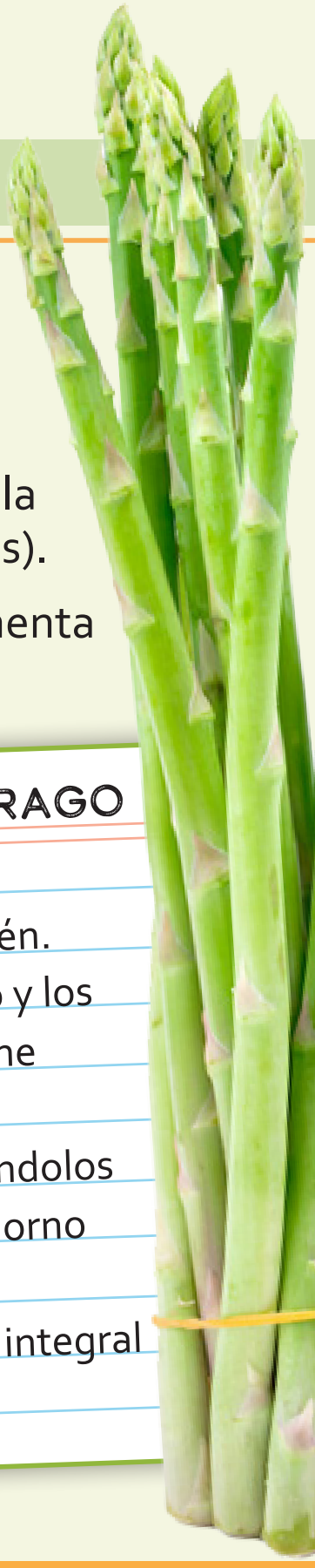
# Espárragos



**Selección** - Elija tallos nítidos e inodoros con puntas secas y cerradas.

**Almacenamiento** - Conserve en el refrigerador con los extremos cortados envueltos en una toalla de papel húmeda (se mantiene fresco unos 4 días).

**Nutrición** - La vitamina K en los espárragos fomenta la salud ósea y la coagulación de la sangre.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPÁRRAGO

- Para saltear los espárragos, agregue una pequeña cantidad (aproximadamente 1/4 c.) de caldo a la sartén. Una vez que burbujee, agregue los espárragos, el ajo y los champiñones (u otro vegetal). Cubra con tapa y cocine durante unos 5 minutos.
- Ase espárragos, tomates Cherry y nueces mezclándolos con aceite de oliva y orégano. Luego coloque en el horno durante unos 15 minutos a 400 grados.
- Agregue espárragos salteados a la pasta de trigo integral cocida con su elección de especias y salsa.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# Pasta Primavera con Espárragos, Tomates y Guisantes

Rinde de 4-6

## 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

# Aguacate



**Selección** - Escoja los aguacates con la piel firme que cedan a la presión suave. No debe haber puntos blandos.

**Almacenamiento** - Guarde los aguacates maduros en el mostrador (se mantienen frescos durante 2 días).

**Nutrición** - La fibra en los aguacates puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR AGUACATE

- Para hacer guacamole, corte los aguacates por la mitad de punta a punta y retire la semilla. Use una cuchara para sacar el interior y tire las pieles. Machaque en un tazón y mezcle con los tomates cortados en cubitos, el ajo en polvo y el jugo de lima.
- Para hornear aguacates, coloque las mitades de aguacates en una fuente para hornear. Coloque el huevo en el agujero y hornee a 425 grados durante 10-15 minutos hasta que el huevo esté completamente cocido.
- Corte en cuadritos los aguacates y agréguelos a ensaladas, tacos o batidos.



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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.
4. 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

# Remolacha



**Selección** - Elija remolachas frescas y firmes que estén lisas, sin cortes ni partes blandas.

**Almacenamiento** - Guarde en el refrigerador con las raíces conectadas. Retire las hojas antes de refrigerar. Las hojas se pueden lavar y comer (se mantienen frescas durante 1-2 semanas).

**Nutrición** - El folato, una vitamina B, en la remolacha promueve el crecimiento/desarrollo saludable, especialmente durante el embarazo.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REMOLACHA

- Para hervir la remolacha, ponga en agua hirviendo durante 45-60 minutos, hasta que esté suave. Pele la piel con agua fría y corte la remolacha en rodajas. Añada a la ensalada o coma como guarnición.
- Para asar las remolachas, retire la suciedad y recorte la parte superior e inferior. Coloque la remolacha en papel de aluminio, agregue aceite de oliva y pimienta, y envuelva la remolacha. Ase a 375 grados durante aproximadamente 1 hora. Cuando se enfríe lo suficiente para manipularla, la piel se despegará de inmediato. Corte en cuadritos la remolacha y vuelva a colocarla en el horno si aún no está blanda.
- Para hacer una ensalada, agregue las remolachas crudas ralladas y las zanahorias en un tazón con aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta al gusto. Agregue hierbas frescas como perejil, eneldo y romero para darle más sabor.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 Remolacha y Frijoles Blancos | Rinde 6 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

# Pimiento Morrón



**Selección** - Elija los pimientos de colores brillantes, firmes sin piel arrugada.

**Almacenamiento** - Guárdelos en el refrigerador (se mantiene fresco durante 5 días).

**Nutrición** - La vitamina C en los pimientos dulces ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PIMIENTO MORRÓN

- Para agregar verduras al desayuno, corte en cuadritos los pimientos y agréguelos a los huevos revueltos. Intente con otros vegetales como espinacas, tomates Cherry y cebollas.
- Para hacer un salteado, corte los pimientos en tiras con cebolla. Añada otros vegetales a su gusto. Sazone con ajo y salsa de soja. Agregue pollo o camarones cocidos. Sirva sobre arroz.
- Para hacer fajitas, corte los pimientos y las cebollas en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear junto con el pollo cortado en cubos. Sazone con una mezcla de especias de fajita o chile en polvo, ajo en polvo, comino y orégano. Luego coloque en el horno durante unos 10 minutos a 400 grados. Revuelva y cocine durante 5-10 minutos más. Sirva con wraps de cereales integrales.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Frijoles Negros



**Selección** - Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento** - Guarde los frijoles negros secos en un envase cerrado (se mantiene fresco durante 18-24 meses).

**Nutrición** - La fibra en los frijoles negros puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES NEGROS

- Para usar frijoles negros enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o ensaladas. Los frijoles negros se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer una guarnición Tex-Mex, agregue aceite a una sartén y saltee las cebollas, los pimientos verdes y los tomates. Agregue los frijoles y el maíz. Sazone con chile en polvo y ajo en polvo. Cocine durante unos 10-15 minutos.
- Para hacer una ensalada de frijoles, agregue frijoles negros y garbanzos con cebolla, tomate, maíz y pimiento picado. Añada aceite de oliva, jugo de lima, sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Brócoli



**Selección** - Elija cabezas que estén firmes y de color azul verdoso.

**Almacenamiento** - Almacene en el refrigerador con el tallo hacia abajo para que no dañar la cabeza (se mantiene fresco durante aproximadamente 3-5 días).

**Nutrición** - El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el brócoli ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BRÓCOLI

- Para asar el brócoli, corte las cabezas del tallo. Corte las cabezas por la mitad si son grandes. Agregue el aceite de oliva y el ajo o el ajo en polvo, luego hornee a 425 grados durante 25-30 minutos.
- Cubra las papas al horno con brócoli asado y una pizca de queso.
- Para hacer ensalada de brócoli, tome el brócoli cortado y agregue cebolla, semillas de girasol y frutas secas. El yogur griego simple se puede usar para reemplazar una parte o la totalidad de la mayonesa en el aderezo.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Coles de Bruselas



**Selección** - Elija cabezas de coles firmes y de color verde brillante, con o sin tallo.

**Almacenamiento** - Conservar en el refrigerador. Retire las hojas marchitas antes de guardarlas (se mantendrán frescas hasta 1 semana).

**Nutrición** - La fibra en las coles de Bruselas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LAS COLES DE BRUSELAS

- Para cocer al vapor las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtalas por la mitad. Coloque en una sartén con aproximadamente 1/2 taza de agua. Agregue una mezcla de especias baja en sodio y cocine a fuego alto durante unos 5 minutos, o hasta que estén suaves.
- Para hacer una ensalada, corte las coles de Bruselas en rodajas finas y mezcle con frutas secas, cebolla morada y almendras. Combine con aceite de oliva y jugo de limón o con aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Para asar las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtelas por la mitad. Agregue el aceite de oliva y hornee a 425 grados durante 20-25 minutos. Agregue un poco de queso parmesano para obtener más sabor.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Coles de Bruselas



**Selección** - Elija cabezas de coles firmes y de color verde brillante, con o sin tallo.

**Almacenamiento** - Conservar en el refrigerador. Retire las hojas marchitas antes de guardarlas (se mantendrán frescas hasta 1 semana).

**Nutrición** - La fibra en las coles de Bruselas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LAS COLES DE BRUSELAS

- Para cocer al vapor las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtalas por la mitad. Coloque en una sartén con aproximadamente 1/2 taza de agua. Agregue una mezcla de especias baja en sodio y cocine a fuego alto durante unos 5 minutos, o hasta que estén suaves.
- Para hacer una ensalada, corte las coles de Bruselas en rodajas finas y mezcle con frutas secas, cebolla morada y almendras. Combine con aceite de oliva y jugo de limón o con aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Para asar las coles de Bruselas, recorte los extremos y córtelas por la mitad. Agregue el aceite de oliva y hornee a 425 grados durante 20-25 minutos. Agregue un poco de queso parmesano para obtener más sabor.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Calabaza Butternut



**Selección** - Elija una calabaza que se sienta pesada y que no tenga puntos blandos ni cortes.

**Almacenamiento** - Almacene sin lavar en un lugar fresco y oscuro. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 1 mes).

**Nutrición** - La vitamina A de la calabaza promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA BUTTERNUT

- Para hornear calabaza butternut, corte por la mitad de extremo a extremo; retire las semillas y el tallo. Rocíe el interior de la calabaza con aceite de oliva y coloque el lado del corte hacia arriba en una fuente para hornear. Hornee a 375 grados durante 45-50 minutos o hasta que esté suave. Saque el interior y retire la piel.
- Para hacer una sopa, combine la calabaza cocida con caldo de pollo o caldo de verduras; sazone con canela, jengibre, sal y pimienta al gusto. También se pueden licuar batatas y zanahorias con calabaza.
- Para asar calabaza, pele la piel externa dura y córtela por la mitad de extremo a extremo. Retire las semillas. Corte en trozos pequeños y coloque en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y especias. Hornee a 375 grados durante 35-45 minutos o hasta que esté suave.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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

# Calabaza Butternut



**Selección** - Elija una calabaza que se sienta pesada y que no tenga puntos blandos ni cortes.

**Almacenamiento** - Almacene sin lavar en un lugar fresco y oscuro. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 1 mes).

**Nutrición** - La vitamina A de la calabaza promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA BUTTERNUT

- Para hornear calabaza butternut, corte por la mitad de extremo a extremo; retire las semillas y el tallo. Rocíe el interior de la calabaza con aceite de oliva y coloque el lado del corte hacia arriba en una fuente para hornear. Hornee a 375 grados durante 45-50 minutos o hasta que esté suave. Saque el interior y retire la piel.
- Para hacer una sopa, combine la calabaza cocida con caldo de pollo o caldo de verduras; sazone con canela, jengibre, sal y pimienta al gusto. También se pueden licuar batatas y zanahorias con calabaza.
- Para asar calabaza, pele la piel externa dura y córtela por la mitad de extremo a extremo. Retire las semillas. Corte en trozos pequeños y coloque en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y especias. Hornee a 375 grados durante 35-45 minutos o hasta que esté suave.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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.

# 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-assistanceprogramsnap/black-bean-and-sweet-potato-quesadillas

# Repollo



**Selección** - Elija cabezas crujientes y cerradas que se sientan pesadas. El repollo puede ser verde o morado.

**Almacenamiento** - Guarde las cabezas enteras de repollo en el refrigerador (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

**Nutrición** - La vitamina C en el repollo ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO

- Para hacer una ensalada de repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte finamente o ralle. Agregue zanahorias ralladas, vinagre (el vinagre de sidra de manzana funciona bien), jugo de limón y pimienta. Para hacer un aderezo cremoso para su ensalada de repollo, agregue un poco de yogur griego normal.
- Para saltear el repollo, agregue aproximadamente 1/2 taza de caldo a una sartén. Una vez que burbujee, agregue el repollo en rodajas finas, el ajo y las especias. Cocine hasta que esté suave.
- Para asar repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con especias, como el mix de especias italianas. Ase a 400 grados durante por aproximadamente 40-45 minutos hasta que esté suave.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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/

# Repollo



**Selección** - Elija cabezas crujientes y cerradas que se sientan pesadas. El repollo puede ser verde o morado.

**Almacenamiento** - Guarde las cabezas enteras de repollo en el refrigerador (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

**Nutrición** - La vitamina C en el repollo ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO

- Para hacer una ensalada de repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte finamente o ralle. Agregue zanahorias ralladas, vinagre (el vinagre de sidra de manzana funciona bien), jugo de limón y pimienta. Para hacer un aderezo cremoso para su ensalada de repollo, agregue un poco de yogur griego normal.
- Para saltear el repollo, agregue aproximadamente 1/2 taza de caldo a una sartén. Una vez que burbujee, agregue el repollo en rodajas finas, el ajo y las especias. Cocine hasta que esté suave.
- Para asar repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con especias, como el mix de especias italianas. Ase a 400 grados durante por aproximadamente 40-45 minutos hasta que esté suave.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Repollo



**Selección** - Elija cabezas crujientes y cerradas que se sientan pesadas. El repollo puede ser verde o morado.

**Almacenamiento** - Guarde las cabezas enteras de repollo en el refrigerador (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

**Nutrición** - La vitamina C en el repollo ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO

- Para hacer una ensalada de repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte finamente o ralle. Agregue zanahorias ralladas, vinagre (el vinagre de sidra de manzana funciona bien), jugo de limón y pimienta. Para hacer un aderezo cremoso para su ensalada de repollo, agregue un poco de yogur griego normal.
- Para saltear el repollo, agregue aproximadamente 1/2 taza de caldo a una sartén. Una vez que burbujee, agregue el repollo en rodajas finas, el ajo y las especias. Cocine hasta que esté suave.
- Para asar repollo, corte la cabeza de repollo por la mitad y luego por la mitad de nuevo. Retire el centro interno duro y corte en rodajas. Coloque en una bandeja para hornear, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con especias, como el mix de especias italianas. Ase a 400 grados durante por aproximadamente 40-45 minutos hasta que esté suave.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# Tacos Rápidos de Cerdo con Repollo | Rinde 4 Porciones

## Ingredientes

- ☐ 8 tortillas de maíz o harina (de 6 pulgadas) (2 por persona)

**Cerdo:**

- ☐ 1 libra de paleta de cerdo, cortada en rodajas finas
- ☐ 1 paquete de condimento para tacos (guarde 1 cuchara para la ensalada)
- ☐ Jugo de 1 naranja (aproximadamente ½ taza)
- ☐ 1/2 cebolla morada, cortada en rodajas finas
- ☐ 1 cucharada de aceite de cocina
- ☐ Pimienta al gusto

**Ensalada de Repollo:**

- ☐ 1/2 repollo morado pequeño, rallado (aproximadamente 3-4 tazas)
- ☐ 1/2 cebolla morada, cortada en rodajas finas
- ☐ 1 cucharada de condimento para tacos
- ☐ 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ 3/4 de cucharadita de sal
- ☐ 1/2 cucharadita de azúcar
- ☐ Jugo de 2 limas (aproximadamente 1/4 de taza)

## Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle los pedazos de cerdo, el condimento para tacos (apartando 1 cucharada) y la pimienta. Deje reposar a temperatura ambiente durante unos 20 minutos.
2. A continuación, prepare la ensalada de repollo. Bata el jugo de lima, la sal, el azúcar, el aceite y 1 cucharada de condimento para tacos. Agregue el cilantro, el repollo, la cebolla morada y revuelva. Guárdelo en la nevera hasta que esté listo para servir.
3. Después de que el cerdo haya terminado de reposar, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocine unos 2 minutos, luego agregue el cerdo. Revuelva mientras la carne de cerdo se cocina durante aproximadamente 2 a 3 minutos.
4. Apague el fuego, agregue el jugo de naranja y revuelva.
5. Sirva en tortillas con las guarniciones de su elección.

Receta de: Feeding Pennsylvania y PA Eats

# Zanahoria



**Selección** - Elija zanahorias firmes y crujientes que sean lisas y de color intenso. Las zanahorias pueden ser naranjas, rojas, moradas, blancas o amarillas.

**Almacenamiento** - Guarde las zanahorias en el refrigerador. Si las hojas verdes todavía están unidas, córtelas antes de refrigerarlas (se mantienen frescas hasta 2 semanas).

**Nutrición** - La vitamina A de la zanahoria promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ZANAHORIA

- Para cocer al vapor las zanahorias, córtelas en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Cocine en una pequeña cantidad (aproximadamente 1/4 de taza) de agua hirviendo o caldo hasta que estén suaves, aproximadamente 10-15 minutos.
- Para asar zanahorias, agregue aceite de oliva, miel y pimienta negra y hornee a 400 grados durante 30-35 minutos. Espolvoree perejil o especias.
- Para hacer una sopa, combine las zanahorias cocidas con 1/2 taza de caldo de pollo o verduras, cebollas cocidas, ajo, pimienta y 1/4 taza de yogur natural. Añada un poco de perejil o albahaca.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 Zanahoria y Pasas

Rinde 6 Porciones (1/2 taza)

## Ingredientes

- ☐ 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

## Instrucciones

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

# Coliflor



**Selección -** Elija cabezas compactas de color blanco crema, sin manchas marrones, con hojas de color verde brillante.

**Almacenamiento -** Almacene en el refrigerador con el tallo hacia abajo para que no dañar la cabeza (se mantiene fresco hasta días).

**Nutrición -** La vitamina C en la coliflor ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COLIFLOR

- Para asar la coliflor, agregue el aceite de oliva y añada hierbas y especias. Coloque en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante 25-30 minutos.
- Para hacer bocadillos de coliflor picante, mezcle salsa picante, 1 cucharada de mantequilla derretida, 1 cucharada de aceite de oliva, jugo de limón y ajo en polvo. Corte la coliflor en trozos pequeños y agregue salsa. Hornee a 425 grados durante aproximadamente 25-30 minutos.
- Para hacer puré de coliflor, use coliflor cocida (al vapor o asada) y luego agregue leche baja en grasa y pequeñas cantidades de mantequilla y ajo. Licúe o machaque hasta que quede suave.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Tomate Cherry



**Selección -** Elija tomates firmes con pieles brillantes y relucientes.

**Almacenamiento -** Almacene en el mostrador lejos del sol directo. Refrigere si no puede usarlos antes de que se echen a perder (se mantienen frescos hasta por 1 semana después de madurar).

**Nutrición -** La vitamina A en los tomates promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR TOMATES CHERRY

- Para asar, corte los tomates Cherry por la mitad y mézclelos con habichuelas verdes o espárragos en aceite y orégano. Colóquelo en una sartén en el horno durante unos 15 minutos a 400 grados. Espolvorear queso parmesano o mozzarella.
- Para hacer una ensalada, corte los tomates Cherry por la mitad y corte pepinos. Coloque en un bol y mezcle con aderezo italiano ligero. También se pueden agregar cebollas en rodajas finas. Refrigere y sirva frío.
- Para hacer un plato de pasta caliente, comience cocinando la pasta. Mientras se cocina la pasta, corte los tomates Cherry por la mitad. Agregue aceite, espinacas, ajo y los tomates Cherry a otra sartén y cocine hasta que las espinacas se encojan. Escurra la pasta. Agregue vegetales y mix de especias italianas a la pasta.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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/

# Garbanzos



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los garbanzos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los garbanzos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GARBANZOS

- Para usar garbanzos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los granos a sopas o ensaladas. Los garbanzos se pueden usar para reemplazar pollo o pescado.
- Para hacer hummus, agregue los granos a la licuadora con aceite de oliva, ajo, chile en polvo y sal. Licúe hasta homogenizar. Usar como dip para verduras frescas o para untar sobre el pan.
- Para hacer garbanzos asados, agregue 2 tazas de granos escurridos a un tazón con aceite de oliva. Espolvoree el mix de especias italianas y revuelva. Extienda los granos en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante aproximadamente 20 minutos. Revuelva los granos y hornee durante unos 20 minutos más.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Garbanzos



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los garbanzos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los garbanzos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GARBANZOS

