Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Guacamole

Ingredientes

- 2-3 aguacates
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 tomate picado
- 1 manojo de cilantro
- Chiles serranos o jalapeños
- Sal al gusto

Instrucciones

Corte los aguacates y remueva el hueso/semilla.

Con una cuchara saque la pulpa y muélala en un recipiente.

Agregue el resto de los ingredientes y sal al gusto. Sirva con tortillas o totopos.

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la politica universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination. © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity.

Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Salsa

Ingredientes

- 1 lata (14-15 onzas) tomates cocidos y en cuadritos
- 1/3 de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1-2 jalapeños picados
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ manojo de cilantro picado
- Sal al gusto

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora o molcajete y refrigere.

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la politica universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination. © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity.

Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Coctel de frutas

Ingredientes

- 2 naranjas peladas y en cuadritos
- 2 tazas de melón en trozos
- 2 tazas de pina fresca en trozos
- 2 tazas de sandía en trozos
- Jugo de limón al gusto
- Chile en polvo para fruta o sal al gusto

Instrucciones

En un tazón grande, combine la fruta preparada con el jugo de limón. Mezcle bien.

Agregue el chile en polvo para fruta o sal a su gusto.

La fruta en esta receta puede ser sustituida por frutas de temporada o por sus favoritas

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la politica universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination. © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity.

Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Tostadas

Ingredientes

- 1 paquete de tostadas
- 2 tazas de frijoles refritos calientes
- 2 tazas de pollo deshebrado
- 1/2 lechuga picada
- 1 tomate en rebanadas
- 1/4 cebolla en rebanadas
- 1/2 queso fresco desmoronado
- 1 taza de crema agria
- 1 taza de salsa
- guacamole al gusto

Instrucciones

Ponga cada uno de los ingredientes en recipientes separados.

Vaya agregando a cada tostada cada ingrediente de acuerdo a la lista.

Puede omitir alguno si lo prefiere.

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la politica universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination. © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity.