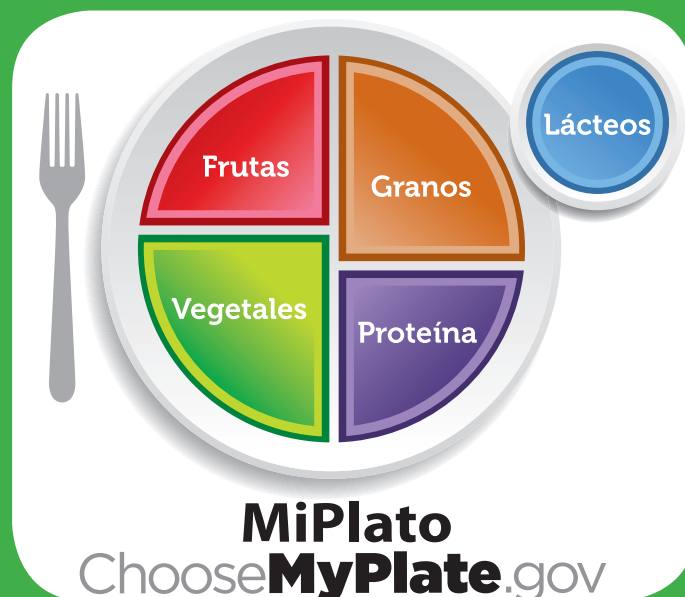




**Programa de Ayuda
Suplementaria con Alimentos Básicos (CSFP) de
Arizona
Libro de Recetas MiPlato**



El Programa Suplementario de Alimentos Básicos de Arizona (CSFP) es un programa de distribución de alimentos que ofrece un paquete de alimentos por mes a personas, de escasos recursos, que tienen por lo menos 60 años de edad. CSFP está disponible sólo en algunos condados en Arizona. A CSFP se le llama también programa Food Plus. Para más información o para encontrar una ubicación de CSFP cerca de usted, llame al 1-800-252-5942 o visite: www.azdhs.gov/phs/bnp/csfp

PROGRAMA DE AYUDA SUPLEMENTARIA CON ALIMENTOS BÁSICOS (CSFP)		
Condado	Agencia	Teléfono
COCONINO	Coconino County Public Health Services District	928-679-7250
COCHISE	Douglas Area Food Bank	520-732-8557
GILA	Gila County Health Department	928-402-4306
LA PAZ	Yuma Community Food Bank	928-259-2219
MARICOPA	St. Mary's Food Bank Alliance	602-242-3663
MOHAVE	Mohave County Dept of Public Health Services	
	Kingman	928-753-0794
	Lake Havasu City	928-453-0716
	Bullhead City	928-758-0722
PIMA	Pima County Health Department	520-243-7777
PINAL	Pinal County Public Health Services	866-960-0633
SANTA CRUZ	Mariposa Community Health Center	520-287-4994
YAVAPAI	Yavapai County Health Department	928-771-3122
YUMA	Yuma Community Food Bank	928-259-2219

Tabla de Contenido

Frutas

Jugo de Uva con Frutas para Helado	7
Ensalada Fácil de Frutas	8
Desayuno con más frutas	9
Paletas de Licuado de Durazno	10
Salsa de Frutas del Suroeste	11
Ensalada sencilla	12

Verduras

Cacerola de Papa Crujiente.....	15
Delicia de Ejotes.....	16
Ensalada “Fiesta” de Elote y Frijoles Negros	17
Crema de Elote de Cosecha	18
Cena al Horno	19
Sopa de Verduras con Pollo	20

Granos

Bollitos de Plátano y Avena	23
Pasta Primavera	24
Delicias de Arroz con Cacahuete	25
Panecillos de Durazno y Salvado.....	26
Arroz con Queso y Verduras	27
Espagueti con un Secreto.....	28

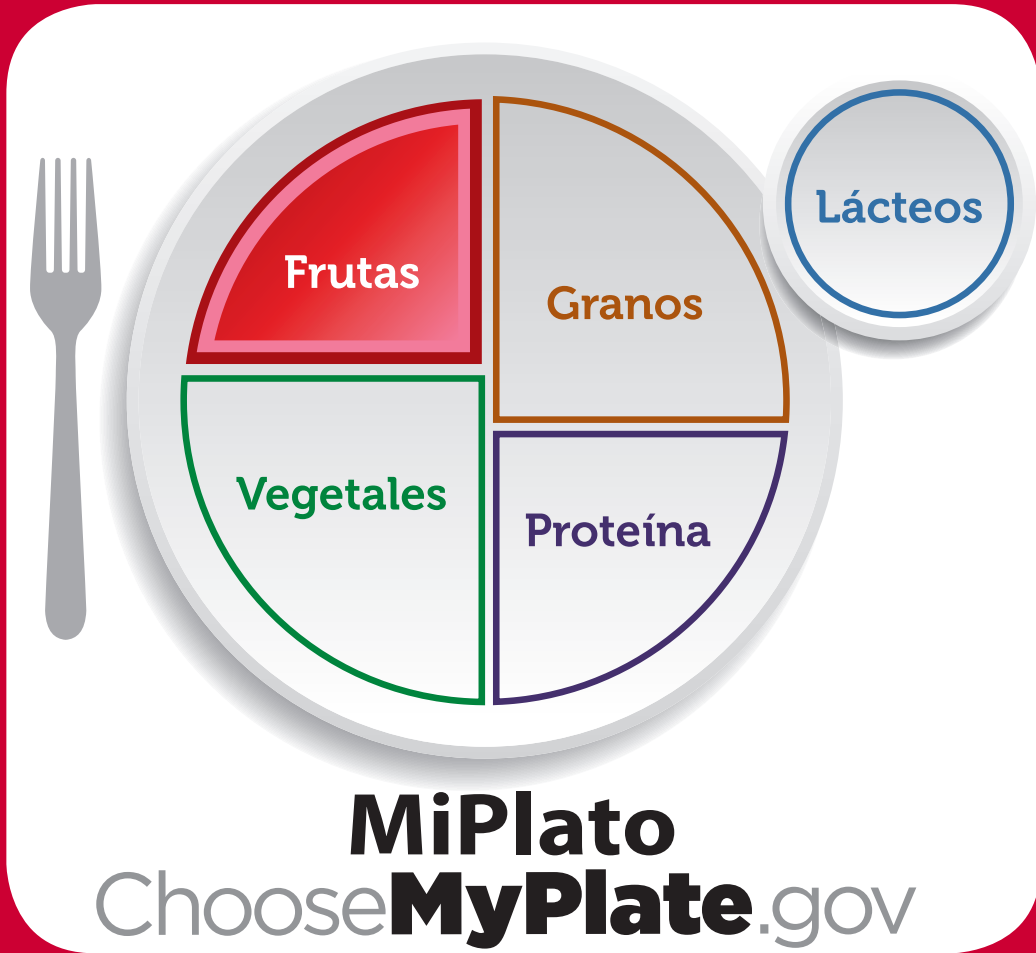
Continúa la Tabla de Contenidos

Proteínas

Pescado al Horno con una Capa de Maíz	31
Burritos de Arroz y Frijoles	32
Un Dip Fácil de Pollo y Queso.....	33
Sopa de Chicharos del Nuevo Jardín	34
Ensalada de Puerco del Suroeste	35
“Chili” con Frijoles.....	36

Lácteos

Sopa de Brócoli y Papa	39
Licuada de Arándano y Manzana para el Desayuno	40
Macarrón con Queso	41
Migas de pan CSFP para el Macarrón con Queso	42
Budín de Arroz	43
Sopa de Verduras con Queso	44
Postre Helado de Calabaza	45



Deleite de Manzana Fresca

Ingredientes:

2 tazas de manzana, pelada, sin semillas y en cubos

1/2 taza de pasas suaves sin semillas

1 cucharadita de cebolla, machacada

1/4 taza de mayonesa light

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

2. En un tazón mediano combine todos los ingredientes.

3. Enfríe en el refrigerador por aproximadamente dos horas antes de servir.

4. Bueno con pollo o puerco.

Porciones: 4 porciones.

Receta probada en casa, de un participante de CSFP de Arizona

Jugo de Uva con Frutas para Helado

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de uva **CSFP**
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de mezcla de fruta enlatada **CSFP** sin azúcar agregada, escurrida
- ½ cucharada de canela
- ½ taza de yogur sin grasa (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que se suavicen. Si usa yogur, agréguelo también.
3. Vierta sobre hielo molido (o raspado) para servir.

Porciones: 4 porciones. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

130 calorías, 30g carbohidratos, 3g de proteínas, 0g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 2g de fibra, 27g de azúcar total, 30mg de sodio, 84mg de calcio, 1mg de hierro y 0% de calorías de grasa.

Consejos

- Guarde las botellas de jugo de uva en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, guarde el jugo en un recipiente bien cerrado y refrigérelo.
- Congele el jugo en un molde para cubitos de hielo con palillos de dientes para tener una paleta fácil y rápida.
- La mitad de una taza de jugo de uva ofrece un 50% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

Ensalada Fácil de Frutas

Ingredientes:

- 1 lata de fruta mixta **CSFP** sin azúcar agregada
- 1 lata de (14.5 onzas) piña en trozos, enlatada en jugo
- 1 manzana roja
- 1 naranja
- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada miel*

*No les des miel a los niños menores de 1 año de edad

Preparación:

1. Lávate las manos con agua tibia y jabón. Lava las frutas frescas antes de prepararlas.
2. Abre las latas de fruta mixta y piña con el abridor de latas. Echa las dos latas en el colador sobre un tazón para que se escurra. Guarda el jugo para tomarlo después.
3. Lava la manzana en agua fría. Sécala con toallas de papel.
4. Pídele a un adulto corta la manzana en 4 secciones en la tabla de cortar usando el cuchillo. Corta el corazón y las semillas de la manzana. Corta la manzana en pedazos grandes.
5. Lava la naranja en agua fría. Pélala y sepárala en segmentos. Pide a un adulto que corte cada gajo a la mitad y le quite las semillas.
6. Pon el yogur y la miel en el tazón para mezclar. Revuelve con la cuchara de madera hasta que esté mezclado. Agrega la fruta escurrida, la piña, la manzana y la naranja. Revuelve con la cuchara hasta que esté todo mezclado.
7. Sírvelo frío.

Porciones: 4 porciones.

Receta de la Red de Nutrición de Arizona

Información de nutrición por porción:

203 calorías, 47g de carbohidratos, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 0.5g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 2.8mg de colesterol, 3.4g de fibra, 55mg de sodio, 112mg de calcio y 3.5% de calorías de grasa.

Adaptada del libro de recetas para niños de Betty Crocker

Desayuno con más frutas

Ingredientes:

- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados **CSFP** sin azúcar, colados, guarde el jugo
- 1 lata (15 onzas) de cóctel de frutas sin azúcar **CSFP**, colado, guarde el jugo
- $\frac{3}{4}$ de taza del jugo combinado de las dos latas de fruta
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 plátano grande, pelado y cortado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y con jabón.
2. Derrita la mantequilla en un sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la fruta de las latas, los $\frac{3}{4}$ de jugo y el azúcar morena.
4. Siga cocinando por cinco minutos hasta que el líquido del sartén se ponga un poco pesado.
5. Agregue el plátano.
6. Sirva encima de hotcakes de trigo o encima de waffles de trigo entero.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza cada una. Receta de la Red de Nutrición de Arizona

Información de nutrición por porción:

97 calorías; 24g de carbohidratos; 1g de proteína; 1g de grasa total, 0g de grasa saturada, 2mg de colesterol, 2g de fibra, 10mg de sodio, 11mg de calcio, 9mcg de ácido fólico, 0mg de hierro y 9% de calorías de la grasa.

Paletas de Licuado de Durazno

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{3}$ de taza de leche instantánea en polvo **CSFP**, baja en grasa
- 4 tazas (2 latas, de unas 15 onzas cada una) de duraznos enlatados **CSFP**, escurridos
- 1 taza de agua
- 1 taza de cubos de hielo
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas muy bien antes de prepararlas.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora, tápela y licue hasta que se suavice.
3. Distribuya la mezcla en moldes de paleta e inserte los palitos o use los moldes para cubitos de hielo y ponga un palillo de dientes en cada cubo.
4. Congele hasta que estén sólidos.
5. **Consejo:** Lo puede hacer con cualquier fruta que prefiera.

Porciones: 12 porciones de 1 paleta cada una. Receta obtenida de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

100 calorías, 21g de carbohidratos, 5g de proteínas, 0g de grasa total, 0g de grasa saturada, 5mg de colesterol, 0g de fibra, 18g de azúcar total, 80mg de sodio, 170mg de calcio, 0mg de hierro y 0% de calorías de grasa.

Salsa de Frutas del Suroeste

Ingredientes:

1 lata de (15 onzas) de frutas mixtas **CSFP** sin azúcar y escurridas

½ taza de cebolla picada

2 cucharadas de jugo de limón

¼ taza de pimiento verde o jalapeño picador

⅛ de cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mézclelos bien. Déjelos reposar a Temperatura ambiente por 15 minutos o refrigérelos hasta por 6 horas antes de servir.
3. Sirva como aperitivo con totopos o como cubierta para una carne de pollo, pescado, res o puerco a la parrilla.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente ¼ taza cada una. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

40 calorías, 10g de carbohidratos, 1g de proteínas, 0g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 0mg de colesterol, 1gm de fibra, 0mg de sodio, 10mg de calcio, 6mcg de ácido fólico, 0mg de hierro y 0% de calorías de grasa.

Consejos

- Guarde las latas de fruta mixta sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Guarde la fruta mixta sobrante en un envase bien cerrado que no sea de metal y refrigérela.
- Agregue fruta mixta a un poco de agua mineral y jugo para una bebida fresca y sabrosa.
- La fruta mixta es un postre o bocadillo delicioso. Se puede servir fría o a temperatura ambiente.
- Use fruta mixta enlatada en postres horneados de fruta como pasteles o panecillos crujientes. También son excelentes para agregar a las ensaladas de fruta y licuados

Ensalada sencilla

Ingredientes:

- 1 taza de fresas frescas, en rebanadas
- 1 taza de piña en trozos, fresca o enlatada en jugo sin azúcar, escurrida
- 1 taza de uvas, cortadas a la mitad
- 1 taza de duraznos enlatados, sin azúcar agregada, en rebanadas de **CSFP**, escurridos
- 1 taza de peras enlatadas si azúcar de **CSFP**, escurridas y picadas

Aviso: Puede usar 5 tazas de cualquier tipo de fruta fresca o enlatada.

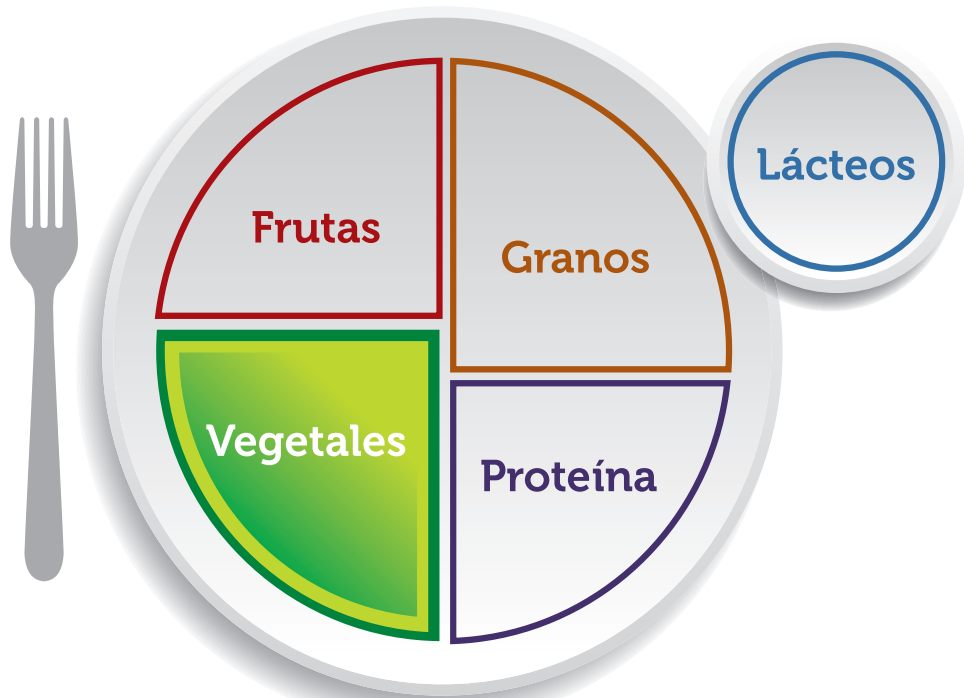
Preparación:

1. Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las frutas frescas antes de prepararlas.
3. Combine toda la fruta en un tazón grande y mezcle bien.
4. Tápela y refrigérela por al menos dos horas.

Porciones: 9 porciones de aproximadamente ½ taza cada una. Receta de la Red de Nutrición de Arizona

Información de nutrición por porción:

70 calorías, 19g carbohidratos, 1g de proteínas, 0g de grasa, 0g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 0mg de colesterol, 2g de fibra, 0mg de sodio, 15mg de calcio 8mcg de ácido fólico, .5mg de hierro y 0% de calorías de grasa.



MiPlato
Choose **MyPlate**.gov

Sopa de Crema de Zanahoria

Ingredientes:

2 tazas de zanahorias, en rebanadas

2 tazas de agua

1/2 taza de arroz cocinado

2 tazas de leche descremada

1/4 de taza de apio, rebanado

2 cebollas medianas, rebanadas

4 cucharadas de mantequilla o margarina

2 cucharadas de harina regular

1/2 cucharadita de sal

1/8 de cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

2. En una cacerola grande cocine las zanahorias en agua hasta que estén blandas.

3. Agregue el arroz y el apio.

4. Sofría la cebolla en un sartén hasta que esté blanda.

5. Agregue harina, sal y pimienta y licue bien.

6. Gradualmente añada la mezcla de cebolla a las zanahorias con arroz.

7. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente.

8. Sirva inmediatamente.

9. Se puede servir con queso americano, bajo en grasa, rallado.

Porciones: 4 porciones de aproximadamente 1 taza

Receta probada en casa, de un participante de CSFP de Arizona

Cacerola de Papa Crujiente

Ingredientes:

2 latas de cereal *corn flakes* **CSFP**, machacado
2 libras de papas, peladas y ralladas
¼ de taza de mantequilla, derretida
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 cebolla, picada
1 lata de sopa de pollo en crema (de unas 10 onzas) baja en sodio
¾ de taza de crema agria sin grasa
1 taza de queso cheddar **CSFP** bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Combine las papas, mantequilla y pimienta negra en un tazón grande.
4. Agregue la cebolla, sopa, crema agria y el queso.
5. Mezcle bien.
6. Vierta en un molde para hornear de 13 X 9 pulgadas.
7. Espolvoree con los *corn flakes*.
8. Hornee por 45 minutos.
9. Sirva caliente.

Porciones: 8 porciones de unos ¾ de taza cada una. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

240 calorías, 35g de carbohidratos, 8g de proteínas, 7g de grasa total, 2.5g de grasa saturada, 15mg de colesterol, 3g de fibra, 4g de grasa total, 340mg de sodio, 118mg de calcio, 2mg de hierro y 26% de calorías de grasa.

Delicia de Ejotes

Ingredientes:

1 taza de cebolla, finamente picada
1 cucharadita de ajo, finamente picado
1 lata de ejotes (de unas 15 onzas) bajos en sodio, escurridos
Aceite en aerosol

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras y frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol que no se pegue.
3. Cocine la cebolla y el ajo hasta que estén blandos.
4. Agregue los ejotes y revuelva bien.
5. Caliente bien.
6. Sírvalos calientes.

Porciones: 6 porciones como de ½ taza cada una.
Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

30 calorías, 6g de carbohidratos, 1g de proteínas, 0g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 2g de fibra, 3g de azúcar total, 75mg de sodio, 31mg de calcio, 1 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.

Consejos

- Si la lata se está goteando o tiene bultos, **deséchela**.
- Si la comida enlatada tiene mal olor o el líquido se derrama al abrir la lata, **deséchela**
- Los productos enlatados están bien cocinados, así que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si los calienta, sírvalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un envase que no sea de metal.
- Sirva ejotes enlatados calentados o úselos en una variedad de platillos principales, sopas y ensaladas.

Ensalada “Fiesta” de Elote y Frijoles Negros

Ingredientes:

- 1 lata de elote **CSFP** bajo en sodio (15¼ onzas), escurrido
- 1 lata de frijoles negros **CSFP** (15 onzas), escurridos
- ½ taza de cebolla, finamente picada
- 1 lata de (14½ onzas) de tomates sin sal **CSFP**, cortados o picados, escurridos
- 1 lata de chile verde picado (4 onzas), escurrido
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de comino molido (opcional)
- ¼ de taza de cilantro picado (opcional)
- Jugo de limón, al gusto (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mézclelos. Si usa comino, añáddalo también.
3. Si usa cilantro y jugo de limón como ingrediente, ponga el cilantro sobre la ensalada.
4. Exprima el jugo de limón sobre la ensalada.

Porciones: 4 porciones de una ½ taza cada una.
Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

150 calorías, 24g de carbohidratos, 5g de proteínas, 5g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 5g de fibra, 24g de azúcar total, 445mg de sodio, 24mg de calcio, 2mg de hierro y 30% de calorías de grasa.

Crema de Elote de Cosecha

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla, finamente picada
- ½ taza de apio, finamente picado
- ½ cucharadita de tomillo (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 papa mediana, pelada y cortada en cubos pequeños
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 lata de elote (15¼ onzas) **CSFP** bajo en sodio, escurrido
- 1 lata de crema de elote **CSFP** (14¾ onzas) baja en sodio

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. En un sartén mediano, cocine la cebolla y apio en la mantequilla hasta que esté blanda. Si usa tomillo, agréguelo también.
3. Añada la papa.
4. Cocine, revolviendo constantemente, por unos 2 minutos.
5. Agregue la leche baja en grasa.
6. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que la papa esté blanda.
7. Agregue las dos latas de maíz.
8. Caliente bien.
9. Sirva caliente.

Porciones: 7 porciones de 1 taza cada una.
Recipe sourced from USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

160 calorías, 31g de carbohidratos, 6g de proteínas, 3g de grasa total, 1g de grasa saturada, 5mg de colesterol, 3g de fibra, 8g de azúcar total, 227mg de sodio, 100mg de calcio, 1mg de hierro y 17% de calorías de grasa.

Cena al Horno

Ingredientes:

1 lata de (5½ onzas) de papas rebanadas **CSFP**, bajas en sodio y escurridas,
1 lata de (15 onzas) de zanahorias rebanadas **CSFP** bajas en sodio y escurridas
¼ de cucharadita de pimienta
1 taza de cebolla pelada, rebanada
¾ de libra de carne molida si grasa, dorada y escurrida
1 lata de (15½ onzas) de ejotes, chícharos o elote **CSFP**, bajo en sodio y escurrido
1 lata de (10¾ onzas) de sopa de tomate, baja en sodio

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Engrase un molde de hornear o una cacerola.
4. Lave, pele y rebane la cebolla.
5. Ponga capas de ingredientes en el orden de arriba. Tápela.
6. Hornee por 30 minutos.
7. Destape y hornee por 15 minutos más.
8. Sirva caliente.

Porciones: Aprox. 6 porciones de una ½ taza cada una. Receta de la Red de Nutrición de Arizona

Información sobre nutrición por porción:

158 calorías, 21g de carbohidratos, 13g de proteínas, 2.5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 30mg de colesterol, 3.5g de fibra, 7.5g de azúcar total, 346mg de sodio, 33mg de calcio, 22mcg de ácido fólico, 2mg de hierro y 15% de calorías de grasa.

Sopa de Verduras con Pollo

Ingredientes:

- 1 lata de pollo **CSFP** (16 onzas)
- 3 tazas de agua
- 1 lata de chícharos **CSFP** (como unas 15 onzas) bajos en sodio, escurridos
- 1 lata de zanahorias **CSFP** (como unas 15 onzas) bajas en sodio, escurridas
- 2 latas de papas **CSFP** en rodajas (como unas 30 onzas) bajas en sodio, escurridas

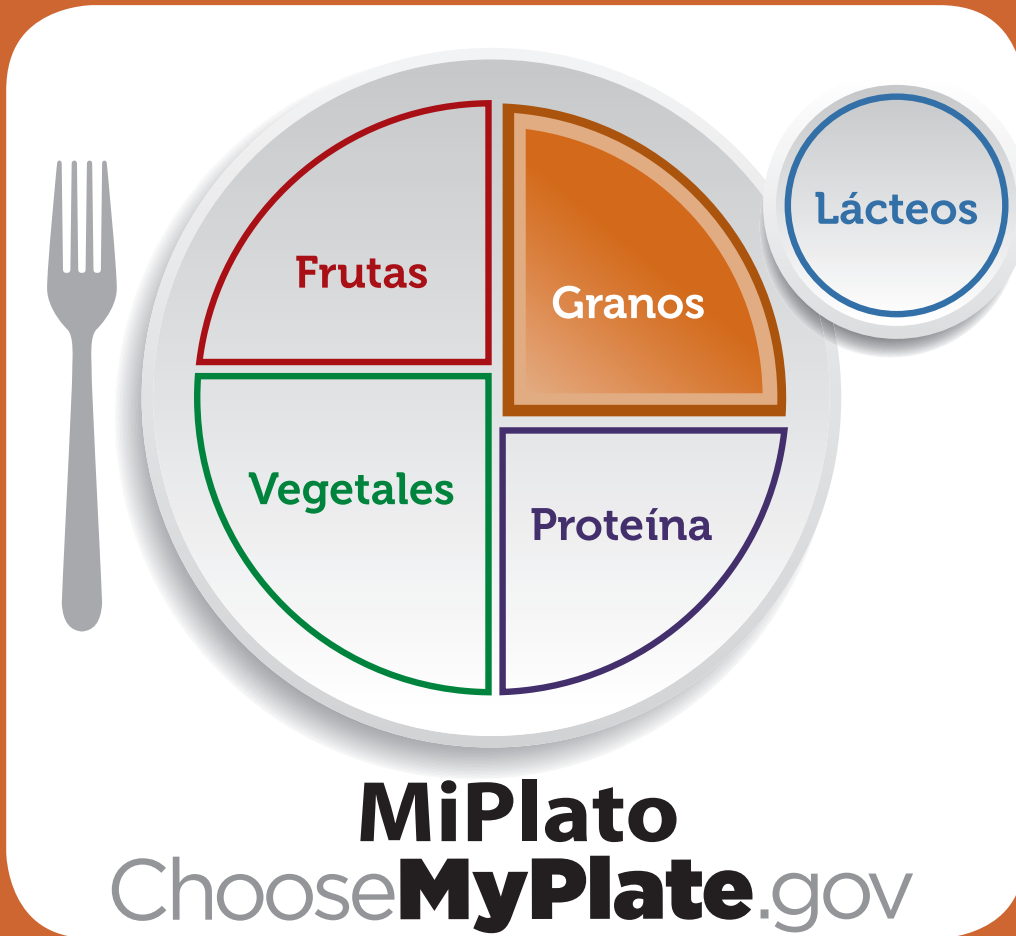
Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una olla grande, caliente el pollo y el agua a fuego medio alto hasta que esté a punto de hervir.
3. Agregue todos los demás ingredientes a la olla y hierva por 10 segundos.
4. Baje el calor y deje a fuego lento por 30 minutos.
5. Sirva inmediatamente.
6. Se puede servir con queso americano bajo en grasa, rallado.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente 1 taza cada una. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

280 calorías, 30g de carbohidratos, 23g de proteínas, 7g de grasa total, 2g de grasa saturada, 0 de grasa artificial, 38mg de colesterol, 7g de fibra, 6g de azúcar total, 407mg de sodio, 47mg de calcio, 16mcg de ácido fólico, 4mg de hierro y 22.5% de calorías de grasa.



Ensalada de Chicharos con Arroz

Ingredientes:

1 lata de chícharos (15 onzas), enjuagados y escurridos

1 taza de arroz cocinado

6 aceitunas verdes rellenas, rebanadas

1 tallo grande de apio, picado

1 taza de queso americano bajo en grasa, rallado

1/3 taza de mayonesa light

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes excepto la mayonesa.

3. Agregue la mayonesa y mezcle con cuidado.

4. Enfrúe en el refrigerador por aproximadamente dos horas antes de servir.

Porciones: 6 porciones

Receta probada en casa, de un participante de CSFP de Arizona

Bollitos de Plátano y Avena

Ingredientes:

2 tazas de cereal de avena **CSFP**, molido
Aceite en aerosol para cocinar
1¼ tazas de harina regular
⅓ de taza de azúcar morena (° de taza de azúcar regular)
1 cucharadita de levadura
¾ de cucharadita de bicarbonato de sodio
2 ó 3 plátanos medianos, maduros, machacados
⅔ de taza de leche %
3 cucharadas de aceite de oliva
1 huevo

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Caliente el horno a 400° F.
3. Rocíe 12 tazas regulares para bollito con el aceite en aerosol o use moldes de papel en cada espacio del molde para bollitos.
4. Mezcle el cereal, harina, azúcar morena, polvo de hornear y bicarbonato de sodio en un tazón grande.
5. Agregue los plátanos, leche, aceite y huevo.
6. Revuelva hasta que se humedezca todo.
7. Divida la pasta entre los 12 moldes para bollito.
8. Hornee 18 a 22 minutos, hasta que se doren.

Porciones: Aprox. 12 porciones. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

160 de calorías, 27g de carbohidratos, 3g de proteínas, 11g de grasa total, 0.5g de grasa saturada, 15mg de colesterol, 2g de fibra, 11g de azúcar total, 170mg de sodio, 70mg de calcio, 3mg de hierro y 62% de calorías de grasa.

Pasta Primavera

Ingredientes:

2 tazas de macarrón o rotini **CSFP**, sin cocinar
4 tazas de agua
1 cucharada de aceite de olivo
1 cebolla grande, rebanada
1 diente de ajo, machacado
½ taza de agua
½ lata de zanahorias **CSFP**, escurridas
½ lata de elote **CSFP**, escurrido
½ lata de ejotes **CSFP**, escurridos
2 latas de tomate **CSFP** en cubos (de aprox. 16 onzas)
2 cucharadas de orégano

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una cacerola grande, ponga a hervir 4 tazas de agua y agregue el macarrón o rotini. Cocine de 8 a 10 minutos o hasta que esté blando. Escorra.
3. En una sartén grande sofría a fuego medio la cebolla y el ajo en el aceite de olivo por 5 minutos. Agregue ½ taza de agua, y las verduras, y caliente por 5 minutos más.
4. En un tazón grande, combine el macarrón o rotini cocinado con las verduras.
5. Espolvoree con orégano.
6. Sirva inmediatamente.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente 1 taza cada una. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

230 calorías, 43g de carbohidratos, 7g de proteínas, 3.5g de grasa total, .5g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 4g de fibra, 210 mg de sodio, 68mg calcio, 110mcg de ácido fólico, 3mg de hierro y 14% de calorías de grasa.

Delicias de Arroz con Cacahuates

Ingredientes:

Aceite en aerosol

6 tazas de cereal *rice crisps* **CSFP**

2 cucharadas de mantequilla

1/3 de taza de crema de cacahuates

2 tazas de malvaviscos

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Rocíe un molde de hornear 9X9 ó 13X9 pulgadas con aceite en aerosol.
3. En una olla grande, derrita la margarina y la crema de cacahuates al nivel más bajo de calor.
4. Agregue los malvaviscos y derrítalos, revolviendo constantemente, hasta que estén suaves.
5. Agregue los *rice crisps*.
6. Presiónelos en el sartén con las manos limpias o el reverso de una cuchara de madera. Tenga cuidado, ya que la mezcla puede estar muy caliente.
7. Enfríe en el refrigerador hasta que esté firme, como por una hora.
8. Córtelo en cuadritos y sívalo.

Porciones: 12 porciones. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

170 calorías, 27g de carbohidratos, 3g de proteínas, 6g de grasa total, 1.5g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 1g de fibra, 12g de azúcar total, 180mg de sodio, 6mg de calcio, 1mg de hierro, 32% calorías de grasa.

Panecillos de Durazno y Salvado

Ingredientes:

1½ tazas de cereal de salvado **CSFP**

1 taza de leche 1% baja en grasa

1 huevo, batido

¼ de taza de aceite vegetal

1 taza de harina regular

¼ de taza de azúcar

2 cucharaditas de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de canela

½ cucharadita de ralladura de limón (opcional)

¼ de cucharadita de sal

1 taza de duraznos enlatados **CSFP** sin azúcar agregada, escurridos, cortado en piezas pequeñas

Aceite en aerosol

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 400° F.
3. En un tazón mediano, combine el cereal de salvado y la leche.
4. Deje remojar por 3 minutos o hasta que se absorba el líquido.
5. Agregue el huevo y el aceite.
6. En otro tazón, combine la harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela y sal. Si usa ralladura de limón, agréguela también.
7. Agregue la mezcla del salvado, toda a la vez, a la mezcla de harina, revolviendo hasta que se humedezca toda; la pasta estará espesa
8. Mezcle los duraznos con cuidado.
9. Llene los moldes para panecillos, rociados con el aceite en aerosol, justo debajo del borde, con cuidado de no llenarlos completamente.
10. Hornee por 20 – 25 minutos.
11. Cocine en una sartén por 10 minutos, sáquelos y sívalos.

Porciones: 12 porciones. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

150 calorías, 24g de carbohidratos, 4g de proteínas, 5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 20mg de colesterol, 3g de fibra, 10g de azúcar total, 340mg de sodio, 50mg de calcio, 3mg de hierro y 17% calorías de grasa.

Arroz con Queso y Verduras

Ingredientes:

- 2 tazas arroz blanco de grano largo **CSFP**, sin cocinar
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 pimiento verde (o rojo) mediano, finamente picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 lata de ejotes **CSFP** (de unas 15 onzas) bajos en sodio, escurridos
- 1 lata de zanahorias **CSFP** (de unas 15 onzas), escurridas
- ¼ de libra de queso cheddar **CSFP** con grasa reducida, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Cocine el arroz de acuerdo con las indicaciones del paquete.
3. En una sartén grande, a fuego medio, cocine la cebolla y el pimiento verde en aceite hasta que esté blando.
4. Agregue el ajo en polvo y la pimienta.
5. Agregue el vinagre, el cubito de caldo de pollo, los ejotes y las zanahorias a la mezcla de cebolla y pimientos.
6. Cocine hasta que esté caliente.
7. Ponga el arroz en la mezcla de verduras, mezcle bien y espolvoree con el queso.
8. Sirva caliente.

Porciones: 8 porciones de una taza cada una. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

260 calorías, 44g de carbohidratos, 7g de proteínas, 5g de grasa total, 2g de grasa saturada, 5g de grasa artificial, 10mg de colesterol, 2g de fibra, 2g de azúcar total, 196mg de sodio, 157mg de calcio, 3mg de hierro y 17% calorías de grasa.

Consejos

- 1 taza de arroz seco se convierte en casi tres tazas de arroz cocinado.
- Guarde los paquetes sin abrir de arroz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, guarde el paquete bien cerrado.

Espagueti con un Secreto

Ingredientes:

12 onzas de espagueti **CSFP**

2 tazas de zanahorias o brócoli cocinado ó 1 taza de cada uno

4 tazas de salsa para espagueti **CSFP**, baja en sodio

6 cucharadas de queso parmesano rallado

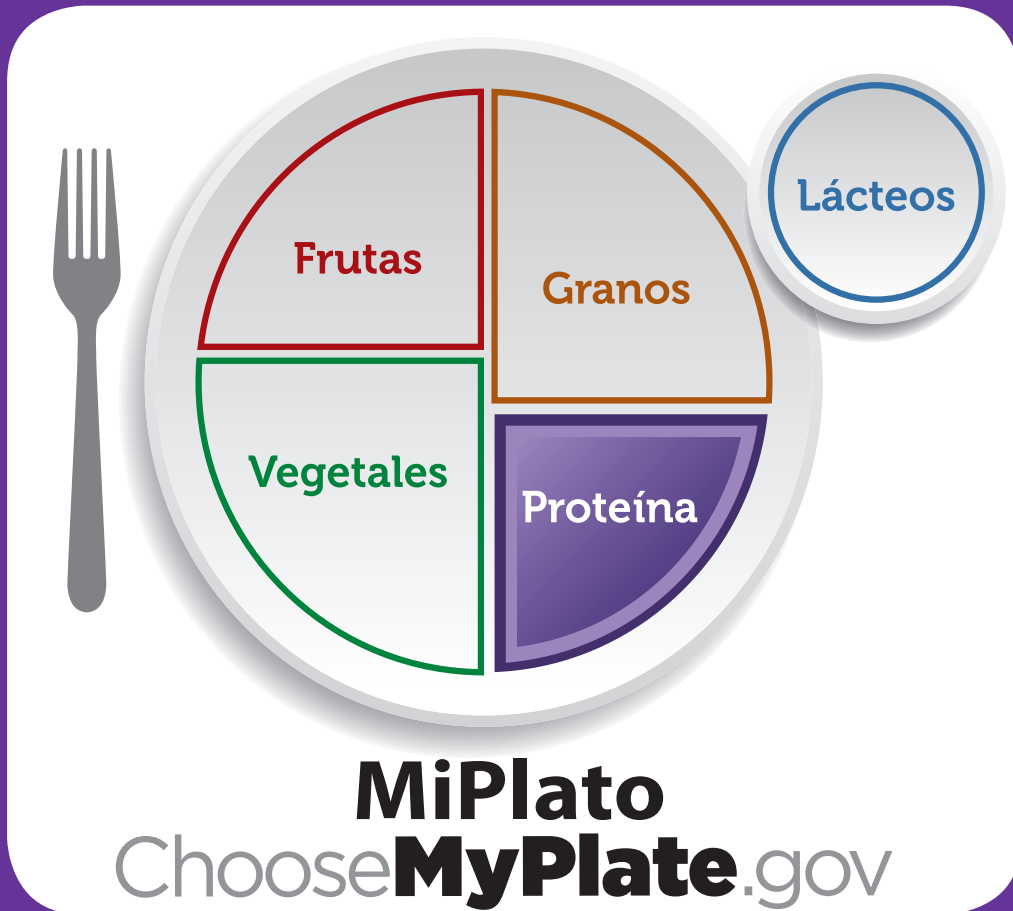
Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararla.
2. Cocine el espagueti de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Escurra el espagueti. Póngalo aparte.
4. Mientras el espagueti se cocina, agregue suficiente agua en una olla para cubrir las 2 tazas de verduras.
5. Ponga a hervir el agua.
6. Agregue las zanahorias y el brócoli cocine hasta que estén ligeramente blandas.
7. Escurra las verduras.
8. Ponga las verduras cocinadas en el vaso de la licuadora.
9. Agregue la salsa de espagueti.
10. Tape la licuadora y licue hasta que esté suave. Tenga cuidado, ya que el contenido puede estar caliente.
11. Ponga la salsa del espagueti en un sartén grande y caliente.
12. Agregue el espagueti a la mezcla de la salsa y caliéntela bien.
13. Sirva caliente.

Porciones: 6 porciones de 1 taza cada una. Receta de la Red de Nutrición de Arizona

Información de nutrición por porción:

406 calorías, 68g de carbohidratos, 3g de proteína, 5g de grasa total, 2g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 8g de colesterol, 9g de fibra, 18g de azúcar total, 198mg de sodio, 158mg de calcio, 78mg de ácido fólico, 2mg de hierro y 7% de calorías de grasa.



Frijoles Hawaianos en una Sartén

Ingredientes:

2 latas de frijoles vegetarianos (14-15 onzas) en salsa de tomate

1 lata de piña machacada en su jugo (8 onzas)

2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana

1 cucharadita de mostaza café claro de rábano picante o mostaza café en crema

2 cucharaditas de salsa de soya baja en grasa

1/8 de cucharadita de jengibre

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

2. Ponga los frijoles en una sartén de 9 a 10 pulgadas.

3. Agregue la piña sin escurrir.

4. Añada el vinagre, mostaza, la salsa de soya y el jengibre.

5. Cocine a calor moderado, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté caliente.

6. Sirva inmediatamente.

Porciones: 4 porciones

Receta probada en casa, de un participante de CSFP de Arizona

Pescado al Horno con una Capa de Maíz

Ingredientes:

Aceite en aerosol

1 taza de cereal *corn flakes* **CSFP**,
machacado en migas

2 filetes de pescado (de unas 6 onzas cada uno) ya sean trucha, lenguado o cualquier tipo de pescado blanco

1 taza de leche 1%

$\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra

2 cucharaditas de mantequilla

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe una hoja de hornear con el aceite en aerosol que no se pegue.
2. Ponga la leche en un tazón. En otro tazón, combine la sal, la pimienta negra y los *corn flakes*.
3. Sumerja los filetes de pescado en la leche y luego póngalos en el cereal para que se cubran totalmente. Coloque los filetes en una hoja de hornear.
4. Ponga 1 cucharadita de margarina arriba de cada filete.
5. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados y el pescado bien cocido.

