Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Ensalada de tilapia

Ingredientes

- 1 libra de tilapia
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 taza de pico de gallo
- Sal, jugo de limón y pimienta al gusto
- Tostadas o totopos

Instrucciones

Dore el pescado a la plancha, enfríe y desmenuce.

En un recipiente mezcle el pescado con la lechuga y el pico de gallo.

Agregue sal, limón y pimienta al gusto y sirva con tostadas 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 política 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

Melón y helado de vainilla

Ingredientes

- 1 melón pelado, sin semillas y partido al gusto
- 2 tazas de helado de vainilla

Instrucciones

Agregue helado al melón ya preparado y sirva inmediatamente.

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 política 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

Pico de gallo o salsa bandera

Ingredientes

- 3 tomates medianos en cuadritos
- ½ manojo de cilantro picado
- ½ cebolla picada
- jugo de limón al gusto
- chiles jalapeños o serranos picado al gusto

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón 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 política 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

Tortitas de atún

Ingredientes

- 2 latas de atún
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de pan molido
- Aceite en aerosol o aceite vegetal

Instrucciones

Ponga en un tazón el atún drenado, los huevos, pan molido, sal y pimienta al gusto mezcando bien. En un sartén caliente rocíe o agregue un poco de aceite. Usando la medida de una cuchara, forme las tortitas directamente en el sartén y deje dorar hasta que se vean bien cocidas. Sáquelas del sartén y sírvalas calientitas acompañadas de arroz y verduras. Como variación, puede agregar perejil finamente picado, cebollita verde u otra verdura cocida en trocitos. También se pueden combinar con papa agregando a la mezcla ½ taza de puré de papas y 2 huevos más.

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 política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination. © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity.