un plato y apártela.
2. Agregue el aceite de oliva y el ajo a la olla y cocine durante 30 segundos. Luego, agregue la cebolla y los pimientos. Cocine a fuego medio hasta que las cebollas transparenten, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el repollo, la salsa de tomate, la pasta de tomate y los tomates en cubos enlatados a la olla y revuelva.
4. Agregue el pimentón, la salsa inglesa y el caldo. Agregue la carne de res cocida de nuevo en la olla.
5. Ponga a fuego alto y lleve a hervor. Después de que empiece a hervir, ponga a fuego bajo para hervir a fuego lento (burbujeo) y cúbralo con una tapa. Deje cocer a fuego lento durante unos 30 minutos, o hasta que el repollo esté muy suave. Servir sobre arroz o con pan de maíz.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Sopa de Vegetales de Pavo Abundante | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 cebolla, picada
- ☐ 1 libra de pavo molido o carne de res magra
- ☐ 1 zanahoria, pelada y picada
- ☐ 1 pimiento verde picado
- ☐ 1 cartón de caldo de carne bajo en sodio (32 onzas)
- ☐ 1 tarro de salsa de tomate (26 onzas)
- ☐ 1 lata (15 onzas) de frijoles, escurridos y enjuagados
- ☐ 1 lata (15 onzas) de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- ☐ 1 lata (14,5 onzas) de tomates en cubos, escurridos y enjuagados
- ☐ 2 cucharaditas de orégano seco
- ☐ 2 cucharaditas de perejil seco
- ☐ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ Sal y pimienta al gusto
- ☐ 1 taza de pasta cruda



Instrucciones

1. En una olla grande, agregue el aceite de oliva, la cebolla y la carne molida. Cocine a fuego medio hasta que la carne ya no esté rosada.
2. Añada la zanahoria y la pimienta. Cocine por 5 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto la pasta. Lleve a hervor, luego pase el fuego a medio bajo y deje que la sopa hierva a fuego lento (burbuja). Cocine a fuego lento durante 30 minutos.
4. Agregue la pasta cruda y vuelva a hervir a fuego lento. Cocine de 12 a 15 minutos más, o hasta que la pasta esté cocida.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.
https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Hamburguesas de Garbanzos y Salmón al Horno | Rinde 8 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 taza de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- ☐ 1 huevo
- ☐ 1 lata de salmón (5 onzas), escurrida
- ☐ 1/4 de taza de pan rallado
- ☐ 1/2 taza de yogur griego natural
- ☐ 1 cucharadita de vinagre blanco
- ☐ 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ☐ 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1/2 cucharadita de eneldo seco
- ☐ 1/2 cucharadita de pimentón
- ☐ Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados. Engrase ligeramente una bandeja para hornear y reserve.
2. Coloque los garbanzos en una bolsa con cremallera. Con una sartén pesada, machaque los garbanzos en la bolsa. Una vez que los garbanzos estén suaves y solo tengan pequeños grumos, resérvelos.
3. En un tazón mediano, bata ligeramente 1 huevo. Añada los garbanzos triturados. Si el salmón enlatado tiene huesos, retírelos. Añada el salmón y el resto de los ingredientes.
4. Revuelva con un tenedor, rompiendo el salmón.
5. Con una taza medidora de 1/3, mida 8 hamburguesas, moldeándolas con las manos, con un grosor aproximado de 1/2 pulgada.
6. Coloque en una bandeja para hornear durante 10 minutos. Voltea las hamburguesas y cocine por 10 minutos más.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/

Tostada Francesa de Banana de 4 Ingredientes | Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- ☐ 1 banana madura
- ☐ 1 huevo
- ☐ 3 cucharadas de leche
- ☐ 4 rebanadas de pan
- ☐ 2 cucharaditas de mantequilla o espray para cocinar
- ☐ Una pizca de canela molida (opcional)

Instrucciones

1. Caliente una sartén mediana o grande a fuego medio-bajo y engrase con mantequilla o aceite en espray.
2. En un plato, machaque la banana con un tenedor hasta que quede suave.
3. Añada el huevo y la leche al plato. Mezcle bien. Si lo va a usar, agregue una pizca de canela y revuelva.
4. Coloque una rebanada de pan en la mezcla de huevo, luego voltéela para que ambos lados estén cubiertos. Sacuda ligeramente la mezcla sobrante y coloque la rebanada de pan en la sartén. Repita con las rebanadas restantes.
5. Deje que el pan se cocine hasta que se dore por un lado, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Cocine de 1 a 2 minutos por el otro lado.
6. Sirva caliente con jarabe, bayas congeladas, rebanadas de fruta fresca o enlatadas (bananas, peras, melocotones) o con mantequilla de cacahuate.



Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

https://www.feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/snap-ed-approved-resources/