



FUERA



DE LA CAJA

Recetario

Una colección de recetas para usar con su caja de alimentos suplementarios

Tabla de contenido

Introducción 5

Alimentación saludable . . . 6

Cocinando para uno 7

Reduciendo la receta en
medias y tercias 8

Preparando frijoles secos . 9

Ahorre más en la tienda . 10

Especies y Hiervas 11

Índice de alimentos de
USDA 12

Aperitivos 17

Gaseosa de jugo de
frutas 18

Ponche de frutas 19

Batido de crema de
naranja 20

hummus de mantequilla
de maní. 21

hummus de frijoles
pintos 22

Salsa de Frutas de
suroeste 23

Dip de espinacas 24

Sopas 25

sopa de res con arroz . . . 26

Sopa de pollo y verdura . 27

Sopa de fideos con pollo . 28

Sopa de arroz con pollo . 29

sopa de crema de
zanahoria 30

Sopa de crema de
tomate 31

Caldo de tallarines de
harina Farina. 32

Sopa de frijol gran norte . 33

Sopa de lasaña
abundante 34

Sopa de limón con pollo . 35

Sopa de elote y papa . . . 36

Sopa de salmón 37

Sopa de verdura a la
primavera 38

Sopa de tomate y
albahaca 39

Sopa de frijoles en chile . 40

Sopa de res con
verduras 41



Tabla de contenido

Ensaladas 43

Ensalada de pollo con
pasta 44

Popurrí de frijoles y
elote 45

Ensalada de atún y
ejotes 46

Ensalada de pasta picnic 47

Ensalada de brisa
marina 48

Ensalada de verano con
frijol rojo 49

Ensalada de verduras . . . 50

Deliciosos ejotes 51

Platillos principales . . 53

Cazuelilla de arroz con
pollo al horno 54

Sándwiches de carne molina
en sala de barbacoa . . . 55

Burritos de arroz y
frijoles 56

Macarrones con queso
y res 57

Cazuelilla de arroz, pollo
queso y brócoli al horno 58

Arroz con pollo y
verduras 59

Espaguete con pollos
fácil 60

Cazuela de macarrones
y atún 61

Pasta primavera 62

Cacerola de Salmon 63

Carne y Verduras al
estilo sur 64

Espaguete al horno 65

Pollo primavera 66

Atún al horno 67

Tallarines de verdura . . . 68



Tabla de contenido

Acompañantes . . . 69

Popurrí de papa estilo california	70
Arroz frito	71
Cacerolilla de arroz con ejotes	72
Verduras al estilo italiano	73
Macarrones con queso . .	74
Arroz al arcoíris	75
Macarrones al estilo Español	76
Arroz al estilo Español . .	77
Popurrí de verduras	78
Pimientos vegetarianos reellenos	79

Postres 81

Galletas de puré de manzana	82
Muffins de plátano y arándano	83
Pudding de arroz con leche	84
Galletas de Avena con maní de cacahuete sin horno	85
Quebradizo de durazno . .	86
Paletas de batido de durazno	87
Bolitas de maní de cacahuete	88
Galletas de maní de cacahuete	89
cuadrillos de arroz con maní de cacahuete	90



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Introducción

Investigaciones sugieren que cocinar en casa tiene un número de beneficios. Las personas que comen comidas caseras con regularidad tienden a ser más felices, saludables y con una mejor salud mental. Las personas que comen comidas caseras también tienden a consumir menos azúcares y alimentos procesados que por ende resulta en un nivel más alto de energía. Las recetas que se encuentran en este recetario han sido intencionadas para dar a los recipientes de CSFP nuevas ideas de cómo usar la comida que recibe en su caja mensual.

Este recetario es una compilación creado por UTAH CSFP. Para más información por favor llame al banco de comida al 801 887-1224 o visite nuestra página web utahfoodbank.org/csfp.



Alimentación saludable

El programa de alimentos suplementarios de productos básicos de Utah(CSFP) se compromete a mejorar la salud de sus participantes completando su dietas con alimentos nutritivos.

MiPlato o “MyPlate” es la guía de comida del USDA para una alimentación saludable. Cada artículo de comida incluido en la caja mensual de comida del programa CFSP pertenece a uno de los 5 grupos de comida recomendados por MiPlato.

MiPlato es un recordatorio para que usted encuentre o construya un estilo de alimentación saludable que usted use a lo largo de su vida. Todo lo que usted coma y tome importa. La combinación perfecta le podría ayudar a ser saludable ahora y en un futuro usted podría:

Enfocarse en variedad, cantidad y nutrición.

Escoger comidas y bebidas con menos grasa saturada, sodio, y azucares agregadas.

Empezar con cambios pequeños para construir hábitos alimenticios más saludables.

Apoyar a otras personas con alimentación saludable.



Cocinando para Uno!

Abecés cocinar solo para usted podría parecer como una pérdida de tiempo y energía. Pero su salud es importante y cocinar para usted le empodera y lo lleva a un estilo de vida más saludable.

Aprenda como cocinar para usted mismo, vale la pena y además lo empodera a tomar el control de su nutrición y pasatiempos. Aquí hay unas opciones que le ayudaran a comenzar:

1. Haga de cocinar un pasatiempo. Coleccione recetas o haga sus propias recetas.
2. Haga un menú para la semana e incluya comida restante de otros días.
3. Saque libros de cocina de la biblioteca y adapte recetas a porciones más pequeñas.
4. Prepare comidas cuando tenga más energía.

5. Use una olla de cocción lenta o un microondas para ahorrar tiempo.
6. Intercambie restantes congelados de comidas con amigos o familiares.
7. Trate de preparar comidas y bocadillos pequeños.
8. Reduzca el tamaño de la receta. Usted no tiene que dejar de comer sus comidas preferidas por temor a no terminarse la comida.

Lo mejor de cocinar para solo una persona es que solo tiene que complacerse a usted mismo.



Reduciendo la receta en medias y tercias

Use la siguiente tabla de conversión de cocina para reducir su receta favorita en mitad o en tercias.

Si la receta ocupa...	Media	Tercia
 1 Taza	1/2 Taza	1/3 Taza
 3/4 Taza	6 cda	1/4 Taza
 2/3 Taza	1/3 Taza	3 cda, 1 1/2 cdta
 1/2 Taza	1/4 Taza	2 cda, 2 cdta
 1/3 Taza	2 cda, 2 cdta	1 cda, 1 1/4 cdta
 1/4 Taza	2 cda	1 cda, 1 cdta
 1 cda	1 1/2 cdta	1 cdta
 1 cdta	1/2 cdta	1/4 cdta
 1/2 cdta	1/4 cdta	1/8 cdta
 1/4 cdta	1/8 cdta	Pizca

* cda = cucharada
cdta = cucharaditas



Preparando Frijoles Secos

CSFP Le provee frijoles secos y de muchas variedades como del gran norte, Rojo, Lima y pinto. Los Frijoles secos son una excelente fuente de fibra Y proteína. Una vez que haya enjuagado los frijoles, los frijoles preparados pueden ser congelados por hasta seis meses. Entonces, ¿por qué no preparar mucho para usar después. Almacene dos tazas de frijoles enfriados en una bolsa de congelador con cierre y etiquétela con fecha en la que se van a almacenar o congelar. Cuando esté listo para usar los frijoles, descongéelos en el refrigerador o en un recipiente con agua tibia.

Método de remojar los frijoles durante toda la noche:

1. Coloque los frijoles en una olla y cubra con agua al menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Remoje los frijoles toda la noche, Enjuague los frijoles remojados y escurra nuevamente.
3. Agregue 3 tazas de agua limpia para cada taza de frijoles secos.
4. Hierba los frijoles y después baje el fuego para que se cocinen lento hasta que el frijol se haya puesto blando. Esto puede tomar alrededor de dos horas.
5. Los frijoles ya están listos para usar en sus recetas favoritas.

Consejos: Para recetas con un largo tiempo de cocción, como sopas o frijoles al horno, puede usar Frijoles que hayan estado remojados durante la noche, luego siga el Procedimiento de la receta.

Método de remojar los frijoles rápido:

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con al menos 3 pulgadas de agua por encima de los frijoles.
2. Hierva los frijoles por lo menos 2 minutos.
3. Apague el fuego, cubra la olla y deje reposar los frijoles por lo menos 1 hora.
4. Los frijoles ahora están listos para usar en sus recetas favoritas.

Ahorre más en la Tienda

Los compradores más inteligentes saben que ahorrar dinero es más que suerte al comprar comida, se trata de tener un plan de juego y tomar decisiones inteligentes sobre qué poner en su carrito.

1. **Pida consejos!!** Pregunte a sus familiares o amigos donde compran y encuentran los mejores descuentos.
2. **Coma antes de salir de compras:** Si hace sus compras con hambre, puede resultar en que usted compre comida por impulso lo que ocasionara no escoger las opciones más saludables.
3. **Lea el folleto de ventas:** los volantes generalmente son lanzados a mitad de semana y se puede encontrar en la entrada de la tienda, en el periódico, o en su sitio web.
4. **Use cupones:** Use cupones en artículos que va a utilizar. Si no usa el producto guarde el cupón para otra ocasión.
5. **Mire hacia arriba y hacia abajo para buscar ahorros.** Las tiendas a menudo colocan los artículos más caros al nivel del ojo. Puedes ahorrar más solo mirando a la parte superior y estantes inferiores también.
6. **Compare las marcas de la tienda.** La mayoría de las tiendas ofrecen sus propias marcas de productos que a menudo cuestan menos que las marcas populares.
7. **Agarre sus artículos de atrás:** Por lo regular las tiendas pones sus artículos nuevos atrás. Si usted agarra su producto de atrás del estante tiene mayor probabilidad de agarrar producto más fresco.
8. **Pida un cupón de extensión de venta:** si un artículo que este en promoción se ha acabado, pregunto por una extensión conocida como "rain check" Esto le permitirá comprar el producto a precio de promoción ya que el producto sea reabastecido.
9. **Únete al programa de lealtad de tu tienda:** La mayoría de las tiendas ofrecen un programa de lealtad gratuito. El programa le ayuda a obtener ofertas especiales y descuentos.
10. **Piense fuera de la tienda:** Mercados y puestos de agricultores y granjeros, pueden ser excelentes opciones para recoger productos frescos con descuentos.

Especies y Hiervas

La sal es un sazonador que nos encanta usar en nuestras comidas y ase que la comida tenga buen sabor. Pero el consumir mucha sal puede ser dañino para su cuerpo. La sal puede incrementar el riesgo de un alto nivel de sangre e incrementa el riesgo de enfermedades de corazón tal como insuficiencia cardíaca, ataque al corazón y daño renal. Aquí hay algunas ideas sobre qué hierbas y especias van bien con qué comidas.

Comida

sazonadores

Pasta y fideos	Albahaca, orégano, perejil, pimienta, italianos, mezcla condimentos
Carne de res	Hojas de laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, Salvia, tomillo
Cordero	Curry en polvo, ajo, romero, menta o hierba buena
Cerdo	Ajo, Cebolla, Salvia, Pimienta, Oregano
Pollo/Aves	Jengibre, mejorana, orégano, pimentón, condimento, romero, salvia, estragón, tomillo
Pescado	Curry en polvo, eneldo, mostaza seca, mejorana, Pimentón, pimienta
Zanahoria	Canela, clavo de olor, eneldo, jengibre, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
Elote	Comino, polvo de curry, cebolla, pimentón, perejil
Ejotes	Eneldo, curry en polvo, cebolla, pimentón, perejil
Papas	Eneldo, ajo, cebolla, pimentón, perejil, salvia, pimienta de cayena
Calabaza de verano	Clavo de olor, curry en polvo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
Tomate	Albahaca, hojas de laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta

Índice de alimentos de USDA

Cada receta incluida en este recetario incluye uno o más alimentos recomendados por la USDA. Estos alimentos también están incluidos en la caja mensual proveída por CSFP . A continuación se muestra el número de página para cada receta incluyendo cada artículo alimenticio.

Arroz

- 26 sopa de res con arroz
- 29 Sopa de arroz con pollo
- 30 Sopa de crema de Zanahoria
- 35 Sopa de limón con pollo
- 51 Deliciosos ejotes
- 54 Cazuelilla de arroz con pollo al horno
- 56 Burritos de Arroz y frijoles
- 58 Cazuelilla de arroz, pollo queso y brócoli al
- 59 Arroz con pollo y verduras
- 64 Carne y Verduras al estilo sur
- 71 Arroz Frito
- 72 Cacerolilla de arroz con ejotes
- 75 Arroz al arcoíris
- 77 Arroz al estilo Español
- 79 Pimientos vegetarianos rellenos
- 84 Pudding de arroz con leche

Atun

- 46 Ensalada de atún y ejotes
- 48 Ensalada de brisa marina
- 61 Cazuela de macarrones y atún
- 67 Atún al horno

Avena

- 82 Galletas de puré de manzana
- 83 Muffins de plátano y arándano
- 85 Galletas de Avena con maní de cacahuete sin horno
- 86 Quebradizo de durazno

Carne en chile sin frijoles

- 22 Hummus de frijoles Pintos
- 76 Macarrones al estilo Español
- 32 Caldo de tallarines de harina Farina

Cereal/Cuadritos de Arroz

- 90 cuadrillos de arroz con maní de cacahuete

Chabacano

- 87 Paletas de batido de durazno

Chicharos

- 44 Ensalada de pollo con pasta
- 47 Ensalada de pasta picnic
- 59 Arroz con pollo y verduras
- 61 Cazuela de macarrones y atún
- 63 Cacerola de Salmon
- 64 Carne y Verduras al estilo sur
- 71 Arroz Frito
- 75 Arroz al arcoíris
- 78 Popurrí de verduras

Índice de alimentos de USDA

Cilli sin frijoles

- 57 Macarrones con queso y carne de res

Ciruelas

- 87 Paletas de batido de durazno

Durazno

- 86 Quebradizo de durazno
- 87 Paletas de batido de durazno

Espinacas

- 24 Dip de espinacas

Farina

- 32 Caldo de tallarines de harina Farina

Frijoles/Gran norte

- 21 Hummus de maní de cacahuete
- 33. Sopa de frijol gran norte

Frijoles/Pintos

- 22 Hummus de frijoles Pintos
- 76 Macarrones al estilo Español

Frijoles/Rojos

- 40 Sopa de frijoles en chile
- 41 Sopa de res con verduras
- 45 Popurrí de frijoles y elote
- 49 Ensalada de verano con frijol rojo
- 56 Burritos de Arroz y frijoles

Frijoles/Vegetariano

- 40 Sopa de frijoles en Chile

Fruta Mixta

- 23 Salsa de Frutas de suroeste

Jugo de manzana

- 18 Gaseosa de jugo de frutas
- 19 Ponche de Frutas

Jugo de manzana/Arándanos

- 18 Gaseosa de jugo de frutas

Jugo de Naranja

- 18 Gaseosa de jugo de frutas
- 19 Ponche de frutas
- 20 Batido de crema de naranja

Jugo de Tomate

- 31 Sopa de crema de tomate
- 40 Sopa de frijoles en chile
- 77 Arroz al estilo Español

Jugo de Uva

- 18 Gaseosa de jugo de frutas
- 19 Ponche de frutas

Leche/ Leche estable

- 28 Sopa de fideos con pollo
- 30 Sopa de crema de Zanahoria
- 31 Sopa de crema de tomate
- 32 Caldo de tallarines de harina Farina
- 51 Deliciosos ejotes
- 57 Macarrones con queso y res
- 58 Cazuelilla de arroz, pollo queso y brócoli al horno
- 60 Espagueti con pollo fácil
- 61 Cazuela de macarrones y atún
- 74 Macarrones con queso
- 85 Galletas de Avena con maní de cacahuete sin horno

Índice de alimentos de USDA

Leche/Instantánea

- 20 Batido de crema de naranja
- 38 Sopa de verdura a la primavera
- 39 Sopa de tomate y albahaca
- 54 Cazuelilla de arroz con pollo al horno
- 79 Pimientos vegetarianos rellenos
- 84 Pudding de arroz con leche
- 87 Paletas de batido de durazno
- 88 Bolitas de maní de cacahuete

Legumbres Verdes/Frijoles

- 29 Sopa de arroz con pollo
- 38 Sopa de verdura a la primavera
- 46 Ensalada de atún y ejotes
- 50 Ensalada de verduras
- 51 Deliciosos ejotes
- 62 Pasta Primavera
- 71 Arroz Frito
- 73 Verduras al estilo italiano
- 78 Popurrí de verduras

Maíz/ Mazorca entera

- 36 Sopa de elote y papa
- 37 Sopa de salmón
- 41 Sopa de res con verduras
- 44 Ensalada de pollo con pasta
- 45 Popurrí de frijoles y elote
- 47 Ensalada de pasta picnic
- 49 Ensalada de verano con frijol rojo
- 50 Ensalada de verduras
- 62 Pasta Primavera
- 64 Carne y Verduras al estilo sur
- 66 Pollo primavera
- 70 Popurrí de papa estilo california
- 73 Verduras al estilo italiano
- 75 Arroz al arcoíris
- 78 Popurrí de verduras
- 79 Pimientos vegetarianos rellenos

Maní de cacahuete

- 21 Hummus de maní de cacahuete
- 85 Galletas de Avena con maní de cacahuete sin horno
- 88 Bolitas de maní de cacahuete
- 89 Galletas de maní de cacahuete
- 90 cuadrillos de arroz con maní de cacahuete

Índice de alimentos de USDA

Papas/Cortadas

- 28 Sopa de fideos con pollo
- 36 Sopa de elote y papa
- 37 Sopa de salmón
- 38 Sopa de verdura a la primavera
- 70 Popurrí de papa estilo california
- 78 Popurrí de verduras

Pasta Espagueti

- 60 Espagueti con pollo fácil
- 65 Espagueti al horno
- 68 Tallarines de verdura

Pasta/Macarrones

- 28 Sopa de fideos con pollo
- 41 Sopa de res con verduras
- 44 Ensalada de pollo con pasta
- 46 Ensalada de atún y ejote
- 47 Ensalada de pasta picnic
- 48 Ensalada de brisa marina
- 57 Macarrones con queso y res
- 61 Cazuela de macarrones y atún
- 62 Pasta primavera
- 63 Cacerola de Salmon
- 66 Pollo primavera
- 67 Atún al horno
- 74 Macarrones con queso
- 76 Macarrones al estilo Español

Pasta/rotini

- 28 Sopa de fideos con pollo
- 34 Sopa de lasaña abundante

Peras

- 87 Paletas de batido de durazno

Pollo/enlatado

- 40 Sopa de frijoles en chile
- 41 Sopa de res con verduras
- 45 Popurrí de frijoles y elote
- 49 Ensalada de verano con frijol rojo
- 56 burritos de arroz y frijoles

Puré de Manzana

- 82 Galletas de puré de manzana
- 83 Muffins de plátano y arándano

Queso/Americano

- 34 Sopa de lasaña abundante
- 36 Sopa de elote y papa
- 51 Deliciosos ejotes
- 54 Cazuelilla de arroz con pollo al horno
- 55 Sándwiches de carne molina en sala de barbacoa
- 57 Macarrones con queso y res
- 60 Espagueti con pollo fácil
- 61 Cazuela de macarrones y atún
- 64 Carne y Verduras al estilo sur
- 67 Atún al horno
- 68 Tallarines de verdura
- 70 Popurrí de papa estilo california
- 74 Macarrones con queso
- 78 Popurrí de verduras
- 79 Pimientos vegetarianos rellenos

Índice de alimentos de USDA

Res

- 34 Sopa de lasaña abundante
- 41 Sopa de res con verduras
- 55 Sándwiches de carne molina en sala de barbacoa
- 64 Carne y Verduras al estilo sur

Salmon/ Rosa

- 37 Sopa de salmón
- 63 Cacerola de Salmon

Salsa de espagueti

- 68 Tallarines de verdura

Tomates Cortados

- 27 Sopa de pollo y verdura
- 33 Sopa de frijol gran norte
- 34 Sopa de lasaña abundante
- 39 Sopa de tomate y albahaca
- 41 Sopa de res con verduras
- 48 Ensalada de brisa marina
- 49 Ensalada de verano con frijol rojo
- 50 Ensalada de verduras
- 60 Espagueti con pollos fácil
- 62 Pasta primavera
- 64 Carne y Verduras al estilo sur
- 65 Espagueti al horno
- 66 Pollo primavera
- 70 Popurrí de papa estilo california
- 72 Cacerolilla de arroz con ejotes
- 73 Verduras al estilo italiano
- 75 Arroz al arcoíris
- 76 Macarrones al estilo Español
- 79 Pimientos vegetarianos rellenos

Verdura mixta

- 27 Sopa de pollo y verdura
- 67 Atún al horno
- 68 Tallarines de verdura
- 77 Arroz al estilo Español

Zanahorias

- 28 Sopa de fideos con pollo
- 30 Sopa de crema de Zanahoria
- 38 Sopa de verdura a la primavera
- 41 Sopa de res con verduras
- 50 Ensalada de verduras
- 62 Pasta Primavera
- 71 Arroz Frito
- 75 Arroz al arcoíris
- 78 Popurrí de Verdura

Aperitivos

Desde bebidas hasta batidos, humus y salsas, Los aperitivos agregan un poco de sabor a la vida. Utilicé los Aperitivos en esta sección para impresionar hasta su invitado más exigente.



Gaseosa de jugo de frutas

CSFP Ingredientes

- 1/2 taza de jugo, cualquier sabor

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de agua mineral

Procedimiento

1. combine el jugo con agua mineral y a disfrute.

Rinde para 2 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Ponche de frutas

Ingredientes CSFP

- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de jugo de uva
- 1/2 taza de jugo de naranja

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de jugo de piña

Procedimiento

1. Combine manzana, uva, naranja y jugo de piña.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Batido de crema de naranja

Ingredientes CSFP

- 6 cubos de hielo con jugo de naranja*
- 2 cucharadas de leche descremada en polvo

Ingredientes adicionales

- 1 naranja navel pelada
- 1/4 taza de yogur sin grasa y sin sabor
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla

*Vierta el jugo de naranja en la bandeja de cubos de hielo y déjelo congelar para usar en los batidos.

Procedimiento

1. Combina todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue hasta que su batido tenga una consistencia cremosa.
3. Vacíe su batido en un vaso y disfrute.

Rinde para 1 porcion

Receta proveniente de Colorado CSFP



Hummus de mantequilla de maní

Ingredientes CSFP

- 2/3 taza de frijoles secos “Great Northern”
- taza de mantequilla de maní

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de jarabe de maple
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remojo los frijoles en 2 tazas de agua durante la noche.
2. Escurra el agua y enjuague los frijoles.
3. Combine todos los ingredientes en licuadora. Licue hasta que quede suave.
4. Sirva con rebanadas de manzana, galletas Graham, o como sándwich extendido.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank.



Hummus de frijoles pintos

Ingredientes CSFP

- 2/3 taza de frijoles pintos/secos

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de agua
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita de sazónador italiano.

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remojo frijoles en 2 tazas de agua durante la noche.
2. Escurra el agua y enjuague frijoles.
3. Combina todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora. Licue hasta que tenga la consistencia suave.
4. Sirva con papas fritas o vegetales crudos.

Rinde para 6 porciones

Receta Proveniente de Utah Food Bank

Salsa de Frutas de suroeste

Ingredientes CSFP

- 1 lata de fruta mixta, escurrida

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 1/4 taza de pimienta verde Cortado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Deje reposar los ingredientes a temperatura ambiente al
2. menos 15 minutos, o refrigere hasta 6 horas antes de servir. Sirve como aperitivo con chips de tortilla o como cobertura para pollo a la parrilla, pescado, carne, o cerdo

Rinde para 6 personas
Recete proveniente de USDA



Dip de espinacas

Ingredientes CSFP

- 1 lata de espinacas bajas en sodio escurridas y cortadas

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de yogurt bajo en grasa
- 1/2 taza queso cotejé bajo en grasa o requesón
- Cebolla verde cortada en rodajas
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón

Procedimiento

1. Combine el yogurt y el queso, revuelva hasta que quede suave.
2. Agregue las espinacas, la cebolla, el chile en Polvo y el jugo de limón.
3. Coloque en un plato para servir, cubra y refrigere hasta que esté listo para Servir.
4. Sirva con galletas, panesillos, o verdura crudas.

Rinde para 3 porciones

Receta proveniente de USDA

Sopas y Caldos

No hay nada más reconfortante como un agradable plato de sopa. En esta sección, encontrara un número de sopas económicas, ricas, y fáciles de preparar. Sopas que pueden alegrar incluso el día más oscuro.



Sopa de res con arroz

Ingredientes CSFP

- 1 1/2 tazas de arroz sin cocer
- 1 lata de carne de res "beef stew"

Ingredientes adicionales

- 3 tazas de agua
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. Ponga a hervir 3 tazas de agua en una olla mediana.
2. Agregue 1 1/2 tazas de arroz y vuelva a dejar hervir.
3. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el agua se absorba.
4. Retire el arroz del fuego y déjelo reposar.
5. En una sartén agregue el guisó y la pimienta al gusto. Sirva 1/2 taza de arroz y 1/2 de guisó en plato y disfrute.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA



Sopa de pollo y verdura

Ingredientes CSFP

- 1 lata de tomates cortados en cubitos y sin escurrir
- 1 lata de verduras baja en sodio
- 1/2 taza de pollo enlatado.

Ingredientes adicionales

- 1 cebolla picada
- 1 lata de pollo bajo en sodio y con caldo
- 1/4 cucharadita de tomillo
- 1/8 cucharadita de pimienta molida

Procedimiento

1. Coloque los tomates y el caldo en una sartén. Cocine a fuego medio hasta que hiervan.
2. Agregue la cebolla, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
3. Agregue la pimienta molida, la verdura y el pollo. Si usted está usando tomillo, agréguelo también.
4. Cocine por 2 minutos.
5. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de USDA



Sopa de fideos con pollo

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de papas en rodajas enjuagadas y cortadas en cubitos
- 1/2 taza Zanahorias bajas en sodio cortadas y escurridas en cubitos
- 1/2 taza de pollo enlatado, enjuagado y cortado en cubos
- 1/2 taza de leche estante
- 1/2 taza de macarrones o Rotinis crudos

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de apio cortado en cubitos
- 1 cucharadita de aceite
- 3 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas caldo de pollo reducido en grasa

Procedimiento

1. En una sartén sobre fuego medio ponga el apio a saltear en aceite por 5 minutos. Agregue las papas y zanahorias.
2. Espolvoree harina y ajo en polvo sobre vegetales y agite durante 1 minuto.
3. Agregue el caldo de pollo, cubra, y cocine por 5 minutos.
4. Agregue pollo, leche, agua y tallarines. Cubra y cocine sobre baja temperatura hasta que los estén suaves. (10-15 minutos).
5. Sirva caliente.

Rinde para 8 porciones

Receta Proveniente de Wisconsin CSFP

Sopa de arroz con pollo

Ingredientes CSFP

- 1 taza de arroz crudo
- 1 lata de pollo escurrido
- 1 lata de ejotes verdes bajos en sodio y escurridos

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 5 tallos de apio picados
- 1 cebolla mediana cortada
- 1 ½ tazas de zanahorias peladas y picadas.
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de agua

Directions

1. En una olla mediana ponga a hervir 2 tazas de agua.
2. Agregue 1 taza de arroz. Y vuelva a hervir.
3. Reduzca el calor al mínimo, tape, y cocine 15 minutos o hasta que el arroz absorba el agua.
4. Retire el arroz del fuego y deje descansar.
5. En una olla grande sobre fuego medio alto combine el apio, cebolla, zanahorias, caldo, la pimienta negra y 4 tazas de agua.
6. Deje hervir.
7. Reduzca el fuego a temperatura media y cocine 30 minutos.
8. Mescle el arroz cocido, el pollo y los ejotes en la olla de sopa y cocine por 5 minutos.
9. Servir inmediatamente.

Rinde para 8 porciones
Receta Proveniente de USDA/CSFP

Sopa de crema de Zanahoria

Ingredientes CSFP

- 2 latas de zanahorias en rodajas bajas en sodio
- 1/2 taza de arroz
- 2 tazas de leche baja en grasa

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de apio cortado en cubitos
- 2 cebollas medianas cortadas en rodajas
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de harina
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una olla grande, sobre fuego medio, saltee la cebolla.
2. Agregue la harina, la sal y pimienta, y revuelva hasta que espese ligeramente.
3. Agregue agua, arroz, zanahorias y apio juntos en una olla grande y deje hervir.
4. Poco a poco vierta la mezcla de cebolla con el apio, zanahoria y arroz.
5. Cocine a fuego medio 15 a 20 minutos hasta que el arroz esté tierno.
6. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Sopa de crema de tomate

Ingredientes CSFP

- 2 1/2 tazas de jugo de tomate bajo en sodio
- 2 tazas de Leche estable baja en grasa

Ingredientes adicionales

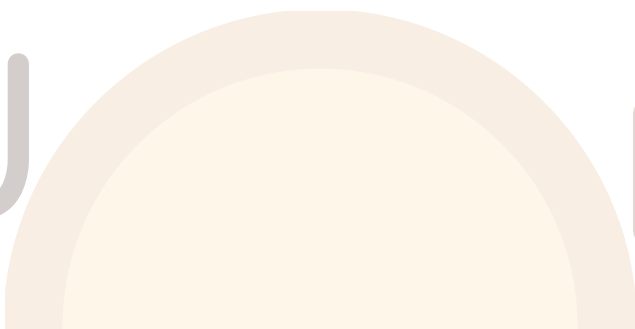
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas de harina

Directions

1. En una olla grande, sobre fuego medio, saltee la cebolla con 1/4 taza de agua hasta que esté suave (5 minutos).
2. Agregue la harina y revuelva hasta que la consistencia espese.
3. Agregue el jugo de tomate y leche.
4. Cocine a fuego medio durante 5 minutos revolviendo constantemente.
5. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Caldo de tallarines de harina Farina

Ingredientes CSFP

- 3/4 taza de Leche estable baja en grasa
- 1/4 taza de harina farina
- 1 lata de carne de res “beef stew”

Ingredientes adicionales

- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla o margarina

Procedimiento

1. En una olla pequeña, caliente la leche a fuego lento.
2. Retire de la estufa y revuelva el huevo, la mantequilla o margarina, y la harina. Mezclar bien.
3. Coloque el estofado de carne en una cazuela mediana y deje hervir.
4. Deje caer la mezcla de harina en el guiso de carne con una cuchara para crear bolitas. Cocine por 8-10 minutos hasta que las bolitas doblen en tamaño.

Rinde 4 porciones

Receta proveniente de USDA/CSFP

Sopa de frijol gran norte

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de frijoles gran norte (Great northern) secos
- 1/2 lata de pollo enlatado
- 1/2 lata de tomates cortados bajo en sodio

Ingredientes adicionales

- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de jamón picado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 8 tazas de agua
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje los frijoles en 3 tazas de agua durante la noche.
2. Escorra el agua y enjuague los frijoles.
3. En una olla grande, fría la cebolla , pollo y jamón en aceite a fuego medio por aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue agua y frijoles a la olla. Mezcle bien.
5. Deje hervir por 5 minutos.
6. Baje el fuego y cocine aproximadamente 1 hora. Revuelva cada 15 minutos.
7. Agregue los tomates y el vinagre a la olla. Siga cocinando a fuego lento durante 20 minutos.
8. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA



Suculenta sopa de lasaña

Ingredientes CSFP

- 1 lata de res "beef Stew"
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 1/2 taza rotini seco
- 1/4 taza de queso americano reducido en grasa y cortado en cubos

Ingredientes adicionales

- 4 tazas de caldo o consomé de res
- 1 cucharadita de cebolla seca
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sazónador italiano

Directions

1. Caliente la carne enlatada en una olla grande y escurra la carne si es necesario.
2. Agregue el caldo, cebollas secas y picadas, sazónador y tomates.
3. Caliente hasta punto de hervor.
4. Agregue la pasta y cocine a fuego medio hasta que la pasta esté tierna.
5. Agregue el queso hasta que gratine.
6. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Sopa de limón con pollo

Ingredientes CSFP

- 2 latas de pollo escurrido
- 1 taza de arroz

Ingredientes adicionales

- 3 tazas de caldo o consomé de pollo
- 1 lata de crema de pollo
- 1/4 taza de jugo de limón

Procedimiento

1. Combine el caldo de pollo o consomé y el pollo enlatado en una olla y caliente hasta punto de hervor.
2. Agregue el arroz, hierva a fuego lento hasta ablandar el arroz (15 a 20) minutos.
3. Agregue la crema de pollo y el jugo de limón.
4. Cocine revolviendo ocasionalmente hasta hervir.
5. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Sopa de elote y papa

Ingredientes CSFP

- 1 lata de papas bajas en sodio, escurridas y cortadas
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurrido
- 1/2 taza de queso americano cortado en cubos

Ingredientes adicionales

- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de leche evaporada
- 3 cucharadas de harina
- 3/4 taza de agua

Directions

1. En una olla de tamaño mediano a fuego medio, cocine la cebolla y papas hasta que estén suaves.
2. Agregue el elote, la pimienta y la leche.
3. En un recipiente aparte, mezcle la harina y el agua (hasta que la mezcla este gruesa).
4. Vierta la mezcla de harina en la olla y mezcle. Agregue el queso.
5. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que espese.
6. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente por USDA/CSFP



Sopa de salmón

Ingredientes CSFP

- 1 lata de salmón escurrido
- 1 lata de papas bajas en sodio cortadas en cubos
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurrido

Ingredientes adicionales

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 tazas y 1/2 de caldo o consomé de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de eneldo seco
- 1 taza y 1/2 de leche evaporada

Procedimiento

1. En una cacerola grande sobre fuego medio, saltee las cebollas en aceite vegetal hasta que estén suaves. (5 minutos)
2. Agregue el caldo o consomé de pollo, las papas, elote y pimienta negra.
3. Deje hervir y después cocine a fuego lento por 5 minutos.
4. Agregue el salmón, la leche y el eneldo. Deje cocinar por 5 minutos.
5. Sirva caliente.

Rinde para 8 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Sopa de verdura a la primavera

Ingredientes CSFP

- 3/4 taza de leche instantánea y sin grasa
- 1 lata de papas bajas en sodio cortadas en cubos
- 1 lata de zanahorias bajas en sodio, cortadas y escurridas
- 1 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos

Ingredientes adicionales

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 5 tallos de apio cortados en cubos
- 2 cucharadas de harina
- 2 latas de caldo o consomé de pollo
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de perejil
- 1 cucharada de eneldo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una cacerola grande a fuego medio, saltee la cebolla el ajo en polvo y el apio en aceite durante 5 minutos.
2. Agregue la harina, agregue el caldo o consomé de pollo, el agua, y la leche baja en grasa
3. revuelva hasta que los ingredientes se hallan mezclado.
Agregue las papas, zanahorias, ejotes, sal y
4. pimienta, perejil y el eneldo. Y cocine a fuego lento por 20 minutos. revuelva ocasionalmente.
Sirva caliente.

Rinde 5 porciones

Receta proveniente de Wisconsin CSFP

Sopa de tomate y albahaca

Ingredientes CSFP

- 1 lata de tomates cortados en cubitos, escurridos y picados
- 2/3 taza de leche descremada y en polvo

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1/8 cucharadita de pimienta roja y molido
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Mezcle la leche seca con agua en un platón y póngala en un lado aparte.
2. En una cacerola mediana, saltee la cebolla en aceite a fuego medio, revolviendo con frecuencia hasta que se dore a un color marrón, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto y agregue los tomates picados.
4. Cocine sobre fuego medio por 10 minutos.
5. En una licuadora o procesadora de comida, vacíe 3/4s de la mezcla y licue, hasta que se haga de una consistencia de puré. Regrese a la olla.
6. Agregue el pimienta roja, albahaca y la mezcla de leche reconstituida a la sopa. Caliente hasta que esté caliente, pero no hierva. Sazone al gusto con sal y pimienta (opcional).
7. Sirva caliente.

Rinde 4 porciones

Receta proveniente de USDA

Sopa de frijoles en chile

Ingredientes CSFP

- 2/3 taza de frijoles rojos (Kidney beans) secos
- 1/2 lata de frijoles, bajos en sodio
- 2 tazas y 1/2 de jugo de tomate bajo en sodio

Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 1/2 libra de carne molida
- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje los frijoles en 1 taza de agua durante la noche.
2. Escurra el agua y enjuague los frijoles.
3. En una olla mediana, dore la carne de res molida a temperatura alta (8 a 10 minutos) Drene la grasa.
4. Agregue todos los demás ingredientes a la olla.
5. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 40 minutos.
6. Sirve inmediatamente.
7. Puede ser servido con queso americano bajo en grasa proporcionado por CSFP.

Rinde 4 porciones

Receta proveniente de USDA/CSFP



Sopa de res con verduras

CSFP Ingredients

- 1/3 taza de frijoles rojos (Kidney Beans) secos
- 1 taza de macarrones secos
- 1l ata de carne de res “beef stew”
- 1 lata de zanahorias bajas en sodio y escurridas
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurrido
- 2 latas de tomates bajos en sodio

Ingredientes adicionales

- 16 y 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla cortada
- 4 tazas de agua para la sopa

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje frijoles en 1/2 taza de agua durante la noche.
2. Escurra el agua y enjuague los frijoles.
3. Ponga a hervir 16 tazas de agua. Agrega los macarrones, hiérvalo y revuelva a menudo.
4. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos.
5. Retire del fuego y escurra bien para remover el exceso de líquido.
6. En una olla grande a fuego mediano, saltee la cebolla y los vegetales en aceite durante 5 minutos, revolviendo a menudo, hasta que la cebolla esté suave.
7. Agregue la carne a las cebollas y cocine por aproximadamente 1 minuto.
8. Agregue 4 tazas de frijoles, zanahorias, elote, tomates y pasta cocida.
9. Cocine a fuego alto por 10 minutos.
10. Sirva tibio.

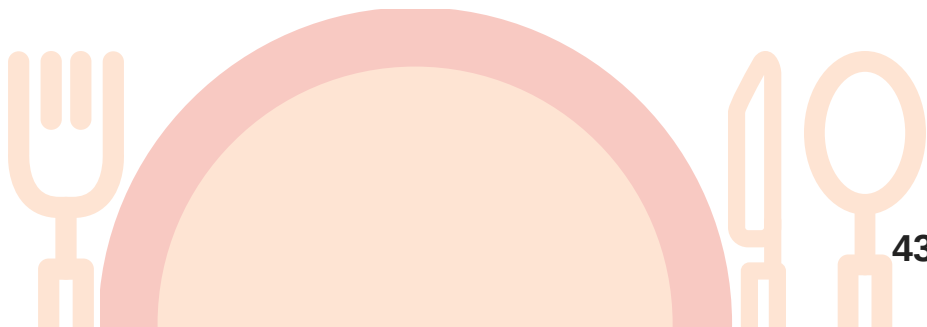
Services 8

Recipe sourced from USDA/CSFP

Ensaladas

De acuerdo con la guía de alimentos MiPlato de USDA, Se recomienda que los hombres de 51 años o más consuman 2 tazas y media de verduras al día. Para mujeres de 51 años o más se recomienda el consumo de 2 tazas al día. Estas recomendaciones son más que las cantidades diarias recomendadas de frutas, granos o proteínas. (Pero no tanto como las 3 tazas de productos lácteos recomendados por la USDA).

Las ensaladas deberían de ser una parte importante de nuestras comidas diarias en vez de solo un acompañante de nuestro platillo principal.



Ensalada de pollo con pasta

Ingredientes CSFP

- 1 taza de macarrones secos
- 1 taza y 1/2 de pollo enlatado y escurrido
- 1/2 taza de elote bajo en sodio y escurrido
- 1/2 taza de chicharos bajos en sodio y escurridos

Ingredientes adicionales

- 8 tazas de agua
- 1 taza de pimienta morrón
- 1/2 taza de cebolla verde en rodajas
- 1 taza de calabacín amarillo rallado
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de aderezo italiano bajo en grasa y sodio

Procedimiento

1. Hierva 8 tazas de agua. Agregue los macarrones revolviendo a menudo.
2. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos.
3. Retire del fuego y escurra bien hasta que no haya exceso de líquido.
4. Combine la pasta con todos los demás ingredientes, excepto el aderezo Italiano y mezcle.
5. En un tazón grande mezcle suavemente el aderezo con la ensalada y revuelva los ingredientes.
6. Enfríe durante varias horas hasta que los sabores se hayan mezclado.

