

Pasta de macarrón español

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 chile pimiento morrón verde picado en cuadritos
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados
- 2 latas de 15 onzas de frijoles pinto o negro (enjuagados y escurridos)
- 1 bolsa de vegetales mixtos congelados
- 2 cucharaditas de chile o ají en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 ½ taza de pasta de macarrón cocido
- Aceite de oliva o canola
- Sal y pimienta para sazonar

Modo de preparación

En un sartén grande, agregue una cucharadita de aceite y saltee la cebolla hasta que cambie de color.

Agregue los vegetales y cocínelos por 5 minutos, después agregue el resto de los ingredientes y cocine hasta que las verduras estén suaves.

Agregue el macarrón en la mezcla y reduzca a fuego bajo. Cocine de 10 a 15 minutos.

Puede agregar queso rallado y esperar hasta que se derrita.



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>.

Extension
UtahStateUniversity.



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org

Ensalada de lentejas

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 pepino cortado en trozos pequeños
- 1 chile pimiento o morrón rojo cortado en trozos pequeños
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- El jugo de 2 limones verdes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto

Modo de preparación

En un recipiente grande, mezcle las lentejas, el pepino, el chile pimiento y el cilantro.
En otro contenedor agregue el jugo del limón, el aceite de oliva, la sal y revuelva.
Incorpore ésta mezcla a los demás ingredientes hasta que se integren bien.

Refrigere la ensalada por una hora antes de servir. Puede acompañarla con totopos y aguacate o palta.



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>.

Extension
UtahStateUniversity.



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org