

Creaciones en la cocina para su familia

Quesadillas

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de harina de trigo o maíz
- 1/4 Queso Oaxaca
- Aceite en aerosol o de oliva
- Sal al gusto

Instrucciones

Rocíe o ponga poco aceite en un comal o sartén a fuego medio. Caliente las tortillas por ambos lados. Coloque una porción de queso en la tortilla y dóblela. Voltee la quesadilla hasta que el queso se derrita. Agregue sal al gusto. Sirva con su salsa favorita, ensalada o frijoles refritos.

CREATE
FAMILY MEALS
en español

Creaciones en la cocina para su familia

Ensalada de jícama y naranja

Ingredientes

- 1 jícama
- 4 naranjas
- 1 limón
- Sal al gusto
- Chile en polvo (para frutas o chipotle)
- 1/4 de perejil picado

Instrucciones

Pele la jícama y corte en forma de palitos.

Pele y corte las naranjas en rodajas.

Arregle la fruta en un platón y sazone al gusto con jugo de limón, sal y chile en polvo para frutas.

También puede mezclar todos los ingredientes en un tazón y agregar 1/4 de taza de perejil picado y chile chipotle en polvo.

CREATE
FAMILY MEALS
en español

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

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,



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

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

Tortas de jamón y queso

Ingredientes

- 4 bolillos o pan francés
- 4 rebanadas de jamón
- 4 rebanadas de queso
- 1 aguacate rebanado
- 4 trozos de lechuga
- 1 tomate rebanado
- Mayonesa al gusto
- Mostaza al gusto
- Rajas de jalapeños en vinagre
- 4 zanahorias cortadas en palitos

Instrucciones

Corte el pan a la mitad.

Agregue trozos de lechuga y rebanadas de jamón, queso, tomate y aguacate.

Adecece al gusto con mayonesa, mostaza, sal y rajas de jalapeños en vinagre.

Sirva con palitos de zanahoria.

CREATE
FAMILY MEALS
en español

Creaciones en la cocina para su familia

Copa de yogurt y fruta

Ingredientes

- Una taza de yogurt sin sabor
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de fruta combinada (se puede usar cualquier fruta)
- 1/2 taza de granola baja en grasa

Instrucciones

En una copa o recipiente de vidrio, vaya agregando en capas la mitad de cada ingrediente en la lista.

Repita el mismo procedimiento hasta terminar con los ingredientes.

CREATE
FAMILY MEALS
en español

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

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,



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

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,