Rinde 7 porciones

Receta proveniente de USDA

Popurrí de frijoles y elote

Ingredientes CSFP

- 1/4 taza de frijoles rojos secos (kidney beans)
- 3 cucharadas de líquido de elote (proveniente de la lata) bajo en sodio
- 1 taza de elote bajo en sodio escurrido

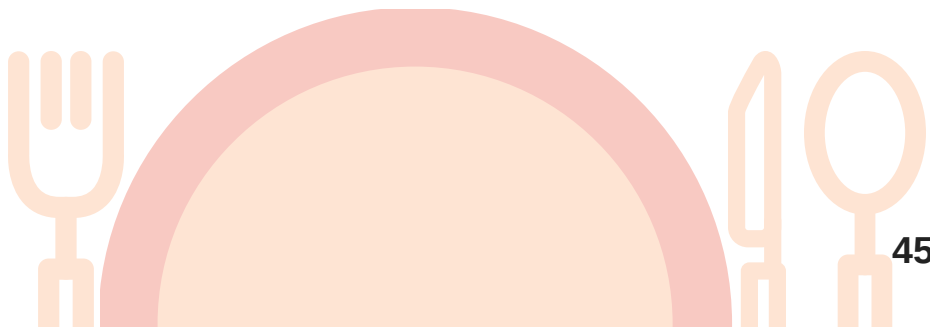
Ingredientes adicionales

- 3/4 taza de agua
- 1/4 taza de cebolla picada
- 3/4 cucharadita de chile en polvo, pimienta seca al gusto

Directions

1. En un tazón de tamaño mediano remoje frijoles en 1 taza de agua durante la noche.
2. Escurra el agua y enjuague los frijoles.
3. Caliente 3 cucharadas de líquido de elote enlatado en una cacerola.
4. Cocine la cebolla en líquido hasta que esté de consistencia suave. Aproximadamente 2 minutos.
5. Agregue el elote, los frijoles, el chile en polvo y la pimienta roja.
6. Cocine a fuego lento aproximadamente 10 minutos.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de USDA



Ensalada de atún y ejotes

Ingredientes CSFP

- 1 1/2 taza de macarrones secos
- 1 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos
- 1/2 lata de atún escurrida

Ingredientes adicionales

- 12 tazas de agua
- 1/2 taza de pepinillos dulces (cortados en cubitos)
- 1/2 taza de cebollas (cortadas en cubitos)
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/2 taza de mayonesa light
- 1 1/2 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de pimienta

Procedimiento

1. Ponga a hervir 12 tazas de agua. Agregue los macarrones y hierva.
2. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos hasta que tengan la consistencia blanda.
3. Retire los macarrones del fuego y escurra.
4. Combine la pasta con los ejotes cebollas, atún y pepinillos dulces.
5. Mezcle el yogur, la mayonesa, jugo de limón y pimienta. Después de haber mezclado los ingredientes agregue los macarrones.
6. Deje enfriar durante varias horas para que la mezcla combine todos los sabores.

Rinde para 8 porciones

Receta proveniente de USDA

Ensalada de pasta picnic

Ingredientes CSFP

- 2 taza de macarrones secos
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurridos

Ingredientes adicionales

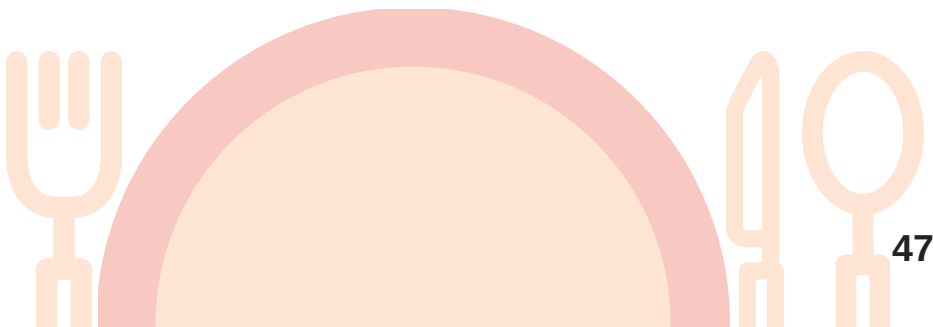
- 8 tazas de agua
- 1 taza de pimienta roja, finamente cortado en tiras
- 1/2 taza de aderezo italiano bajo en sodio y grasa

Procedimiento

1. Hierva 8 tazas de agua y una vez que el agua este hirviendo agregue los macarrones.
2. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos hasta que tengan la consistencia blanda.
3. Retire los Macarrones del fuego y escurra.
4. Combine la pasta, elote, chicharos, y pimientos rojos en un tazón.
5. Mezcle el contenido del tazón con el aderezo.

Rinde para 5 porciones

Receta proveniente de Delmonte.com



Ensalada de brisa marina

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de macarrones secos
- 1/2 lata de atún escurrido
- 1/2 lata de tomates cortados en cubos y escurridos

Ingredientes adicionales

- 8 tazas de agua
- 1/2 taza de aceitunas cortadas en rodajas
- 1/4 de pimentón verde cortado en cubos
- 1/4 de cebolla cortada en rodajas
- 1/2 taza de aderezo italiano bajo en sodio y grasa
- 1 pepino mediano cortado en rodajas

Procedimiento

1. Hierva 8 tazas de agua. Agregue los macarrones y revuelva a menudo.
2. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos.
3. Retire del fuego y escurra bien hasta que no haya exceso de líquido.
4. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
5. Refrigere ensalada al menos 1 hora y mezcle antes de servir.

Rinde para 6 porciones

Receta Proveniente de Wisconsin CSFP

Ensalada de verano con frijol rojo

Ingredientes CSFP

- 3/4 de taza de frijoles rojos (Kidney beans) secos
- 1 lata de elote escurridos
- 1 lata de tomates rojos cortados

Ingredientes adicionales

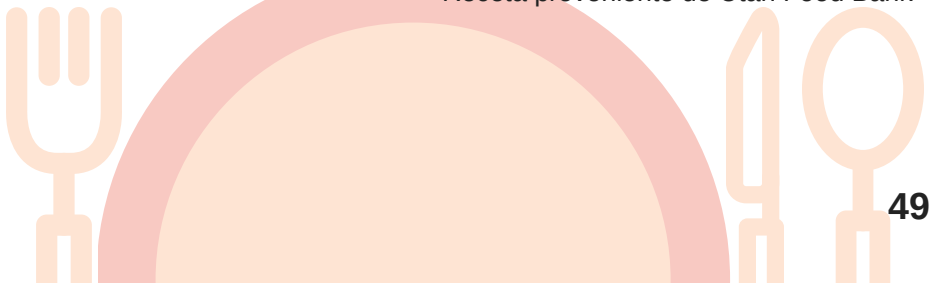
- 2 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1/8 de cucharadita de comino
- 1/2 cucharada de cebolla seca
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje frijoles en 1 taza de agua durante la noche.
2. Enjuague y escurra el agua de los frijoles.
3. Combina los frijoles, el elote, y tomates.
4. En una ensaladera, combine el vinagre, azúcar morena, comino, cebolla, y la sal y pimienta. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén integrados y el azúcar se haya diluido completamente.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revuelva para mezclar todos los ingredientes.
6. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.

Rinde para 8 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Ensalada de verduras

Ingredientes CSFP

- 1 lata de elote escurrido
- 1 lata de zanahorias bajas en sodio, y escurridas
- 1 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1/3 de taza de jugo de tomate enlatado

Ingredientes adicionales

- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de pimiento verde, cortado
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/3 de taza de vinagre
- 2 cucharadas de jarabe de maíz (corn Syrup)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Procedimiento

1. Mezcle elote, zanahorias, ejotes, tomates, cebolla y pimiento verde en un tazón grande.
2. Mezcle todo el resto de los ingredientes en otro tazón.
3. Vierta la mezcla sobre las verduras.
4. Cubra y refrigere al menos 3 horas en el refrigerador.

Rinde para 12 porciones
Receta proveniente de USDA

Deliciosos ejotes

Ingredientes CSFP

- 1/2 taza de arroz crudo
- 2 latas de ejotes bajos en sodio escurridos
- 1/2 taza de leche estable 1%
- 1 taza queso americano reducido en grasa

Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 1 lata pollo en crema

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una olla mediana, ponga a hervir 1 taza de agua.
3. Agregue 1/2 taza de arroz y vuelva a dejar hervir.
4. Reduzca el calor a fuego bajo y cubra la olla de arroz por 15 minutos o hasta que el arroz este cocinado por completo.
5. Ponga los ejotes un una cazuelilla de horno.
6. Agregue todos los ingredientes sobre los ejotes.
7. Hornee de 25-30 minutos.
8. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

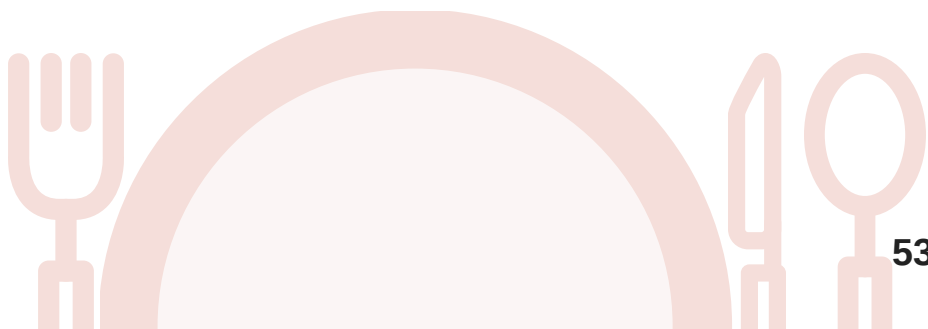
Receta proveniente de Wisconsin CSFP



Platillos principales

Con una amplia variedad de platillos para elegir, esta sección del libro de cocina le ofrece una serie de opciones diferentes para su comida. Mejor aún, la mayoría de estas recetas son fáciles de preparar y sobre todo económicas.

Así que consiéntase un poco cocinando una de estas ricas recetas.



Cazuelilla de arroz con pollo al horno

Ingredientes CSFP

- 1/3 taza de arroz seco
- 1 lata de pollo escurrido
- 2/3 tazas de leche descremada en polvo
- 1 taza de queso americano reducido en grasa y rallado o triturado

Ingredientes adicionales

- 2/3 taza de agua
- 1 lata de crema de champiñones
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza y 1/2 de agua tibia

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una olla mediana ponga a hervir 2/3 taza de agua.
3. Agregue 1/3 de taza de arroz, y vuelva a hervir.
4. Reduzca el fuego, tape, y cocine el arroz 15 minutos.
5. Mezcle todos los ingredientes a excepción del queso. Colóquelos los ingredientes mixtos en una cazuelilla grande y hornee a 350° F por 1 hora y media a dos horas.
6. Diez minutos antes de que la cazuelilla haya terminado su cocción, saque la cazuelilla fuera del horno y espolvoree el queso rallado en la parte superior.
7. Coloque la cazuelilla descubierta en el horno por 10 minutos.
8. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de Utah Food Bank

Sándwiches de carne molina en sala de barbacoa

Ingredientes CSFP

- 2 Latas de carne de res
- 4 rebanas de queso americano reducido en grasa

Ingredientes adicionales

- 1 cebolla pequeña finamente cortada
- 3/4 taza de salsa barbacoa (cualquier sabor)
- Sal y pimienta al gusto
- 4 piezas de pan de hamburguesa

Procedimiento

1. En una sartén antiadherente grande, saltee la cebolla unos minutos. Agregue la carne a las cebollas y continúe salteando hasta que todo esté cocido.
2. Agregue sal, pimienta y salsa de barbacoa, revolviendo ocasionalmente. Deje que hierva a fuego lento de 5 a 10 minutos.
3. Cucharee la mezcla de carne caliente en parte inferior de cada pieza de pan, cubra la mezcla de carne con la otra pieza.
4. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Burritos de arroz y frijoles

Ingredientes CSFP

- 2/3 de taza de frijoles rojos (Red Kidney beans)
- Secos
2/3 de taza de arroz

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1 y 1/3 taza de agua
- 1 cebolla mediana finamente cortada
- 8 tortillas de harina (7 a 8 pulgadas de diámetro cada una)
- 1/2 taza de salsa fresca o enlatada
- 1/2 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje los frijoles en 2 tazas de agua durante la noche.
2. Enjuague y escurra los frijoles.
3. Ponga a hervir 1 1/3 tazas de agua en una olla mediana.
4. Agregue 2/3 taza de arroz. Ponga a hervir nuevamente.
5. Reduzca el calor a fuego bajo. Tape la olla y cocine por 15 minutos o hasta que el arroz haya absorbido el agua.
6. Precaliente el horno a 300° F.
7. Mezcle el arroz, la cebolla y los frijoles en un tazón.
8. Coloque las tortillas en una cazuelilla plana de horno.
9. Ponga 1/2 taza de la mezcla de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla.
10. Doble los lados de la tortilla y enrolla para sostener el arroz y frijoles.
11. Hornee por unos 15 minutos.
12. Agregue una cucharada de salsa y una cucharada de queso a cada burrito.
13. Sirva caliente.

Rinde para 8 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Macarrones con queso y carne de res

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de macarrones, secos
- 1 lata de chilli sin frijoles
- 1 1/2 tazas de leche estable 1%
- 1 libra de queso Americano cortado en cubos

Ingredientes adicionales

- 8 tazas de agua
- 1 cebolla grande finamente cortada
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina

Procedimiento

1. Ponga a hervir 8 tazas de agua y agregue los macarrones. Vuelva a hervir.
2. Cocine los macarrones al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos.
3. Remueva la olla del fuego y escurra.
4. En una olla grande, saltee la cebolla en el aceite por 5 minutos.
5. Agregue la carne y deje cocinar por 5 minutos.
6. Combine los macarrones, la leche, la mantequilla o margarina y el queso en cubos con la carne y la cebolla.
7. Caliente a fuego lento por 10 minutos revolviendo con frecuencia hasta que el queso haya gratinado.
8. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de Wisconsin CSFP

Cazuelilla de arroz, pollo queso y brócoli al horno

Ingredientes CSFP

- 1 1/4 taza de arroz seco
- 1/2 taza de leche estable 1%
- 1 taza de pollo enlatado cortado en cubo y escurrido

Ingredientes adicionales

- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de cebolla finamente cortada
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 diente de ajo
- 3/4 de lata de crema de champiñones
- 1 taza de piezas de brócoli
- 1/3 de taza de queso cheddar bajo en grasa y rallado

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F. En una olla grande, ponga a hervir, agregue arroz, cebolla, y ajo y cocine por alrededor de 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.
2. Mientras el arroz se cocina, combine la leche, la crema de champiñones y la pimienta. Mezcle bien. Cuando el arroz haya terminado de cocerse, combine con la mezcla de leche, pollo y brócoli.
3. Engrase un sartén de 9x13 y vierta la mezcla. Cocine en el horno por 18 minutos. Espolvoree el queso y deje hornear por otros 6 minutos o hasta que el queso este derretido.
4. Sirva de inmediato.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de USDA

Arroz con pollo y verduras

Ingredientes CSFP

- 1/3 taza de arroz seco
- 1 lata de zanahorias bajas en sodio y escurridas
- 1/2 lata pollo, escurrido
- 1/2 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos

Ingredientes adicionales

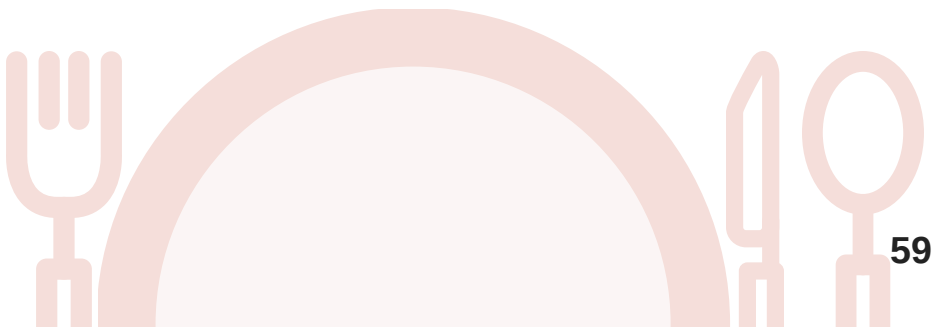
- 2/3 taza de agua
- 1/2 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 taza de agua

Procedimiento

1. Ponga a hervir 2/3 tazas de agua en una olla mediana.
2. Agregue 1/3 de taza de arroz y deje que vuelva a hervir.
3. Reduzca el fuego a fuego lento y tape la olla y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el agua se absorba.
4. Combine las zanahorias, pollo, caldo, albahaca y 1/2 taza de agua en sartén de tamaño mediano, deje hervir.
5. Agregue el arroz y chicharos.
6. Retiré la olla del fuego.
7. Cubra y deje reposar 2 minutos.
8. Revuelva suavemente y sirva caliente.

Rinde para 3 porciones

Receta proveniente de delmonte.com



Espagueti con pollos fácil

Ingredientes CSFP

- 1/2 paquete de espagueti seco
- 2 latas de pollo, escurridas
- 1/2 taza de queso americano bajo en grasa y cortado en cubos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 2 cucharadas de leche baja en grasa o 1%

Ingredientes adicionales

- 4 tazas de agua
- 1 lata de crema de pollo
- 1 lata de champiñones (hongos) con tallos y escurridos

Rinde para 8 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Ponga a hervir 4 tazas de agua y agregue espagueti.
3. Cocine la pasta en la olla destapada por 8 a 10 minutos.
4. Remueva olla del fuego y escurra.
5. En una sartén grande, agregue el pollo, queso, crema de pollo sopa, tomates cortados en cubitos, piezas de champiñones y 2 cucharadas leche.
6. Cocine y revuelva 5 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido y la mezcla está bien mezclada.
7. Escurra los espaguetis, agregue la mezcla de pollo y mezcle ligeramente.
8. Ponga la mezcla en un sartén cuadrado de 9 pulgadas con spray antiadherente.
9. Cocine en el horno de 30 a 35 minutos.
10. Sirva caliente.

Cazuela de macarrones y atún

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de macarrones secos
- 3/4 de libra de queso Americano reducido en grasa y cortado en cubos
- 1/3 de taza de leche estante baja en grasa o 1%
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 1 lata de atún escurrido

Ingredientes adicionales

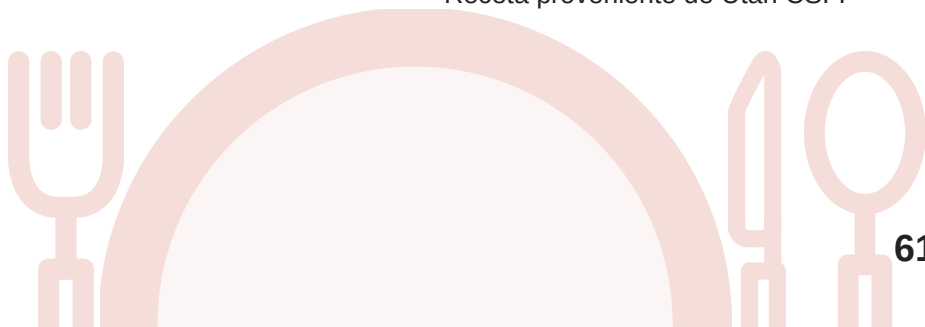
- 8 tazas de agua

Procedimiento

1. Ponga a hervir 8 tazas de agua y una vez que el agua haya hervido agregue los macarrones.
2. Cocine los macarrones destapados en la olla por 8 a 10 minutos.
3. Remueva la olla del fuego y escurra.
4. Agregue el queso y la leche. Cocine a fuego lento hasta que el queso esté completamente derretido y la mezcla está bien mezclada revolviendo con frecuencia.
5. Agregue los chicharos y el atún y cocine por 1 o 2 minutos a fuego lento meneando con frecuencia.
6. Sirva caliente.

Rinde para 7 porciones

Receta proveniente de Utah CSFP



Pasta primavera

Ingredientes CSFP

- 1/2 caja de macarrones secos
- 1/2 latas de zanahorias bajas en sodio y escurridas
- 1/2 lata de elote bajo en sodio en sodio y escurridos
- 1/2 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos
- 2 latas de tomates cortados en cubitos

Ingredientes adicionales

- 8 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de orégano seco

Procedimiento

1. Ponga a hervir 8 tazas de agua y una vez que el agua haya hervido agregue los macarrones. Revuelva a menudo.
2. Cocine los macarrones destapados en la olla por 8 a 10 minutos.
3. Remueva la olla del fuego y escurra.
4. En una sartén grande, sobre fuego medio saltee la cebolla y el ajo en el aceite hasta que tengan una consistencia suave.
5. Agregue 1/2 taza de agua, zanahorias, elote, ejotes, tomates, y el orégano. Cocine 5 minutos o hasta que esté caliente.
6. Vierta las verduras sobre los macarrones cocidos.
7. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Cacerola de Salmon

Ingredientes CSFP

- 1 lata de salmón rosa escurrido
- 1 taza de macarrones secos
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos

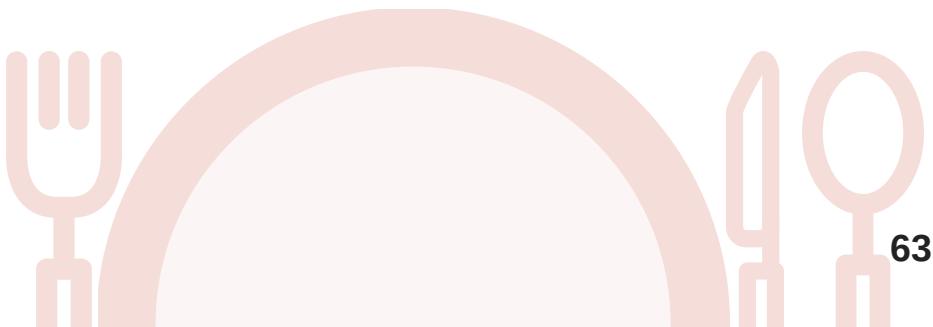
Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña finamente cortada
- 2/3 de taza de leche evaporada
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Taza de queso Americano reducido en grasa y rallado

Procedimiento

1. Mezcle macarrones, agua y mantequilla en tazón que se seguro para uso de microondas. Cubra el tazón muy suelto y caliente por 3 minutos.
2. Agregue la leche y la harina al tazón y mezcle. cubra y caliente otros 3 minutos en el microondas.
3. Agregue el salmón y vuelva a cocinar por 2 minutos.
4. Agregue el queso, los chicharos, y vuelva a calentar por 1 minuto en el microondas.
5. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP



Carne y Verduras al estilo sur

Ingredientes CSFP

- 1 taza de arroz crudo
- 1 lata de carne res, escurrida
- 1 lata de tomates cortados en cubitos y sin escurrir
- 1 lata de elote escurridos
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 1 taza de queso americano bajo en grasa y rallado

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1 paquete (1.25 oz) de sazónador para tacos
- 2/3 taza de agua

Procedimiento

1. En una sartén a fuego alto ponga a hervir el arroz con 2 tazas de agua. Cubra y reduzca el calor muy bajo. Cocine 20 minutos o hasta que toda el agua se haya absorbido.
2. En otro sartén, ponga a calentar la carne de res sobre fuego mediano. Cocine la carne por 5 minutos. Agregue el paquete de sazónador de tacos y deje cocinar por otros 5 minutos.
3. Agregue los tomates, chicharos, elote y el queso a la carne y deje cocinar por otros 5 minutos. Agregue el arroz cocido.
4. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de Wisconsin CSFP

Espagueti al horno

Ingredientes CSFP

- 1/2 caja de espagueti
- 1 y 1/2 tazas de pollo enlatado y escurrido
- 2 latas de tomates bajos en sodio (no escurridos)

Ingredientes adicionales

- 3 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco (si te gusta)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 3/4 taza de queso cheddar reducido en grasa y rallado

Services 6

Recipe sourced from USDA/CSFP

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Hierva 3 1/2 tazas de agua.
3. Agrega espagueti y vuelva a hervir. Revuelva a menudo.
4. Cocine los espaguetis al descubierto aproximadamente de 8 a 10 minutos.
5. Retire la pasta del fuego y escurra.
6. Coloque los espaguetis en un plato de hornear 9x9 pulgadas.
7. En una sartén grande a medio fuego por aproximadamente 5 minutos, saltee en el aceite el pollo, ajo, pimienta y el orégano.
8. Agregue los tomates y reduzca el fuego a fuego lento. Cocine por 10 minutos.
9. Sobre el espagueti previamente cocinado agregue la mezcla de pollo y tomate. Espolvoree el queso.
10. Cocine en el horno por 30 minutos.
11. Sirva caliente.

Pollo primavera

Ingredientes CSFP

- 1 taza de macarrones secos
- 1 lata de pollo escurrido
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurrido
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos

Ingredientes adicionales

- 16 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 calabacín picado
- 1/2 taza de salsa
- 1/2 taza de queso cheddar reducido en grasa y reyado

Procedimiento

1. Ponga a hervir 16 tazas de agua, agregue los macarrones y vuelva a hervir, revuelva a menudo.
2. Cocinar los macarrones al descubierto por aproximadamente 8 a 10 minutos.
3. Retire los macarrones de fuego y escurra.
4. En una sartén grande sobre medio fuego, cocine la cebolla y el calabacín en el aceite hasta que tengan una consistencia suave.
5. Agregue salsa, Pollo, tomate, elote, y macarrones. Cocine por 10 minutos a fuego medio.
6. Retire del fuego y agregue el queso hasta que gratine.
7. Sirva Caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Atún al horno

Ingredientes CSFP

- 1 taza de macarrones secos
- 3/4 taza de Queso americano reducido en grasa cortado en cubos
- 1 lata de mezcla de verdura baja en sodio y escurridas
- 1 lata de atún, escurrida

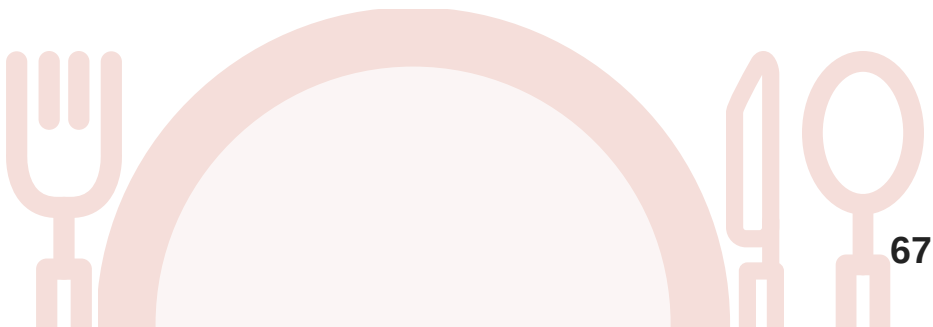
Ingredientes adicionales

- 4 tazas de agua
- 1 lata de crema de champiñones baja en sodio
- 1 lata de leche evaporada

Directions

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Ponga hervir 4 tazas de agua, agrega los macarrones, vuelva a hervir. revuelva a menudo.
3. Cocine los macarrones al descubierto por aproximadamente de 8 a 10 minutos.
4. Retire los macarrones del fuego y escurra bien.
5. Coloque todos los ingredientes en un plato de horno de 9x13 y mezcle todos los ingredientes.
6. Horneé por de 45 minutos a 1 hora hasta que este burbujeando.
7. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP



Tallarines de verdura

Ingredientes CSFP

- 1 paquete de espagueti seco
- 1 lata de mezcla de verdura baja en sodio y escurrida
- 1 taza de salsa de espagueti baja en sodio
- 1/2 taza de queso americano bajo en grasa y rallado

Ingredientes adicionales

- 6 tazas de agua

Procedimiento

1. Ponga a hervir 6 tazas de agua.
2. Agregue el espagueti. Vuelva a hervir, Revuelva a menudo.
3. Cocine los espaguetis al descubierto por aproximadamente 8 a 10 minutos.
4. Retire la pasta del fuego y escurra bien.
5. Regrese la pasta a la olla, agregue la verdura y la salsa de espagueti. Cocine a fuego medio hasta que las verduras estén calientes.
6. Espolvorear queso antes de servir.

Rinde para 4 porciones
Receta proveniente de USDA

Acompañantes

Los acompañantes o guarniciones no solo enriquecen cualquier comida, sino que también pueden lucir por sí solos como una comida ligera. Disfrute las recetas que se encuentran en esta sección de Libro de cocina. Con esta receta usted no solo complementara y platillo fuerte, también prepara algo sencillo.



Popurrí de papa estilo california

Ingredientes CSFP

- 1 lata de papas bajas en sodio y cortadas en rodajas
- 1 taza de elote bajo en sodio y escurrido
- 1/2 taza de tomates bajos en sodio, escurridos y Cortados
- 1/4 taza de queso americano reducido en grasa y rallado

Ingredientes adicionales

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1/2 pimienta verde Cortado
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- Pimienta negra al gusto

Procedimiento

1. Rocíe un sartén con spray antiadherente para cocinar.
2. Cocine el pimienta verde a fuego medio hasta que este te textura suave.
3. Agregue las papas y cocine a fuego mediano por 1 minuto.
4. Agregue el elote, el tomate y el orégano. Vuelva a calentar por 2 o 3 minutos.
5. Sazone con pimienta negra.
6. Espolvorea cada porción con un pequeña cantidad de queso.
7. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Arroz Frito

Ingredientes CSFP

- 1 lata de arroz seco
- 1 lata de zanahorias bajas en sodio y escurridas
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 1 lata de frijoles bajos en sodio y escurridos

Ingredientes Adicionales

- 2 Tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- Salsa de soya al gusto

Procedimiento

1. En una cacerola, ponga el arroz y el agua a hervir. Baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
2. Ponga otro sartén a calentar a fuego alto. Agregue el aceite, saltee las zanahorias, los chicharos y ejotes. Quebré un huevo sobre las verduras revolviendo lentamente agregando el arroz y la salsa de soya. Revuelva hasta que todo este cubierto de salsa soya.
3. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank



Cacerolilla de arroz con ejotes

Ingredientes CSFP

- 1/2 taza de arroz, crudo
- 1 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos
- 1 lata de tomates bajos en sodio y sin escurrir

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 taza de agua

Procedimiento

1. En una sartén de tamaño mediano, cocine cebollas en aceite hasta que tengan el color marrón claro.
2. Agregue el arroz, los ejotes, tomates y agua.
3. Lleve a punto de hervor.
4. Cubra la olla con una tapa y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
5. Mezcle y sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de USDA

Verduras al estilo italiano

Ingredientes CSFP

- 1 taza de tomates cortados en cubitos y escurrido
- 1 taza de ejotes verdes bajos en sodio
- 2 tazas de elote bajo en sodio y escurrido

Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 2 calabacines pequeños, cortados en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita de orégano seco (si te gusta)

Procedimiento

1. Caliente el aceite en la sartén; y cocine la cebolla a fuego medio.
2. Agregue calabacines, ejotes, elote, ajo y orégano si lo desea.
3. Cocine a fuego medio durante 5 a 7 minutos o hasta que esté tierno.
4. Agregue tomates en el último minuto de cocción.
5. Sirva caliente.

Rinde para 8 porciones
Receta proveniente de USDA/SNAP



Macarrones con queso

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de macarrones secos
- 1 taza de leche estante baja en grasa
- 1 1/2 taza de queso americano reducido en grasa y rallado

Ingredientes adicionales

- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1/4 taza de pan rallado

Directions

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Ponga a hervir 8 tazas de agua. Agregue los macarrones y vuelva a hervir revolviendo a menudo.
3. Cocinar los macarrones al descubierto por aproximadamente 8 a 10 minutos.
4. Retire del fuego y escurra los macarrones.
5. En una olla grande, combine macarrones, leche, margarina o mantequilla, y Queso rallado.
6. Caliente a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
7. Coloque la mezcla en una cazuelilla de horno.
8. Espolvoree migas de pan arriba de la mezcla.
9. Hornee a 350° F por 15 minutos.
10. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de Wisconsin CSFP

Arroz al arcoíris

Ingredientes CSFP

- 1 taza de arroz, crudo
- 1 lata zanahorias bajos en sodio y escurridas
- 1 lata de elote escurrido
- 1 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 2 latas de tomate en cubitos y sin escurrir

Ingredientes adicionales

- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano

Procedimiento

1. En una cacerola grande a fuego medio, saltee la cebolla y el arroz crudo en aceite durante 5 minutos.
2. Añada el caldo de pollo, y deje hervir. Tape y cocine a fuego bajo durante 20 minutos.
3. Una vez que el arroz esté cocido, agregue el resto de los ingredientes, mezcle y cocine durante 5 minutos más a fuego medio.
4. Sirva caliente.

Rinde para 8 porciones

Receta proveniente de Wisconsin CSFP



Macarrones al estilo Español

Ingredientes CSFP

- 1 taza de frijoles pintos (secos)
- 1 lata de tomates cortados en cubitos y sin escurrir
- 1 1/2 tazas de macarrones secos

Ingredientes adicionales

- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 pimiento verde cortado
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 (8 oz) lata de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino

Procedimiento

1. En un tazón de tamaño mediano, remoje los frijoles en 3 tazas de agua durante la noche.
2. Escurra y enjuague los frijoles.
3. En una sartén grande, saltee la cebolla en 1 cucharada de agua a medio fuego hasta que la cebollas este translúcida.
4. Agregue el pimiento verde y cocine otros 2 minutos.
5. Agregue los ingredientes restantes excepto macarrones y cocine hasta que los vegetales estén tiernos.
6. Agregue los macarrones a la mezcla y reduzca a fuego lento.
7. Cubra y cocine hasta que los macarrones estén tiernos, 10-15 minutos.
8. Sirva caliente.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de USDA/Utah State

Arroz al estilo Español

Ingredientes CSFP

- 4 tazas de jugo de tomate bajo en sodio
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de verduras mixtas y escurridas

Ingredientes Adicionales

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de albaca seca
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén de 10 pulgadas a fuego medio. Agregue el arroz y cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente.
2. Agregue el jugo de tomate, ajo en polvo y albaca. Deje hervir.
3. Reduzca el fuego a bajo cubra, y cocine por 15 minutos.
4. Agregue vegetales a la sartén. Cubra y cocine por 10 minutos o hasta que el arroz y los vegetales estén suaves y la mayoría del líquido se evapore.

Rinde para 4 porciones

Receta proveniente de USDA/V8juice.com



Popurrí de verduras

Ingredientes CSFP

- 1/2 lata de zanahorias escurridas
- 1/2 lata de elote escurrido
- 1/2 lata de ejotes bajos en sodio y escurridos
- 1/2 lata de chicharos bajos en sodio y escurridos
- 1/2 lata de papas bajas en sodio y escurridas
- 1/4 taza de queso americano bajo en grasa y rallado

Ingredientes adicionales

- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una sartén, saltee la cebolla en margarina o mantequilla. Caliente a fuego medio hasta que esté suave.
2. Agregue zanahorias, elote, chicharos, ejotes y papas.
3. Revuelva y cocine por 3-5 minutos o hasta que los vegetales estén calientes.
4. Agregue el queso rallado, revolviendo constantemente hasta que el queso gratine.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla es demasiado espesa, agregue agua o leche.

Rinde para 5 porciones

Receta proveniente de Wisconsin CSFP

Pimientos vegetarianos rellenos

Ingredientes CSFP

- 1/2 taza de arroz seco
- 1 taza de queso americano cortado en pedazos
- 1 taza de leche descremada en polvo
- 1 lata de elote bajo en sodio y escurrido
- 1 lata de tomates cortados en cubitos y escurridos

Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 2 huevos
- 1 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 pimientos verdes cortados en mitad, desvenados y sin semillas

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En 1 olla mediana, ponga a hervir 1 taza de agua.
3. Agregue 1/2 taza de arroz y vuelva a hervir.
4. Tape la olla y cocine a fuego medio hasta que el agua se evapore.
5. En un tazón grande, combine los huevos, leche descremada en polvo, arroz, queso, elote, cebolla, pimienta y ajo en polvo.
6. Coloque mitades de pimiento verde en un plato para hornear de 9x9 pulgadas.
7. Llene los pimientos con la mezcla hasta que estén muy llenos. Coloque los tomates sobre pimientos.
8. Hornea de 35 a 40 minutos.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA/CSFP

Postres

¿A quién no le encanta el postre? Especialmente cuando el postre no te hace sentir culpable. Las recetas en esta Sección, le permitirá gozar un poco de indulgencia sin sentirse culpable.



Galletas de puré de manzana

Ingredientes CSFP

- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de puré de manzana

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de calabaza
- 1/4 taza de azúcar
- Canela al gusto

Procedimiento

1. Pre caliente el horno a 350° F y engrase ligeramente la bandeja para hornear.
2. Mezcle la avena en una licuadora a pulso, no polvoricé la avena.
3. En un tazón grande, combine la avena, la calabaza, puré de manzana y azúcar. Mezcle bien.
4. Usando sus manos, forme bolitas y colóquelas en la bandeja de horno, presionando cada bola en forma de galleta.
5. Espolvorear ligeramente con canela y hornear durante 12-15 minutos.
6. Remover y dejar enfriar.
7. Sirva.

Rinde para 24 porciones
Receta proveniente de Utah Food Bank

Muffins de plátano y arándano

Ingredientes CSFP

- 4 Cucharadas de puré de manzana
- 1/4 taza de avena

Ingredientes adicionales

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1/4 taza de azúcar
- 1 clara de huevo
- 2 plátanos maduros en puré
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 taza de harina
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 taza de arándanos o fresas (frescas o congelados)

Rinde para 12 porciones
Recete proveniente de USDA

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F y prepare un molde para muffins de 12 tazas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón de tamaño mediano, combine puré de manzana, azúcar, huevo, plátano y agua. Mezcle bien.
3. En un tazón grande mezcle la harina, la avena, polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.
4. Agregue la mezcla de puré de manzana al tazón que contiene los ingredientes secos; mezclar solo hasta que la masa está húmeda.
5. Agregue suavemente los arándanos en la mezcla.
6. Llene cada taza de muffins alrededor de $\frac{3}{4}$ de llena con la mezcla de manzana.
7. Hornee de 25 a 30 minutos o hasta que los muffins estén ligeramente de color marrón.
8. Enfríe los muffins y sáquelos del molde.

Pudding de arroz con leche

Ingredientes CSFP

- 1/4 Taza de arroz
- 3/4 Taza de leche descremada en polvo

Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 3/4 cucharaditas de vainilla
- Pizca de canela o nuez moscada

Directions

1. Ponga a hervir 2 tazas de agua en una olla mediana.
2. Agregue 1/4 taza de arroz deje hervir.
3. Reduzca la temperatura de la estufa a fuego lento o bajo, agregue pasas, cubra y cocina 20 minutos.
4. Combine leche en polvo, azúcar y 1 taza de agua Revuelva hasta que se mezcle.
5. Incorpore la leche y el azúcar y la vainilla al arroz.
6. Deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
7. Enfrié y Espolvoree ligeramente la canela o la nuez moscada.

Rinde para 6 porciones

Receta proveniente de Colorado CSFP

Galletas de Avena con maní de cacahuate sin horno

Ingredientes CSFP

- 1/4 de taza de leche estante baja en grasa
- 1/4 de mantequilla de maní
- 2 tazas de avena

Ingredientes adicionales

- 1 taza de azúcar
- 1/4 taza de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar sin azúcar
- Cacao o chocolate en polvo (si lo desea)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Ponga azúcar, leche y la margarina o mantequilla en una una cacerola y deje hervir. Si usa cacao en polvo, agréguelo también.
2. Retire del fuego y mezcle la vainilla y mantequilla de maní hasta que la mantequilla de maní se derrita.
3. Agregue la avena y mezcle bien.
4. En bandeja de horno recubierta con aerosol para cocinar o cubierto con papel encerado ponga su mezcla con una cuchara como haciendo bolitas. Enfríe por 1 hora.

Rinde para 18 porciones
Receta proveniente de USDA



Quebradizo de durazno

Ingredientes CSFP

- 1 lata de duraznos,
- escurridos
3/4 taza de avena

Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón

Directions

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. Coloque los duraznos en rodajas en un molde para hornear.
3. Derrita la margarina o la mantequilla en una cacerola.
4. En un tazón pequeño, mezcle todo con la excepción de los duraznos. Revuelva hasta que la mezcla esté bien mezclada.
5. Espolvorea la mezcla de avena encima de los duraznos.
6. Hornee por 20 minutos.
7. Sirve caliente.

Rinde para 6 porciones
Receta proveniente de USDA

Paletas de batido de durazno

Ingredientes CSFP

- 1 1/3 tazas de leche en polvo descremada
- 2 latas de duraznos escurridos

Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 1 taza de cubitos de hielo
- 3 cucharadas de azúcar

Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes en la Licuadora, tape y mezcle hasta que tenga la consistencia suave.
2. Vierta en moldes de paletas e inserte palos o vierta en moldes de cubos de hielo colocando palillos de dientes en cada cuadro.
3. Congele hasta que sea sólido.

Consejo: Puede hacer esto con cualquier tipo de fruta que le guste o que este en temporada.

Rinde para 12 porciones

Receta proveniente de USDA/CSFP



Bolitas de Maní de cacahuete

Ingredientes CSFP

- 1 taza de leche en polvo descremada
- 1/2 taza de mantequilla de maní

Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de miel de abeja
- 1/2 taza de galleta Graham crackers molidas

Procedimiento

1. En un tazón pequeño, mezcle la leche en polvo, mantequilla de maní, miel, y las galleta Graham crackers.
2. Forme bolas de 1 pulgada y enfríe.
3. Sirva.

Rinde para 12 porciones

Receta proveniente de Utah Food Bank

Galletas de maní de cacahuete

Ingredientes CSFP

- 2/3 taza de mantequilla de maní

Ingredientes adicionales

- 2/3 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón grande y mezcle bien.
3. Con una cuchara de caer la masa en un molde de hornear plano. Aplane las galletas con un tenedor.
4. Hornee 15 minutos.

Rinde para 12 porciones
Receta proveniente de USDA



Cuadrillos de arroz con maní de cacahuete

Ingredientes CSFP

- 1/3 taza de mantequilla
- de maní
- 6 tazas de cereal crujiente de arroz

Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tazas de malvaviscos o bombones

Procedimiento

1. Rocíe un molde de hornear tamaño 9x9-inch o 13x9-inch con spray para cocinar antiadherente.
2. En una olla grande, derrita la margarina o mantequilla y la mantequilla de maní a fuego lento.
3. Agregue los malvaviscos y derrita, revolviendo constantemente, hasta tener una consistencia suave. Agregue el arroz crujiente.
4. Presione en el sartén con las manos limpias o con la parte posterior de una cuchara de madera.
5. Enfríe en el refrigerador hasta que esté la consistencia firme, alrededor de una hora. Corte dentro en forma de cuadros.

Rinde para 12 porciones
Receta proveniente de USDA



UTAH
FOOD
BANK



Para recibir una caja de alimentos gratuita del programa CSFP de Utah. Contacte al banco de comida de Utah al 801 887-1224

Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

2018