- Para usar garbanzos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los granos a sopas o ensaladas. Los garbanzos se pueden usar para reemplazar pollo o pescado.
- Para hacer hummus, agregue los granos a la licuadora con aceite de oliva, ajo, chile en polvo y sal. Licúe hasta homogenizar. Usar como dip para verduras frescas o para untar sobre el pan.
- Para hacer garbanzos asados, agregue 2 tazas de granos escurridos a un tazón con aceite de oliva. Espolvoree el mix de especias italianas y revuelva. Extienda los granos en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante aproximadamente 20 minutos. Revuelva los granos y hornee durante unos 20 minutos más.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Garbanzos



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los garbanzos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los garbanzos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GARBANZOS

- Para usar garbanzos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los granos a sopas o ensaladas. Los garbanzos se pueden usar para reemplazar pollo o pescado.
- Para hacer hummus, agregue los granos a la licuadora con aceite de oliva, ajo, chile en polvo y sal. Licúe hasta homogenizar. Usar como dip para verduras frescas o para untar sobre el pan.
- Para hacer garbanzos asados, agregue 2 tazas de granos escurridos a un tazón con aceite de oliva. Espolvoree el mix de especias italianas y revuelva. Extienda los granos en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante aproximadamente 20 minutos. Revuelva los granos y hornee durante unos 20 minutos más.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Garbanzos



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los garbanzos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los garbanzos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GARBANZOS

- Para usar garbanzos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los granos a sopas o ensaladas. Los garbanzos se pueden usar para reemplazar pollo o pescado.
- Para hacer hummus, agregue los granos a la licuadora con aceite de oliva, ajo, chile en polvo y sal. Licúe hasta homogenizar. Usar como dip para verduras frescas o para untar sobre el pan.
- Para hacer garbanzos asados, agregue 2 tazas de granos escurridos a un tazón con aceite de oliva. Espolvoree el mix de especias italianas y revuelva. Extienda los granos en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados durante aproximadamente 20 minutos. Revuelva los granos y hornee durante unos 20 minutos más.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Col Berza



**Selección -** Elija hojas que sean de color verde oscuro y que no tengan amarillo.

**Almacenamiento -** Guárdela en el refrigerador (se mantiene fresca durante 5 días).

**Nutrición -** La vitamina K de la col berza favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COL BERZA

- Para saltear las berzas, retire los tallos duros y verdes, apile las hojas y córtelas en tiras. En una sartén grande, caliente aceite de oliva a fuego medio. Agregue las hojas cortadas y revuelva hasta que se marchiten (1-2 minutos). Agregue ajo picado y cebolla en polvo. Cocine 5-7 minutos más.
- Para blanquear la berza, agregue las hojas enteras en una olla con agua hirviendo durante aproximadamente 3 minutos. Escurra y enjuague con agua fría. Rellene las hojas de col con una mezcla (como carne molida, frijoles y arroz) y enróllelas como lo haría con repollo. Hornee a 350 grados durante 30-40 minutos.
- Para hacer una sopa con berzas, frijoles, cebolla y jamón, retire el tallo de las berzas y corte la cebolla y el jamón. Cocine a fuego lento los ingredientes en caldo de pollo o verduras hasta que las verduras estén blandas. Sazonar con tomillo, sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

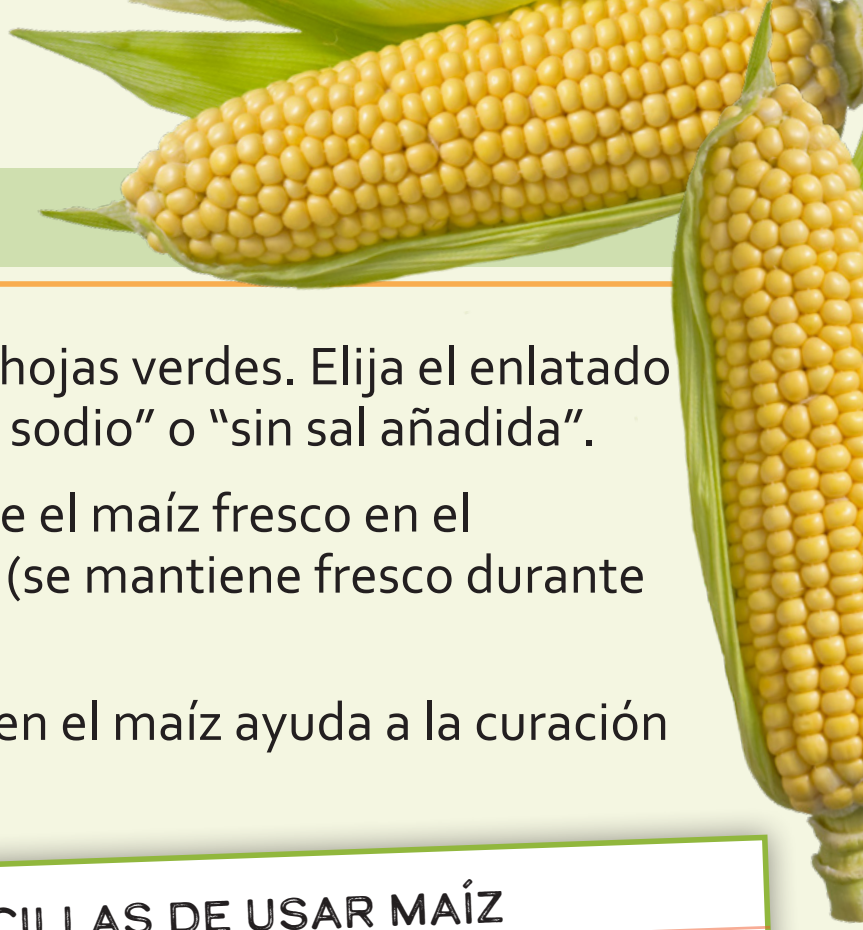
1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine por 3 minutos.
3. Agregue la mitad de las verduras. Cocine por 2 minutos.
4. Agregue el resto de las verduras, los frijoles blancos y el caldo de pollo. Cubra la olla con una tapa. Cocine por 15 minutos.
5. 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

# Maíz



**Selección -** Elija maíz con hojas verdes. Elija el enlatado etiquetado como "bajo en sodio" o "sin sal añadida".

**Almacenamiento -** Guarde el maíz fresco en el refrigerador con sus hojas (se mantiene fresco durante 2 días).

**Nutrición -** La vitamina C en el maíz ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR MAÍZ

- Para hacer una guarnición Tex-Mex, agregue aceite a una sartén y saltee las cebollas, los pimientos verdes y los tomates. Agregue frijoles y maíz. Sazone con chile en polvo y ajo en polvo. Cocine durante unos 10-15 minutos.
- Para hacer una salsa de maíz, mezcle maíz fresco con chiles frescos, pimiento morrón y cebolla. Agregue jugo de lima o vinagre de sidra de manzana, chile en polvo, comino y ajo en polvo. Agregue cilantro fresco, si puede.
- Para retirar el maíz de la mazorca, primero retire las hojas. Coloque el maíz en agua hirviendo durante unos 3-5 minutos. Con cuidado, ponga el maíz en agua helada. Una vez que se enfríe lo suficiente como para tocarlo, coloque el maíz recostado y corte un lado de la mazorca para quitar los granos. Agregue el maíz cocido a sopas, enchiladas o salsa.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

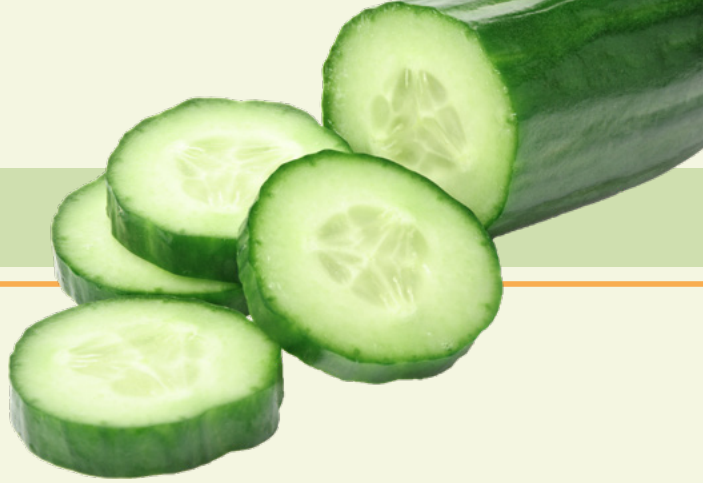
## Preparación

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

# Pepino



**Selección -** Elija pepinos que se sientan pesados y firmes.

**Almacenamiento -** Guarde los pepinos en el refrigerador (se mantienen frescos hasta por 1 semana).

**Nutrición -** La vitamina K del pepino favorece la salud de los huesos y la coagulación de la sangre.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PEPINO

- Para hacer encurtidos rápidos, caliente vinagre, agua y sal en una sartén pequeña. Llevar a hervor. Retire del fuego. Coloque rodajas o palitos de pepino en frascos y agregue el ajo y el eneldo. Vierta el líquido sobre los pepinos y en los frascos. Coloque en el refrigerador durante al menos 24 horas.
- Para hacer una ensalada de pepinos, agregue pepinos, tomate y queso en un tazón grande. Agregue aceite y vinagre junto con albahaca. Use albahaca fresca, si es posible. Mezcle y agregue sal y pimienta al gusto.
- Para hacer una salsa de pepino (Tzatziki), pique los pepinos en trozos pequeños y combínelos con yogur griego, jugo de limón, ajo y eneldo. Úselo como salsa para verduras o como salsa de wraps.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Berenjena



**Selección -** Elija berenjenas que se sientan pesadas y que no tengan grietas ni marcas.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Asegúrese de no colocar ningún otro producto encima (se mantienen frescas durante 5-7 días).

**Nutrición -** La fibra en la berenjena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BERENJENA

- Para hacer pizzas de berenjena, corte la berenjena en rodajas y úsela como corteza. Agregue cualquier ingrediente. Cocine en el horno durante 15 minutos a 400 grados.
- Para hornear la berenjena, córtela en rodajas. Sumerja la berenjena en huevo y luego pan rallado sazonado (regular o panko). Hornee a 375 grados durante unos 30 minutos.
- Para saltear la berenjena, caliente aceite en una sartén, agregue la berenjena cortada en cubos y cocine unos 10 minutos. Agregue tomates cortados en cubos, champiñones en rodajas y ajo en polvo. Cocine durante 5-8 minutos más. Sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Berenjena



**Selección -** Elija berenjenas que se sientan pesadas y que no tengan grietas ni marcas.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Asegúrese de no colocar ningún otro producto encima (se mantienen frescas durante 5-7 días).

**Nutrición -** La fibra en la berenjena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BERENJENA

- Para hacer pizzas de berenjena, corte la berenjena en rodajas y úsela como corteza. Agregue cualquier ingrediente. Cocine en el horno durante 15 minutos a 400 grados.
- Para hornear la berenjena, córtela en rodajas. Sumerja la berenjena en huevo y luego pan rallado sazonado (regular o panko). Hornee a 375 grados durante unos 30 minutos.
- Para saltear la berenjena, caliente aceite en una sartén, agregue la berenjena cortada en cubos y cocine unos 10 minutos. Agregue tomates cortados en cubos, champiñones en rodajas y ajo en polvo. Cocine durante 5-8 minutos más. Sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Berenjena



**Selección -** Elija berenjenas que se sientan pesadas y que no tengan grietas ni marcas.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Asegúrese de no colocar ningún otro producto encima (se mantienen frescas durante 5-7 días).

**Nutrición -** La fibra en la berenjena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BERENJENA

- Para hacer pizzas de berenjena, corte la berenjena en rodajas y úsela como corteza. Agregue cualquier ingrediente. Cocine en el horno durante 15 minutos a 400 grados.
- Para hornear la berenjena, córtela en rodajas. Sumerja la berenjena en huevo y luego pan rallado sazonado (regular o panko). Hornee a 375 grados durante unos 30 minutos.
- Para saltear la berenjena, caliente aceite en una sartén, agregue la berenjena cortada en cubos y cocine unos 10 minutos. Agregue tomates cortados en cubos, champiñones en rodajas y ajo en polvo. Cocine durante 5-8 minutos más. Sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Berenjena



**Selección -** Elija berenjenas que se sientan pesadas y que no tengan grietas ni marcas.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Asegúrese de no colocar ningún otro producto encima (se mantienen frescas durante 5-7 días).

**Nutrición -** La fibra en la berenjena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BERENJENA

- Para hacer pizzas de berenjena, corte la berenjena en rodajas y úsela como corteza. Agregue cualquier ingrediente. Cocine en el horno durante 15 minutos a 400 grados.
- Para hornear la berenjena, córtela en rodajas. Sumerja la berenjena en huevo y luego pan rallado sazonado (regular o panko). Hornee a 375 grados durante unos 30 minutos.
- Para saltear la berenjena, caliente aceite en una sartén, agregue la berenjena cortada en cubos y cocine unos 10 minutos. Agregue tomates cortados en cubos, champiñones en rodajas y ajo en polvo. Cocine durante 5-8 minutos más. Sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Bulbos de Hinojo



**Selección -** Elija bulbos firmes con hojas verdes brillantes y piel blanca sin manchas marrones.

**Almacenamiento -** Recorte las hojas, 2 pulgadas por encima del bulbo (si no está hecho) y guárdelas en el refrigerador (se mantiene fresco hasta 5 días).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el hinojo ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BULBOS DE HINOJO

- Para asar hinojo, corte los tallos y use solo el bulbo. Corte el bulbo por la mitad de un extremo a otro y retire el centro interno duro. Corte en rebanadas, mezcle con aceite de oliva y pimienta, y coloque en una bandeja para hornear forrada/engrasada. Ase durante 20 minutos a 450 grados.
- Para hacer una guarnición, combine el hinojo asado con habichuelas verdes cocidas y almendras fileteadas. Mezcle con aceite de oliva, jugo de limón, pimienta y queso parmesano.
- Los tallos de hinojo pueden reemplazar al apio en sopas/guisos. También se pueden agregar a las carnes asadas.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Pescado



**Selección -** Elija piezas de tamaño similar para un tiempo de cocción uniforme. Los tipos comunes de pescado incluyen el salmón o el pescado blanco, como la tilapia, el eglefino, la platija y el bacalao, pero hay muchos más tipos. Trate de comer 8 onzas de una variedad de mariscos a la semana.

**Almacenamiento -** Mantenga el pescado en el congelador. Para descongelar, colóquelo en el refrigerador durante la noche.

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, se encuentra en la mayoría de los tipos de pescado y favorece la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PESCADO

- Para hornear salmón, colóquelo en una fuente para hornear, agregue aceite de oliva y sazone con ajo en polvo y pimienta. Hornear a 425 grados durante unos 15 minutos. Si se trata de un trozo grueso de salmón, puede llevar más tiempo (cocine los mariscos a 145 grados).
- Para cocinar la tilapia en una sartén, descongele el pescado si está congelado. Seque el pescado con toallas de cocina y espolvoree con sal y pimienta. Añada aceite a la sartén. Coloque el pescado en la sartén caliente y cocine durante aproximadamente 3 minutos de cada lado. El pescado debería despegarse fácilmente.
- Para hacer tacos, hornee la tilapia (u otro pescado blanco) a 425 grados durante aproximadamente 15 minutos. Sazone con especias para tacos o pimentón y chile en polvo. Desmenuce el pescado y sirva en tortilla tostada de taco. Añada salsa, repollo y queso.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Habichuelas Verdes



**Selección -** Elija habichuelas que sean de colores brillantes y se rompan fácilmente cuando se doblen.

**Almacenamiento -** Guarde en el refrigerador (se mantienen frescas hasta por 1 semana).

**Nutrición -** La fibra en las habichuelas verdes puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR HABICHUELAS VERDES

- Para preparar las habichuelas verdes, lave y luego corte los extremos del tallo. Añada a las sopas, cómalas crudas o córtelas para añadir a una ensalada.
- Para asar habichuelas verdes, agregue el aceite de oliva y las especias italianas. Cocine en un horno a 425 grados durante 10 minutos. Agregue tomates Cherry cortados por la mitad; cocine durante 4-6 minutos más.
- Para hacer una ensalada de granos, agregue las habichuelas verdes al agua hirviendo durante 2 minutos, retírelas y póngalas en agua helada (esto también se llama escaldado). Escurra y corte las habichuelas verdes cuando estén frescas y añádalas a un tazón con frijoles, garbanzos, cebolla morada cortada en cubitos, aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana. Agregue las hierbas y especias.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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/

# Chiles Picantes



**Selección -** Elija chiles picantes suaves y firmes.

**Almacenamiento -** Guarde en el refrigerador (se mantienen frescos de 5 a 10 días, varía según el tipo).

**Nutrición -** La vitamina C en los chiles picantes ayuda a la curación de cortes y heridas.

**Nota Importante -** Cuando use chiles picantes, use guantes si puede y lávese las manos después de cortarlos.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CHILES PICANTES

- Para saltear los chiles, agregue una pequeña cantidad de aceite o mantequilla a una sartén. Una vez caliente, agregue los chiles picados, cebolla y tomate. Cocine durante unos 5-7 minutos. Servir con huevos o encima de hamburguesas.
- Para hacer un Pico de Gallo picante (salsa fresca y gruesa), corte en cuadritos un jalapeño u otro chile picante y mézclelo con los tomates cortados en cubitos y la cebolla. Sazone con jugo de limón, cilantro, sal y pimienta.
- Para hacer una salsa dulce y picante, agregue el jalapeño cortado en cubitos para cortar la piña, pimiento morrón, tomate y cebolla. Sazone con jugo de limón, sal, pimienta y comino.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Calabaza Hubbard



**Selección -** Elija calabaza con un color intenso y una piel suave y seca, libre de grietas y manchas. La calabaza puede ser de color naranja o azul verdoso.

**Almacenamiento -** Almacene sin lavar en un lugar fresco y seco. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 3 meses).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la calabaza hubbard ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA HUBBARD

- Para hornear calabaza hubbard, corte la calabaza lavada por la mitad de extremo a extremo; retire las semillas y el tallo. Frote el interior de la calabaza con aceite de oliva y colóquela boca abajo sobre una bandeja para hornear con una fina capa de agua. Cocine a 375 grados durante 45-60 minutos o hasta que esté suave.
- Para hacer puré de calabaza, saque la calabaza horneada y colóquela en un tazón. Machaque con un tenedor hasta que quede suave. Agregue 1/2 taza de leche y ajo en polvo.
- Para hacer una sopa, licúe la calabaza hubbard cocida y fría con 2 tazas de caldo de pollo o agua y cebolla en polvo. Vierta en una sartén y cocine durante 10-15 minutos. Sirva la sopa con una pequeña cucharada de crema agria.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Col Rizada



**Selección -** Elija hojas oscuras sin manchas marrones o amarillas.

**Almacenamiento -** Guárdela en el refrigerador, cerca de la parte inferior (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El calcio en la col rizada favorece la salud de los huesos y los dientes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COL RIZADA

- Para saltear la col rizada, retire los tallos duros de la col rizada y trocee. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva y agregue la col rizada picada. Agregue el ajo y las hojuelas de chile rojo trituradas. Cocine unos 10-15 minutos en total. Sirva como guarnición o combínelo con frijoles y arroz para una comida completa.
- Para hacer chips de col rizada, retire las hojas de col rizada del tallo y colóquelas en un tazón. Mezcle las hojas con aceite de oliva. Coloque en una bandeja para hornear y espolvoree con ajo y cebolla en polvo. Hornee durante 5-10 minutos a 325 grados, revuelva y hornee 10-15 minutos más. Vigile de cerca, ya que las hojas pueden quemarse fácilmente.
- La col rizada se puede añadir a sopas, huevos o pasta. Agregue la col rizada cruda picada (sin los tallos) durante los últimos 10-15 minutos de cocción.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Col Rizada



**Selección -** Elija hojas oscuras sin manchas marrones o amarillas.

**Almacenamiento -** Guárdela en el refrigerador, cerca de la parte inferior (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El calcio en la col rizada favorece la salud de los huesos y los dientes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COL RIZADA

- Para saltear la col rizada, retire los tallos duros de la col rizada y trocee. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva y agregue la col rizada picada. Agregue el ajo y las hojuelas de chile rojo trituradas. Cocine unos 10-15 minutos en total. Sirva como guarnición o combínelo con frijoles y arroz para una comida completa.
- Para hacer chips de col rizada, retire las hojas de col rizada del tallo y colóquelas en un tazón. Mezcle las hojas con aceite de oliva. Coloque en una bandeja para hornear y espolvoree con ajo y cebolla en polvo. Hornee durante 5-10 minutos a 325 grados, revuelva y hornee 10-15 minutos más. Vigile de cerca, ya que las hojas pueden quemarse fácilmente.
- La col rizada se puede añadir a sopas, huevos o pasta. Agregue la col rizada cruda picada (sin los tallos) durante los últimos 10-15 minutos de cocción.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Frijol Riñón



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los frijoles secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los frijoles riñón puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES RIÑÓN

- Para usar frijoles riñón enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o chili. Los frijoles riñón se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer una guarnición, agregue aceite a una sartén y saltee apio, cebolla y chile verde. Agregue los frijoles y tomates enlatados en cubos. Sazone con especias italianas y paprika. Para que sea picante, agregue chile en polvo o salsa picante. Cocine durante unos 25-30 minutos. Servir con arroz integral.
- Para hacer un dip de frijoles, agregue aceite a una sartén y cocine cebolla y ajo. Agregue los frijoles y pasta de tomate. Sazone con comino y pimienta negra. Aplaste los frijoles con un tenedor o un pisapapas cuando estén blandos. Sirva con verduras o galletas integrales.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Frijol Riñón



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los frijoles secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los frijoles riñón puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES RIÑÓN

- Para usar frijoles riñón enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o chili. Los frijoles riñón se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer una guarnición, agregue aceite a una sartén y saltee apio, cebolla y chile verde. Agregue los frijoles y tomates enlatados en cubos. Sazone con especias italianas y paprika. Para que sea picante, agregue chile en polvo o salsa picante. Cocine durante unos 25-30 minutos. Servir con arroz integral.
- Para hacer un dip de frijoles, agregue aceite a una sartén y cocine cebolla y ajo. Agregue los frijoles y pasta de tomate. Sazone con comino y pimienta negra. Aplaste los frijoles con un tenedor o un pisapapas cuando estén blandos. Sirva con verduras o galletas integrales.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Puerro



**Selección -** Elija puerros firmes, blancos y verdes claros con tallos crujientes. Evite los puerros con la parte superior amarilla.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresco hasta por 2 semanas).

**Nutrición -** La vitamina A en el puerro promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR PUERRO

- Para hacer una sopa, pique puerro, papas y zanahorias. Para los puerros, retire las hojas duras de color verde oscuro; use las partes blancas y verdes claras. Cocine a fuego lento en caldo de pollo o de verduras hasta que los vegetales estén blandos. Sazone con perejil o tomillo, sal y pimienta al gusto.
- Para asar los puerros, retire las hojas exteriores y corte por la mitad de punta a punta. Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón. Espolvoree pimienta y tomillo. Ase a 450 grados durante 20-25 minutos.
- Para saltear los puerros, retire las hojas oscuras y pique. Añada al agua hirviendo durante 4 minutos y luego escurra. En una sartén, caliente el aceite de oliva y cocine el ajo unos 30 segundos. Agregue los puerros y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5-8 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto. Los puerros salteados combinan bien con papas asadas.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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-orzode

# Lentejas

**Selección -** Las lentejas vienen en forma seca y no es necesario remojarlas antes de cocinarlas. Los tipos de lentejas incluyen marrón, verde, rojo/amarillo, negro y Puy.

**Almacenamiento -** Guarde las lentejas secas en un envase cerrado (se mantienen frescas durante 12-18 meses).

**Nutrición -** La fibra en las lentejas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LENTEJAS

- Para cocinar las lentejas, enjuague 1 taza de lentejas y agréguela en una olla con 3 tazas de agua. Sazone con sal y pimienta. Llevar a hervor. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y cocine hasta que esté suave, unos 20 minutos.
- Para hacer una guarnición, caliente el aceite en una sartén y agregue cebolla, zanahoria y apio cortados en cubitos; cocine hasta que estén suaves. Agregue aproximadamente 1 taza de lentejas cocidas y cocine hasta que estén calientes, aproximadamente 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Para hacer una ensalada de lentejas, agregue lentejas cocidas y frías a un tazón con tomates cortados en cubitos, cebolla morada, queso feta, pepino y perejil. Mezcle con vinagre, aceite de oliva, jugo de limón y miel, sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Lentejas

**Selección -** Las lentejas vienen en forma seca y no es necesario remojarlas antes de cocinarlas. Los tipos de lentejas incluyen marrón, verde, rojo/amarillo, negro y Puy.

**Almacenamiento -** Guarde las lentejas secas en un envase cerrado (se mantienen frescas durante 12-18 meses).

**Nutrición -** La fibra en las lentejas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LENTEJAS

- Para cocinar las lentejas, enjuague 1 taza de lentejas y agréguela en una olla con 3 tazas de agua. Sazone con sal y pimienta. Llevar a hervor. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y cocine hasta que esté suave, unos 20 minutos.
- Para hacer una guarnición, caliente el aceite en una sartén y agregue cebolla, zanahoria y apio cortados en cubitos; cocine hasta que estén suaves. Agregue aproximadamente 1 taza de lentejas cocidas y cocine hasta que estén calientes, aproximadamente 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Para hacer una ensalada de lentejas, agregue lentejas cocidas y frías a un tazón con tomates cortados en cubitos, cebolla morada, queso feta, pepino y perejil. Mezcle con vinagre, aceite de oliva, jugo de limón y miel, sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Lechuga



**Selección -** Elija hojas crujientes y de aspecto fresco sin bordes marrones marchitos.

**Almacenamiento -** Conservar lechuga seca y enjuagada en el refrigerador (se mantiene fresca hasta 1 semana).

**Nutrición -** La vitamina A en la lechuga promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LECHUGA

- Para usar lechuga como base baja en calorías, use lechuga en lugar de wraps o pan. Use lechuga para hacer una ensalada de tacos. Sirva hamburguesas o pasteles de pescado sobre lechuga. Envuelva los sándwiches en hojas de lechuga.
- Para disfrutar de una ensalada de guarnición con la cena, mantenga los vegetales cortados en el refrigerador. Mezcle justo antes de servir.
- Agregue lechuga a los sándwiches y wraps.



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Lechuga



**Selección -** Elija hojas crujientes y de aspecto fresco sin bordes marrones marchitos.

**Almacenamiento -** Conservar lechuga seca y enjuagada en el refrigerador (se mantiene fresca hasta 1 semana).

**Nutrición -** La vitamina A en la lechuga promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LECHUGA

- Para usar lechuga como base baja en calorías, use lechuga en lugar de wraps o pan. Use lechuga para hacer una ensalada de tacos. Sirva hamburguesas o pasteles de pescado sobre lechuga. Envuelva los sándwiches en hojas de lechuga.
- Para disfrutar de una ensalada de guarnición con la cena, mantenga los vegetales cortados en el refrigerador. Mezcle justo antes de servir.
- Agregue lechuga a los sándwiches y wraps.



FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Champiñón



**Selección -** Elija champiñones firmes y secos sin manchas ni cortes.

**Almacenamiento -** Guárdelos en el refrigerador en un recipiente o en una bolsa de papel (se mantienen frescos hasta una semana).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el champiñón ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CHAMPIÑONES

- Para saltear, corte en rodajas los champiñones y cebolla. Agregue las cebollas y los champiñones en rodajas a una sartén con aceite y cocine a fuego medio durante aproximadamente 7-9 minutos.
- Para hacer un salteado de champiñones y repollo, corte los champiñones y el repollo. Caliente aceite en una sartén y agregue ajo y hojuelas de chile rojo. Cocine durante unos 30 segundos. Agregue los champiñones y la lechuga a la sartén. Cocine durante unos 4 minutos, hasta que estén suaves. Agregue salsa de soja baja en sodio y pimienta al gusto.
- Agregue champiñones salteados a la pasta o acompañe carnes asadas.



FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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

## Ingredientes

- ☐ 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

## Instrucciones

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

# Champiñón



**Selección -** Elija champiñones firmes y secos sin manchas ni cortes.

**Almacenamiento -** Guárdelos en el refrigerador en un recipiente o en una bolsa de papel (se mantienen frescos hasta una semana).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el champiñón ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CHAMPIÑONES

- Para saltear, corte en rodajas los champiñones y cebolla. Agregue las cebollas y los champiñones en rodajas a una sartén con aceite y cocine a fuego medio durante aproximadamente 7-9 minutos.
- Para hacer un salteado de champiñones y repollo, corte los champiñones y el repollo. Caliente aceite en una sartén y agregue ajo y hojuelas de chile rojo. Cocine durante unos 30 segundos. Agregue los champiñones y la lechuga a la sartén. Cocine durante unos 4 minutos, hasta que estén suaves. Agregue salsa de soja baja en sodio y pimienta al gusto.
- Agregue champiñones salteados a la pasta o acompañe carnes asadas.



FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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.

# 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

# Repollo Chino



**Selección -** Elija cabezas de repollo que se sientan pesadas y tengan tallos blancos brillantes con hojas crujientes que no tengan manchas marrones ni se marchiten.

**Almacenamiento -** Guarde en el refrigerador (se mantiene fresco durante 1-2 semanas).

**Nutrición -** La vitamina K del repollo chino favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR REPOLLO CHINO

- Para hacer una ensalada, corte en rodajas finas o ralle el repollo y zanahorias. Agregue vinagre y aceite de oliva y sirva frío.
- Para saltear, caliente el aceite en una sartén y agregue cebollas cortadas en cubitos y ajo. Cocine durante unos 2 minutos. Agregue el repollo en rodajas, zanahorias y champiñones. Cocine durante otros 3-5 minutos. Agregue salsa de soja baja en sodio al gusto, mezcle bien y sirva.
- Agregue el repollo chino rallado a la sopa o mézclelo crudo con vegetales de ensalada.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 Ramen Chino de Repollo | Rinde 8 Porciones (de 1 taza)

## Ingredientes

- ☐ 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

## Instrucciones

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

# Frijoles Blancos



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida". Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los frijoles blancos secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los frijoles blancos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES BLANCOS

- Para usar frijoles blancos enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue los frijoles a sopas o ensaladas. Agregue los frijoles a una sopa junto con pollo o jamón y verduras como zanahorias, guisantes y espinacas.
- Para hacer frijoles horneados, agregue frijoles blancos, una lata de salsa de tomate, agua y vinagre de sidra de manzana a una olla. Sazone con ajo, cebolla y chile en polvo. Espolvoree azúcar morena. Deje cocinar hasta que los frijoles estén tiernos y la salsa esté espesa.
- Para hacer una ensalada de frijoles, agregue frijoles blancos y negros con cebolla y pimiento picado. Agregue aderezo griego o italiano ligero.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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

# Avena



**Selección -** Elija avena que se ajuste al tiempo de cocción que usted necesite. Los tipos de avena incluyen de cocción rápida, old fashioned y cortada. Busque avena simple para limitar los azúcares añadidos.

**Almacenamiento -** Guarde la avena en un recipiente cerrado (se mantiene fresca durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en la avena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA AVENA

- Para hacer avena cortada, agregue 3 tazas de agua con 1 taza de leche baja en grasa en una olla y cocine a fuego medio-alto. Agregue 1 taza de avena cortada y pase el fuego a medio bajo. Cocine durante unos 20 minutos. Revuelva la avena y cocine durante 5 minutos más; revuelva de nuevo y cocine hasta que el líquido se haya ido.
- Para hacer avena nocturna (fría), agregue 1/2 taza de avena instantánea en un frasco con 1/2 taza de leche, 1/4 taza de yogur griego y 1/2 taza de fruta. Cierre el frasco y agite para mezclar. Conserve en nevera hasta el día siguiente.
- Para hacer barras de merienda, mezcle avena old fashioned en un tazón con mantequilla de cacahuate, mini chispas de chocolate (solo unas pocas) y un poco de miel. También se pueden añadir frutos secos o frutas secas.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Avena



**Selección -** Elija avena que se ajuste al tiempo de cocción que usted necesite. Los tipos de avena incluyen de cocción rápida, old fashioned y cortada. Busque avena simple para limitar los azúcares añadidos.

**Almacenamiento -** Guarde la avena en un recipiente cerrado (se mantiene fresca durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en la avena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA AVENA

- Para hacer avena cortada, agregue 3 tazas de agua con 1 taza de leche baja en grasa en una olla y cocine a fuego medio-alto. Agregue 1 taza de avena cortada y pase el fuego a medio bajo. Cocine durante unos 20 minutos. Revuelva la avena y cocine durante 5 minutos más; revuelva de nuevo y cocine hasta que el líquido se haya ido.
- Para hacer avena nocturna (fría), agregue 1/2 taza de avena instantánea en un frasco con 1/2 taza de leche, 1/4 taza de yogur griego y 1/2 taza de fruta. Cierre el frasco y agite para mezclar. Conserve en nevera hasta el día siguiente.
- Para hacer barras de merienda, mezcle avena old fashioned en un tazón con mantequilla de cacahuate, mini chispas de chocolate (solo unas pocas) y un poco de miel. También se pueden añadir frutos secos o frutas secas.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Avena



**Selección -** Elija avena que se ajuste al tiempo de cocción que usted necesite. Los tipos de avena incluyen de cocción rápida, old fashioned y cortada. Busque avena simple para limitar los azúcares añadidos.

**Almacenamiento -** Guarde la avena en un recipiente cerrado (se mantiene fresca durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en la avena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA AVENA

- Para hacer avena cortada, agregue 3 tazas de agua con 1 taza de leche baja en grasa en una olla y cocine a fuego medio-alto. Agregue 1 taza de avena cortada y pase el fuego a medio bajo. Cocine durante unos 20 minutos. Revuelva la avena y cocine durante 5 minutos más; revuelva de nuevo y cocine hasta que el líquido se haya ido.
- Para hacer avena nocturna (fría), agregue 1/2 taza de avena instantánea en un frasco con 1/2 taza de leche, 1/4 taza de yogur griego y 1/2 taza de fruta. Cierre el frasco y agite para mezclar. Conserve en nevera hasta el día siguiente.
- Para hacer barras de merienda, mezcle avena old fashioned en un tazón con mantequilla de cacahuate, mini chispas de chocolate (solo unas pocas) y un poco de miel. También se pueden añadir frutos secos o frutas secas.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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.

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

# Frijoles Pinto



**Selección -** Elija granos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "sin sal añadida" Los frijoles secos son bajos en sodio.

**Almacenamiento -** Guarde los frijoles pinto secos en un envase cerrado (se mantiene frescos durante 18-24 meses).

**Nutrición -** La fibra en los frijoles pinto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR FRIJOLES PINTOS

- Para usar frijoles pinto enlatados, escurra y enjuague los frijoles. Agregue frijoles a la sopa o al chili. Los frijoles pintos se pueden usar para reemplazar la carne molida en las comidas.
- Para hacer frijoles pintos para una guarnición, agregue aceite de oliva a una sartén y saltee cebolla y ajo hasta que se ablanden. Agregue los frijoles, caldo y una hoja de laurel, y cocine a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo y cocine durante 20-25 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Para hacer frijoles refritos, licúe frijoles pinto cocidos y cebolla cocida con ajo en polvo y comino en polvo. Agregue aproximadamente 1/4 taza de agua para obtener la textura deseada. Una vez licuado, exprima jugo de limón fresco y mezcle. Añada sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Papa



**Selección -** Elija papas limpias y firmes que no tengan puntos blandos, áreas verdes o grietas.

**Almacenamiento -** Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantienen frescas durante aproximadamente 3-5 semanas).



**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en las papas ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR LA PAPA

- Para hornear, lave la papa y luego seque. Haga unos agujeros en la papa con un tenedor y hornee durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté suave, a 350 grados.
- Para asar las papas, córtelas en cubos y mézclelas en un tazón con aceite de oliva, hierbas y ajo. Hornear a 425 grados durante 35-40 minutos o hasta que se ablanden.
- Para hacer una ensalada, hierva las papas cortadas en cubos hasta que ablanden, escurra y deje enfriar. Mezcle vinagre, mostaza Dijon, perejil y eneldo en un tazón para hacer un aderezo. Combine cebolla y apio en rodajas finas con las papas frías y mezcle con el aderezo.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Calabaza



**Selección -** Elija calabazas que sean firmes y se sientan pesadas para su tamaño, sin grietas ni puntos blandos.

**Almacenamiento -** Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantiene fresca hasta por 2 meses).

**Nutrición -** La fibra en la calabaza puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA

- Para hornear, corte la calabaza por la mitad; retire las semillas, las hebras y el tallo. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree canela. Hornee con el lado del corte hacia arriba en una bandeja para hornear a 350 grados durante 45-50 minutos.
- Para hacer una sopa, licúe la calabaza cocida con caldo de pollo; agregue ajo, sal y canela al gusto. Cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Para rostizar las semillas de calabaza, comience lavándolas y dejándolas secar durante un día. Agregue aceite de oliva y especias. Pruebe con canela para una versión dulce o cebolla/ajo en polvo para salado. Hornee en una bandeja para hornear a 325 grados durante 20-30 minutos.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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 la harina, la azúcar morena, el polvo de hornear, la especia para pastel de calabaza y la sal en un tazón grande para mezclar.
2. En un tazón mediano, combine el huevo, la calabaza enlatada, la leche y el aceite vegetal, mezclando bien.
3. Agregue los ingredientes húmedos a la mezcla de harina, revolviendo hasta que estén húmedos. La mezcla puede tener grumos. (Para una masa más suelta, agregue más leche).
4. Cubra ligeramente una plancha o sartén con aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
5. Usando una medida de 1/4 de taza, vierta la mezcla en la plancha caliente. Cocine hasta que las burbujas empiecen a reventar, luego voltee los panqueques y cocine hasta que estén dorados, de 1 1/2 a 2 1/2 minutos. Repita con el resto de la mezcla. Hace unos 12 panqueques, de,3 1/2 pulgadas.

Receta de: Programa de Nutrición Familiar de Kansas, MyPlate Kitchen
https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/perfect-pumpkin-pancakes



# Achicoria Roja



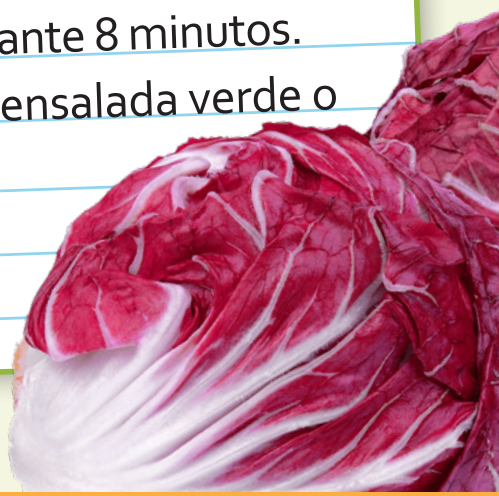
**Selección -** Elija achicorias con hojas brillantes, sin cortes.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 2-3 días).

**Nutrición -** La vitamina K de la achicoria roja favorece la salud de los huesos y previene la coagulación de la sangre.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ACHICORIA ROJA

- Retire las hojas externas que pudieran estar marchitas. Después del lavado, use las hojas en lugar de pan para acompañar la ensalada de pollo o atún.
- Para hornear, corte la achicoria en trozos y mezcle con aceite de oliva, vinagre balsámico y especias. Hornee a 450 grados durante 10-12 minutos; voltee y continúe cocinando durante 8 minutos.
- Agregue achicoria recién lavada a cualquier ensalada verde o encima de pizza y tacos.



FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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 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

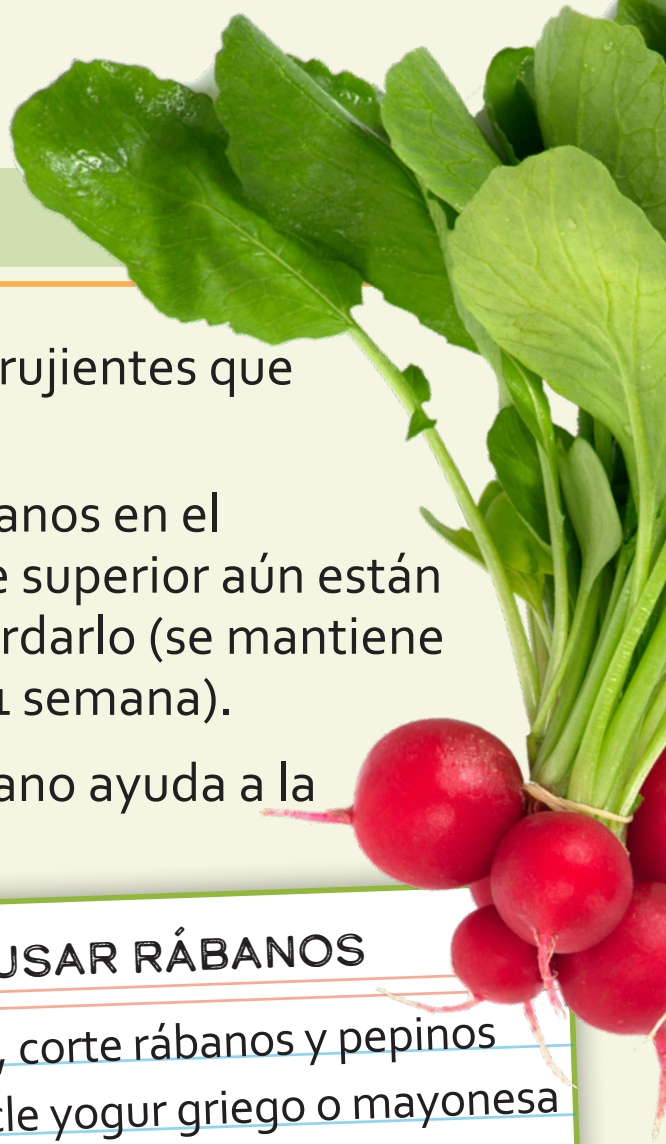
## Instrucciones

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

# Rábano



**Selección -** Elija rábanos firmes y crujientes que sean lisos y de color brillante.

**Almacenamiento -** Guarde los rábanos en el refrigerador. Si las hojas de la parte superior aún están en el rábano, córtelas antes de guardarlo (se mantiene fresco durante aproximadamente 1 semana).

**Nutrición -** La vitamina C en el rábano ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR RÁBANOS

- Para hacer una ensalada de rábanos, corte rábanos y pepinos en rodajas finas. Para el aderezo, mezcle yogur griego o mayonesa ligera con vinagre, miel, ajo en polvo y eneldo o cebollino. Agregue a los vegetales y revuelva.
- Para asar los rábanos, córtelos en cuartos (cortados en 4 piezas), rocíelos con aceite y colóquelos en una bandeja para hornear. Sazone con ajo o ajo en polvo, pimienta y queso parmesano. Use hierbas frescas como perejil o romero para darle sabor. Ase a 350 grados durante 35-45 minutos.
- Agregue rábanos a las ensaladas, ensalada de col, tacos de cerdo o wraps para obtener sabor y crujiente extra.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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.

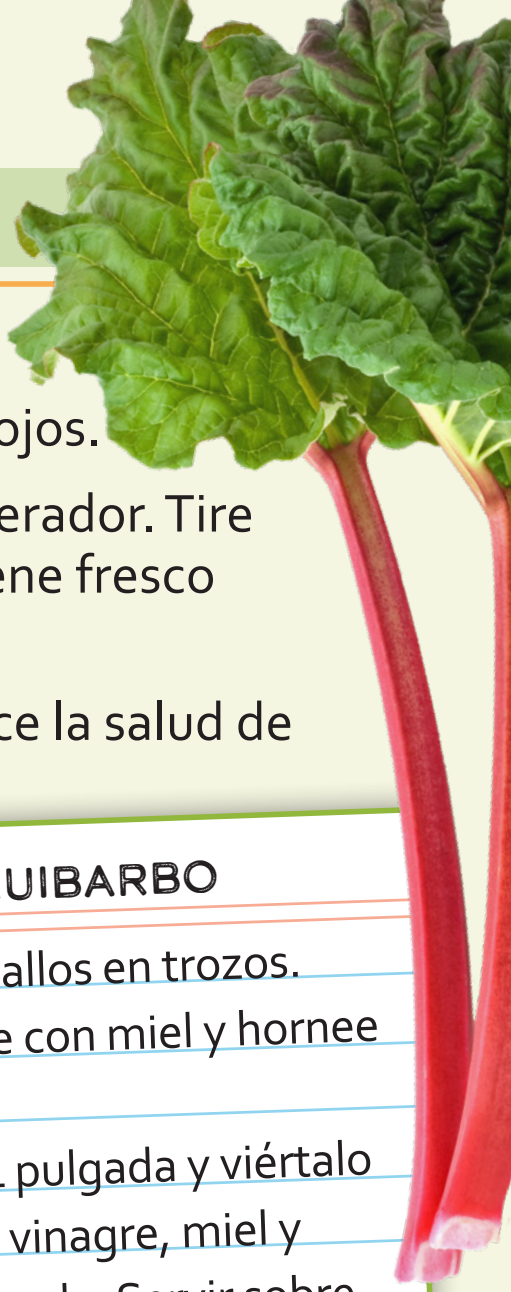
**Para hacer la Ensalada:**

2. 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.
3. 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

# Ruibarbo



**Selección -** Elija tallos crujiente y planos que no tengan dobleces ni estén flojos.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Tire las hojas ya que son venenosas (se mantiene fresco durante 3-5 días).

**Nutrición -** El calcio en el ruibarbo favorece la salud de los huesos y los dientes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR RUIBARBO

- Para asar ruibarbo, tire las hojas y corte los tallos en trozos. Colóquelos en una bandeja para hornear. Rocíe con miel y hornee a 350 grados durante 40-45 minutos.
- Para saltear, corte el ruibarbo en trozos de 1 pulgada y viértalo en una olla con 1/4 de taza de jugo de naranja, vinagre, miel y jengibre. Cocine a fuego medio, hasta que ablande. Servir sobre pollo, cerdo o pavo.
- Para hacer una salsa, coloque el ruibarbo recién picado en una olla con un poco de agua (aproximadamente 2 cucharadas) y espolvoree con canela. Agregue 1/4 taza de miel y cocine a fuego medio-bajo hasta que el ruibarbo se haya desmoronado. Agregue la salsa a la avena o al yogur para agregar dulzura.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Colinabo



**Selección -** Elija colinabos firmes que no tengan manchas ni grietas. Tenga en cuenta que los colinabos son como las papas y, a menudo, se pueden usar para reemplazar a las papas.

**Almacenamiento -** Guarde en el refrigerador (se mantienen frescos durante 3 semanas).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en colinabos ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR COLINABO

- Para hacer colinabo estilo papas fritas, lave, pele y corte en palitos largos y agregue aceite de oliva, ajo y polvo de cayena. Coloque en una bandeja para hornear y hornee a 425 grados durante 30 minutos.
- Para asar el colinabo, corte en dados pequeños y agregue aceite de oliva. Colóquelo en una bandeja y cocine en el horno a 425 grados durante aproximadamente 35-45 minutos.
- Para hacer una ensalada, rebane finamente o ralle el colinabo y zanahorias. Agregue vinagre y aceite de oliva y sirva frío.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Calabaza de Espagueti



**Selección -** Elija calabazas firmes, secas y sin puntos blandos o grietas y que todavía tengan el tallo.

**Almacenamiento -** Almacene sin lavar en un lugar fresco y seco. Asegúrese de lavar antes de cocinar (se mantiene fresca hasta por 2 meses).

**Nutrición -** La fibra en la calabaza de espagueti puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o de larga duración, como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA ESPAGUETI

- Para asar la calabaza espagueti, lave y corte de punta a punta. Retire las semillas y las hebras. Haga agujeros en la piel con un tenedor. Rocíe con aceite de oliva y coloque el lado del corte hacia abajo en la bandeja para hornear. Ase durante 30-45 minutos a 400 grados. Retire el interior con un tenedor; deseche las pieles. ¡Úsela como lo haría con la pasta!
- Para hacer tortitas, combine la calabaza espagueti cocida y fría, espinaca, 1 huevo y ajo en polvo en un tazón. Mezcle bien. Caliente aceite de oliva en una sartén, añada una cucharada grande a la sartén y aplane ligeramente. Cocine 3 minutos de cada lado hasta que se dore.
- Para hacer un bowl de calabaza espagueti, agregue frijoles negros, pollo cocido, salsa y maíz a una calabaza espagueti asada. Mezcle los ingredientes, agregue 1 cucharada de crema agria y espolvoree queso rallado.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Guisantes Dulces



**Selección -** Elija guisantes firmes que sean de color verde brillante y sin cortes o manchas.

**Almacenamiento -** Guárdelos en el refrigerador (se mantienen frescos durante 2 días).

**Nutrición -** El hierro en los guisantes dulces favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GUISANTES DULCES

- Para comer los guisantes crudos, lávelos y luego retire el extremo para quitar el hilo. Cómalo como aperitivo o córtelo y agréguelo a las ensaladas para que sean más crujientes.
- Para saltear los guisantes, caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los guisantes; mezcle hasta que estén recubiertos. Cocine durante unos 2 minutos. Agregue aproximadamente 1 cucharadita de jugo de limón y una pizca de pimienta. Cocine durante 3-5 minutos más.
- Para asar guisantes, mézclelos en un tazón con aceite, especias italianas y cebolla picada. Esparza en una bandeja para hornear y cocine a 400 grados durante unos 10 minutos.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Guisantes Dulces



**Selección -** Elija guisantes firmes que sean de color verde brillante y sin cortes o manchas.

**Almacenamiento -** Guárdelos en el refrigerador (se mantienen frescos durante 2 días).

**Nutrición -** El hierro en los guisantes dulces favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR GUISANTES DULCES

- Para comer los guisantes crudos, lávelos y luego retire el extremo para quitar el hilo. Cómalo como aperitivo o córtelo y agréguelo a las ensaladas para que sean más crujientes.
- Para saltear los guisantes, caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los guisantes; mezcle hasta que estén recubiertos. Cocine durante unos 2 minutos. Agregue aproximadamente 1 cucharadita de jugo de limón y una pizca de pimienta. Cocine durante 3-5 minutos más.
- Para asar guisantes, mézclelos en un tazón con aceite, especias italianas y cebolla picada. Esparza en una bandeja para hornear y cocine a 400 grados durante unos 10 minutos.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.
4. Agregue leche tibia a las verduras hervidas. Triturar con un tenedor o un pisapapas.



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

# Espinaca



**Selección -** Elija racimos verdes brillantes y crujientes con hojas sin manchas.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y lave antes de comer o cocinar (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El hierro en la espinaca favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPINACAS

- Agregue hojas de espinaca crudas y lavadas a cualquier plato de sopa, ensalada, huevo o pizza para agregar fibra.
- Para saltear las espinacas, caliente aceite de oliva en una sartén, agregue cebolla picada y champiñones; cocine durante aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1-2 minutos más. Añada un poco de ajo en polvo y jugo de limón, revuelva y sirva.
- Para hacer un dip de espinacas, agregue espinacas cocidas en queso crema suave, yogur griego, ajo y queso. Combínelo con vegetales frescos o galletas integrales para un refrigerio saludable.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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.

# Arroz Sazonado en Caja con Espinacas Congeladas y Garbanzos Asados

Rinde 4 Porciones

## 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

# Espinaca



**Selección -** Elija racimos verdes brillantes y crujientes con hojas sin manchas.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y lave antes de comer o cocinar (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El hierro en la espinaca favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPINACAS

- Agregue hojas de espinaca crudas y lavadas a cualquier plato de sopa, ensalada, huevo o pizza para agregar fibra.
- Para saltear las espinacas, caliente aceite de oliva en una sartén, agregue cebolla picada y champiñones; cocine durante aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1-2 minutos más. Añada un poco de ajo en polvo y jugo de limón, revuelva y sirva.
- Para hacer un dip de espinacas, agregue espinacas cocidas en queso crema suave, yogur griego, ajo y queso. Combínelo con vegetales frescos o galletas integrales para un refrigerio saludable.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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 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

# Espinaca



**Selección -** Elija racimos verdes brillantes y crujientes con hojas sin manchas.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y lave antes de comer o cocinar (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El hierro en la espinaca favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPINACAS

- Agregue hojas de espinaca crudas y lavadas a cualquier plato de sopa, ensalada, huevo o pizza para agregar fibra.
- Para saltear las espinacas, caliente aceite de oliva en una sartén, agregue cebolla picada y champiñones; cocine durante aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1-2 minutos más. Añada un poco de ajo en polvo y jugo de limón, revuelva y sirva.
- Para hacer un dip de espinacas, agregue espinacas cocidas en queso crema suave, yogur griego, ajo y queso. Combínelo con vegetales frescos o galletas integrales para un refrigerio saludable.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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.

# 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

# Espinaca



**Selección -** Elija racimos verdes brillantes y crujientes con hojas sin manchas.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y lave antes de comer o cocinar (se mantiene fresca durante 3-5 días).

**Nutrición -** El hierro en la espinaca favorece la salud sanguínea y el funcionamiento de todas las células.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ESPINACAS

- Agregue hojas de espinaca crudas y lavadas a cualquier plato de sopa, ensalada, huevo o pizza para agregar fibra.
- Para saltear las espinacas, caliente aceite de oliva en una sartén, agregue cebolla picada y champiñones; cocine durante aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1-2 minutos más. Añada un poco de ajo en polvo y jugo de limón, revuelva y sirva.
- Para hacer un dip de espinacas, agregue espinacas cocidas en queso crema suave, yogur griego, ajo y queso. Combínelo con vegetales frescos o galletas integrales para un refrigerio saludable.

FEEDING PENNSYLVANIA

pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH

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

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

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 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

# Batata



**Selección -** Elija batatas firmes con piel lisa y sin grietas ni puntos blandos.

**Almacenamiento -** Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantienen frescas por 3-5 semanas).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en las batatas ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BATATAS

- Para hornear, lave la batata y luego seque. Haga unos agujeros en la batata con un tenedor y hornee durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté suave, a 350 grados. Añada tomates cortados en cubitos y frijoles negros o pollo asado y espinacas cocidas.
- Para hacer puré de batata, aplaste las batatas cocidas con un tenedor y agregue 1/3 de taza de leche, un chorrito de miel y canela. Añada sal y pimienta al gusto.
- Para hacer panqueques, mezcle aproximadamente 1 taza de puré de batata con 2 huevos, 1/8 de cucharadita de sal y una pizca de canela. Agregue 1/4 taza de la mezcla a una sartén caliente y cocine de cada lado durante aproximadamente 3 minutos. Esta también puede ser una buena manera de usar las batatas sobrantes.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Batata



**Selección -** Elija batatas firmes con piel lisa y sin grietas ni puntos blandos.

**Almacenamiento -** Almacene en un lugar fresco y oscuro (se mantienen frescas por 3-5 semanas).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en las batatas ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR BATATAS

- Para hornear, lave la batata y luego seque. Haga unos agujeros en la batata con un tenedor y hornee durante aproximadamente 1 hora, o hasta que esté suave, a 350 grados. Añada tomates cortados en cubitos y frijoles negros o pollo asado y espinacas cocidas.
- Para hacer puré de batata, aplaste las batatas cocidas con un tenedor y agregue 1/3 de taza de leche, un chorrito de miel y canela. Añada sal y pimienta al gusto.
- Para hacer panqueques, mezcle aproximadamente 1 taza de puré de batata con 2 huevos, 1/8 de cucharadita de sal y una pizca de canela. Agregue 1/4 taza de la mezcla a una sartén caliente y cocine de cada lado durante aproximadamente 3 minutos. Esta también puede ser una buena manera de usar las batatas sobrantes.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Acelga



**Selección -** Elija acelga con hojas verdes crujientes y tallos firmes.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar justo antes de consumir (se mantiene fresca durante 2-3 días).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la acelga ayuda a la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR ACELGA

- Para hacer una ensalada, retire las hojas del tallo y lávelas. Una vez limpia, picar la acelga y añádala a una ensalada con otros vegetales.
- Para saltear la acelga, corte las hojas y los tallos en cubos. Cocine los tallos, cebolla y ajo antes de las hojas (aproximadamente 5 minutos), luego agregue las hojas y cocine durante 2-4 minutos más.
- Use la acelga como la espinaca; agréguela a sopas, huevos o pasta. Agregue la acelga picada en los últimos 10-15 minutos.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Tomate



**Selección -** Elija tomates firmes con pieles brillantes y relucientes.

**Almacenamiento -** Almacene en el mostrador lejos del sol directo. Refrigere si no puede usarlos antes de que se echen a perder (se mantienen frescos hasta por 1 semana después de madurar).

**Nutrición -** La vitamina A en los tomates promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR TOMATE

- Para hornear tomate, corte el tomate en rodajas gruesas. Ponga encima queso rallado y vegetales como espinacas o pimientos. Hornee a 400 grados durante 8-10 minutos, hasta que el queso se derrita.
- Para hacer una ensalada, corte los tomates y los pepinos en rodajas finas. Coloque en un bol y mezcle con aderezo italiano ligero. También se pueden agregar cebollas en rodajas finas. Refrigere y sirva frío.
- Para usar tomates grandes, rellénelos con ensalada de atún o pollo. Corte una rebanada fina de la parte de abajo para que el tomate no se caiga. A continuación, saque el centro y rellénelo con la ensalada de su elección.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Tomate



**Selección -** Elija tomates firmes con pieles brillantes y relucientes.

**Almacenamiento -** Almacene en el mostrador lejos del sol directo. Refrigere si no puede usarlos antes de que se echen a perder (se mantienen frescos hasta por 1 semana después de madurar).

**Nutrición -** La vitamina A en los tomates promueve la salud de los ojos y la piel.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR TOMATE

- Para hornear tomate, corte el tomate en rodajas gruesas. Ponga encima queso rallado y vegetales como espinacas o pimientos. Hornee a 400 grados durante 8-10 minutos, hasta que el queso se derrita.
- Para hacer una ensalada, corte los tomates y los pepinos en rodajas finas. Coloque en un bol y mezcle con aderezo italiano ligero. También se pueden agregar cebollas en rodajas finas. Refrigere y sirva frío.
- Para usar tomates grandes, rellénelos con ensalada de atún o pollo. Corte una rebanada fina de la parte de abajo para que el tomate no se caiga. A continuación, saque el centro y rellénelo con la ensalada de su elección.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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 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

# Nabo



**Selección -** Elija nabos que se sientan pesados y que no tengan puntos blandos. Los nabos pequeños a medianos son los más dulces.

**Almacenamiento -** Conservar en el refrigerador. Retire las hojas antes de refrigerar. Las hojas se pueden lavar y comer (se mantienen frescos por 1 semana).

**Nutrición -** La vitamina C en el nabo ayuda a la curación de cortes y heridas.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR NABO

- Para hornear nabos, lave y pele los nabos más grandes y píquelos. Los nabos pequeños no necesitan pelarse. Rocíe con aceite de oliva y colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee a 400 grados durante 35-45 minutos. Se necesita menos tiempo de cocción para nabos más pequeños.
- Para hervir, agregue nabos picados y papas en agua hirviendo; cocine hasta que ablanden. Escurra los nabos y las papas, luego machaque con 1/3 taza de leche. Sazone con ajo en polvo y sal y pimienta al gusto.
- Para hacer una sopa, combina nabos, papas y puerros (o cebollas) cocidos con caldo de pollo o de verduras. Sazone con ajo, tomillo, sal y pimienta al gusto.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Calabaza Amarilla



**Selección -** Elija calabaza amarilla firme con piel brillante, sin puntos blandos, cortes o golpes.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 4-5 días).

**Nutrición -** Potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en la calabaza amarilla favorece la salud del corazón.

## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABAZA AMARILLA

- Para saltear la calabaza amarilla, caliente aceite en la sartén y agregue la calabaza y calabacín cortados en cubos. Cocine por 3 minutos. Agregue ajo y tomates Cherry (cortados por la mitad) y cocine 3 minutos más. Sazone con sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo y queso parmesano.
- Para hacer calabazas rellenas, corte la calabaza por la mitad, de punta a punta, y saque las semillas del interior. Rellene con carne molida o pavo cocido y salsa de tomate, agregue queso y cocine a 400 grados durante 20-25 minutos.
- Para hacer un quiche de verduras (tarta de huevo), cocine la calabaza amarilla, calabacín y pimientos morrones cortados en cubos en una sartén con aceite durante aproximadamente 6-7 minutos. Ponga los vegetales en un molde para tartas engrasado. Bata huevos, leche, sal y la pimienta en un tazón. Vierta la mezcla de huevo sobre los vegetales. Añada queso encima. Hornee a 350 grados

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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

# Calabacín

**Selección -** Elija calabacín firme con piel brillante, sin puntos blandos, cortes ni golpes.

**Almacenamiento -** Conserve en el refrigerador, sin lavar. Asegúrese de lavar antes de consumir (se mantiene fresco durante 4-5 días).

**Nutrición -** El potasio, un mineral que su cuerpo necesita, presente en el calabacín ayuda a la salud del corazón.



## 3 FORMAS SENCILLAS DE USAR CALABACÍN

- Para saltear calabacín, caliente aceite de oliva en una sartén y agregue la cebolla picada. Cocine unos 8-10 minutos. Agregue calabacín en rodajas y especias; cocine a fuego medio hasta que el calabacín comience a dorarse.
- Para hacer calabacines rellenos, corte el calabacín por la mitad, de punta a punta, y saque las semillas del interior. Rellene con carne molida o pavo molido cocido y salsa de tomate, agregue queso y cocine a 400 grados durante 20-25 minutos.
- Agregue calabacín en rodajas a las sopas o pasta.

FEEDING PENNSYLVANIA
pennsylvania DEPARTMENT OF HEALTH
PA Healthy Pantry Initiative
A project of Feeding PA in partnership with the PA Department of Health
feedingpa.org/pa-healthy-pantry-initiative/ snap-ed-approved-resources/
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.

# 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