Creaciones en la cocina para su familia

CREATE FAMILY MEALS en español

Huevos rancheros

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 tomates licuados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/4 cebolla finamente picada
- Aceite en aerosol
- 1 cucharita de aceite vegetal
- Chiles serranos picados
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tortillas

Instrucciones

Prepare una salsa con el aceite, los tomates, ajo, cebolla, chiles, sal y pimienta al gusto. Fría por 5 minutos y aparte. En otro sartén con poco aceite en aerosol, fría los huevos estilo estrellado. Finalmente ponga los huevos en un plato y encima la salsa preparada. Sirva con tortillas calientes

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

Molletes

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles refritos
- 6 bolillos
- 2 tazas de queso fresco desmoronado
- Salsa o pico de gallo

Instrucciones

Corte los bolillos a la mitad y embarre frijoles en cada mitad de pan.

Agregue queso a los panes y póngalos en una charola en horno precalentado a 350 F por aproximadamente 3 a 5 minutos.

Sirva con salsa o pico de gallo.

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

Licuado de plátano

Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 1 plátano
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de canela molida
- Cubos de hielo al gusto

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe bien. 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

Avena

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 3 tazas de leche
- 2 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita canela
- Pasas o plátano al gusto

Instrucciones

Mezcle los primeros cinco ingredientes en una olla y cocine a fuego bajo por 5 minutos.

Sirva con pasas o rebanadas de plátano si lo desea.

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.