Creaciones en la cocina para su familia

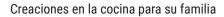
## Quesadillas

### **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 gueso 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.



# 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 iícama v corte en forma de palitos.

Pele y corte las naranjas en rodajas.

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

También puede mezclar todos los ingredientes en un tazón v agregar 1/4 de taza de pereiil picado v chile chipotle en polyo.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program este materna se uestrario con jonico proporcionaus por es apprenentario montrol resistante, i riguaria (SIAPA en inglés) del Departamento de Agricultura de los ELUU, (USDA siglas en inglés). Esta institución es 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 acceso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vava al sitio https://www.usu.edu/eauitv/non-discrimination, © Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity,

CREATE FAMILY MEALS

en español



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Progran este maneria se destraio un ori priudo pipori conduci por la supprenentia un supprenentia un internativa che susprenentia un internativa che a supprenentia un internativa che a rispetta del periori vava al sitio https://www.usu.edu/eauitv/non-discrimination, © Utah State University 2022



CREATE

**FAMILY MEALS** 

en español

en español



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.

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

Sirva con palitos de zanahoria.

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.























