Hummus with Veggie Sticks

Ingredients

1 15oz can chickpeas

1/2 cup tahini

1 lemon, juiced

2 garlic cloves, chopped

3/4 cup olive oil

3/4 tsp salt

Veggie sticks like carrots, celery

Directions

1. Drain and rinse off chickpeas
2. Blend chickpeas, tahini, lemon juice, garlic, and salt in food processor until combined
3. Slowly add olive oil until smooth
4. Enjoy with veggie sticks

We hope you enjoy preparing these new recipes with your family!

WIC Women Infants & Children

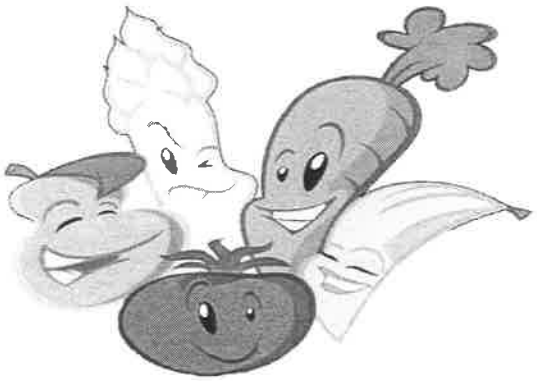
Mountain Park Health Center WIC Program

1- 800- 2525 - WIC

www.azwic.gov

IRON-RICH FOOD RECIPES

Learn to cook iron-rich meals with WIC foods using these great recipes!



WIC Women Infants & Children

Black Bean Salsa with Tortilla Chips

Ingredients

8 corn tortillas

1 15oz can black beans

1 15oz can corn

1/2 cup tomato, chopped

1/2 cup cilantro, chopped

1/2 cup red onion, diced

1/3 cup lime juice

3 tablespoons vegetable oil

1 tablespoon cumin

Salt and pepper, to taste

Directions

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Cut tortillas into eights and arrange, single layer on a baking pan
3. Bake 8-12 minutes, until golden brown. Let cool
4. Chop all salsa ingredients and combine
5. Enjoy with cooled tortilla chips

Spinach and Fruit Smoothie

Ingredients

2 cups spinach

1 cup orange juice

1 cup water

2 oranges

2 bananas

1 cup frozen strawberries

Directions

1. Add liquids and spinach to blender
2. Blend together until combined.
3. Add remaining fruits
4. Blend until smooth. Makes 2 servings.
5. Enjoy!

Peanut Butter Bites

Ingredients

1 1/2 cup rolled oats

3/4 cup chunky peanut butter

1/2 cup dried cranberries

1/3 cup honey

Directions

1. Add all ingredients together in a mixing bowl
2. Mix well until all ingredients are combined
3. Divide mixture and roll into balls, about 1 tablespoon each
4. Let chill in refrigerator for 30-60 minutes
5. Enjoy!

Hummus con palitos de verduras

Ingredientes

1 lata (15 oz), garbanzos

1/2 taza de tahini

1 lima, jugo

2 dientes de ajo picados

3/4 taza de aceite de oliva

3/4 cucharita de sal

Verduras cortadas en palitos, como zanahorias o apio

Preparación

1. Se escurre y se enjuaga los garbanzos.
2. Se mezcla los garbanzos, el tahini, jugo de lima, ajo y sal en una procesadora de comida hasta estar bien combinado.
3. Se añade lentamente el aceite de oliva hasta que tenga una consistencia suave.
4. Disfrute con palitos de verduras.

¡Esperamos que disfrute de preparar estas nuevas recetas con su familia!

WIC Women Infants & Children

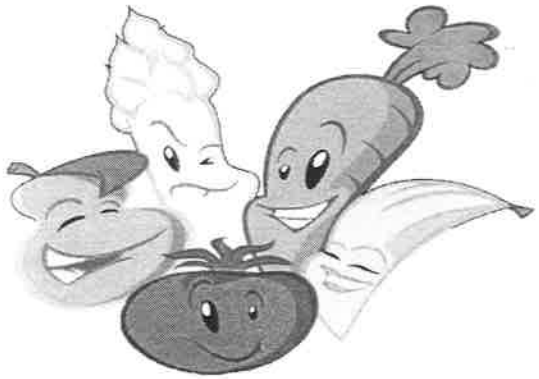
Programa WIC, Mountain Park Health Center

1- 800- 2525 - WIC

www.azwic.gov
WIC es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

RECETAS PARA ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE HIERRO

¡Aprenda a cocinar sabrosos alimentos que contienen bastante hierro a base de comidas de WIC con estas recetas!



WIC Women Infants & Children

Salsa de frijol negro con totopos de tortilla

Ingredientes

8 tortillas de maíz

1 lata (15oz) de frijoles negros

1 lata (15oz) de maíz en grano

1/2 taza de jitomate picado

1/2 taza de cebolla roja troceada

1/3 taza de jugo de limón

3 cucharadas de aceite vegetal

3 cucharadas cilantro picado

1 cucharada de comino

Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se precalienta el horno a 400° F.
2. Se cortan las tortillas en ocho tajadas, y se coloca en una sola capa en una bandeja de horno.
3. Se hornean de 8 a 12 minutos, hasta que adquieran un tono café dorado. Se dejan enfriar.
4. Se pican todos los ingredientes para la salsa y se mezclan.
5. Disfrute con los totopos.

Licuado de espinacas y fruta

Ingredientes

2 tazas de espinacas

1 taza, jugo de naranja

1 taza de agua

2 naranjas

2 plátanos (bananas)

1 taza, fresas congeladas

Preparación

1. Se mezclan los líquidos y las espinacas en la licuadora.
2. Se licúa hasta mezclarse bien.
3. Se incorporan las demás frutas.
4. Se mezclan bien . Rinde 2 porciones.
5. ¡Disfrute!

Bocaditos de crema de cacahuate

Ingredientes

1-1/2 taza, avena arrollada

3/4 taza, mantequilla de cacahuate (maní) con trocitos

1/2 taza, arándano seco

1/3 taza, miel de abeja

Preparación

1. Se colocan todos los ingredientes en un recipiente.
2. Se mezclan bien todos los ingredientes.
3. Divida la mezcla y forme en bolitas del tamaño de una cucharada.
4. Se dejan enfriar en el refrigerador entre 1 y 2 horas.