Porciones: 2 porciones. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

290 calorías, 17g de carbohidratos, 37g de proteínas, 6g de grasa total, 2.5g de grasa saturada, 90mg de colesterol, 0g de fibra, 6g de azúcar total, 470mg de sodio, 179mg de calcio, 1mg de hierro y 19% calorías de grasa.

Burritos de Arroz y Frijoles

Ingredientes:

2 tazas de arroz **CSFP**.
1 cebolla, picada en tamaño mediano
1 lata de habichuelas (kidney beans) **CSFP** (de unas 10 onzas) bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
8 tortillas de harina (de unas 7 u 8 pulgadas cada una); puede usar tortillas de grano integral
½ taza de salsa, ya sea de lata o fresca
½ taza de queso cheddar **CSFP** bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Precaliente el horno a 300° F.
4. Mezcle el arroz, cebolla y frijoles en un tazón.
5. Ponga las tortillas extendidas en una hoja de hornear.
6. Ponga una ½ taza de la mezcla de frijoles y arroz en el medio de cada tortilla.
7. Doble los lados de la tortilla para sostener el arroz y los frijoles.
8. Hornee por unos 15 minutos.
9. Agregue una cucharada de salsa y otra de queso a cada burrito.
10. Sirva caliente.

Porciones: 8 porciones (de 1 burrito cada una).
Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

290 calorías, 51g de carbohidratos, 11g de proteínas, 4.5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 5g de fibra, 4g de azúcar total, 510mg de sodio, 115mg de calcio, 8mg de hierro, 14% calorías de grasa.

Un Dip Fácil de Pollo y Queso

Ingredientes:

- 1 lata de pollo **CSFP** (12½ onzas), escurrido
- 2 cucharaditas de sazónador para tacos con sal reducida (o use una cucharadita de chile en polvo)
- 1 taza de queso cheddar **CSFP** bajo en grasa, rallado
- 6 onzas de totopos (tortilla chips) bajos en grasa y sin sal

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponga el pollo y el sazónador de tacos en un sartén mediano.
3. Cocine a fuego medio de 3 a 4 minutos, revolviendo constantemente.
4. Eche la mezcla del pollo y sazónador de tacos en un tazón.
5. Espolvoree el queso cheddar sobre la mezcla caliente de pollo y sazónador de tacos.
6. Sirva caliente con los totopos (tortilla chips).

Consejo: Las verduras cortadas como la cebolla, pimientos verdes o rojos o champiñones también se pueden agregar a la mezcla mientras se calienta .

Porciones: Salen como unas 6 porciones.

Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

230 calorías, 23g de carbohidratos, 21g de proteínas, 6g de grasa total, 2g de grasa saturada, 45mg de colesterol, 2g de fibra, 0g de azúcar total, 300mg de sodio, 129g de calcio, 1mg de hierro, 24% de calorías de grasa.

Sopa de Chícharos del Nuevo Jardín

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla, en rebanadas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 latas de chícharos **CSFP** (de unas 15 onzas cada una) bajos en sodio
- 1 taza de leche baja en grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo bajo en sodio, con grasa reducida
- 1 cucharadita de perejil seco (opcional)
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras y frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. En una sartén grande, cocine la cebolla y el ajo en la mantequilla, hasta que se ablanden.
3. Ponga 1 lata de chícharos y la leche en la licuadora. Cubra y licue hasta que esté suave. Aviso: Si no tiene licuadora, use un molador de papas o una cuchara para moler los ingredientes.
4. Viértalos en una cacerola.
5. Ponga la lata de chícharos que queda y el resto de los ingredientes en una licuadora.
6. Cubra y licue hasta que esté suave.
7. Póngala en un sartén.
8. Cocine a fuego lento por 15 minutos. (No deje que hierva.)
9. Se puede servir caliente o frío.

Porciones: 6 porciones (como de 1 taza cada una).
Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

150 calorías, 24g de carbohidratos, 9g de proteínas, 3g de grasa total, 0.5g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 6g de fibra, 10g de azúcar total, 273mg de sodio, 90mg calcio, 2mg de hierro y 18% de calorías de grasa.

Ensalada de Puerco del Suroeste

Ingredientes:

Aceite en aerosol

½ taza de cebolla, picada

12 onzas de puerco **CSFP** (como ½ lata de 24 onzas), escurrido

1 cucharada de chile en polvo

2 cucharaditas de orégano seco (opcional)

½ cucharada de comino molido (opcional)

1 taza de habichuelas enlatadas **CSFP** (kidney beans), bajas en sodio

1 taza de tomates enlatados **CSFP** bajos en sodio, escurridos

2 tazas de lechuga, picada

½ taza de queso cheddar **CSFP** con grasa reducida, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa verduras o frutas frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. En una sartén grande, cubierta por aceite en aerosol, cocine la cebolla y el puerco hasta que la cebolla esté blanda, por unos 5 minutos.
3. Agregue el chile en polvo, los frijoles y el tomate. Si usa orégano y comino, añádalos también.
4. Mezcle y cocine por 1 minuto.
5. Arregle la lechuga en un plato de servir o en platos individuales.
6. Ponga la mezcla de puerco sobre lechuga y espolvoréela con queso.
7. Sírvala caliente.

Porciones: 4 porciones de 1½ tazas cada una.

Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

300 calorías, 17g carbohidratos, 27g de proteína, 14g de azúcar total, 7g de grasa saturada, 75mg de colesterol, 6g de fibra, 3g de azúcar total, 320mg de sodio, 202mg de calcio, 3mg de hierro y 42% de calorías de grasa.

“Chili” con Frijoles

Ingredientes:

- ½ libra de carne molida
- ½ lata de frijoles rojos **CSFP** (como unas 8 onzas) bajos en sodio, escurridos
- ½ lata de frijoles vegetarianos **CSFP** (como unas 8 onzas) bajos en sodio
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2½ tazas de jugo de tomate **CSFP** bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una olla mediana, dore la carne molida a fuego medio alto por 8 u 10 minutos. Escurra la grasa.
3. Agregue los demás ingredientes a la olla.
4. Cocine a fuego lento por unos 40 minutos.
5. Sirva inmediatamente.
6. Se puede servir con queso americano bajo en grasa, rallado.

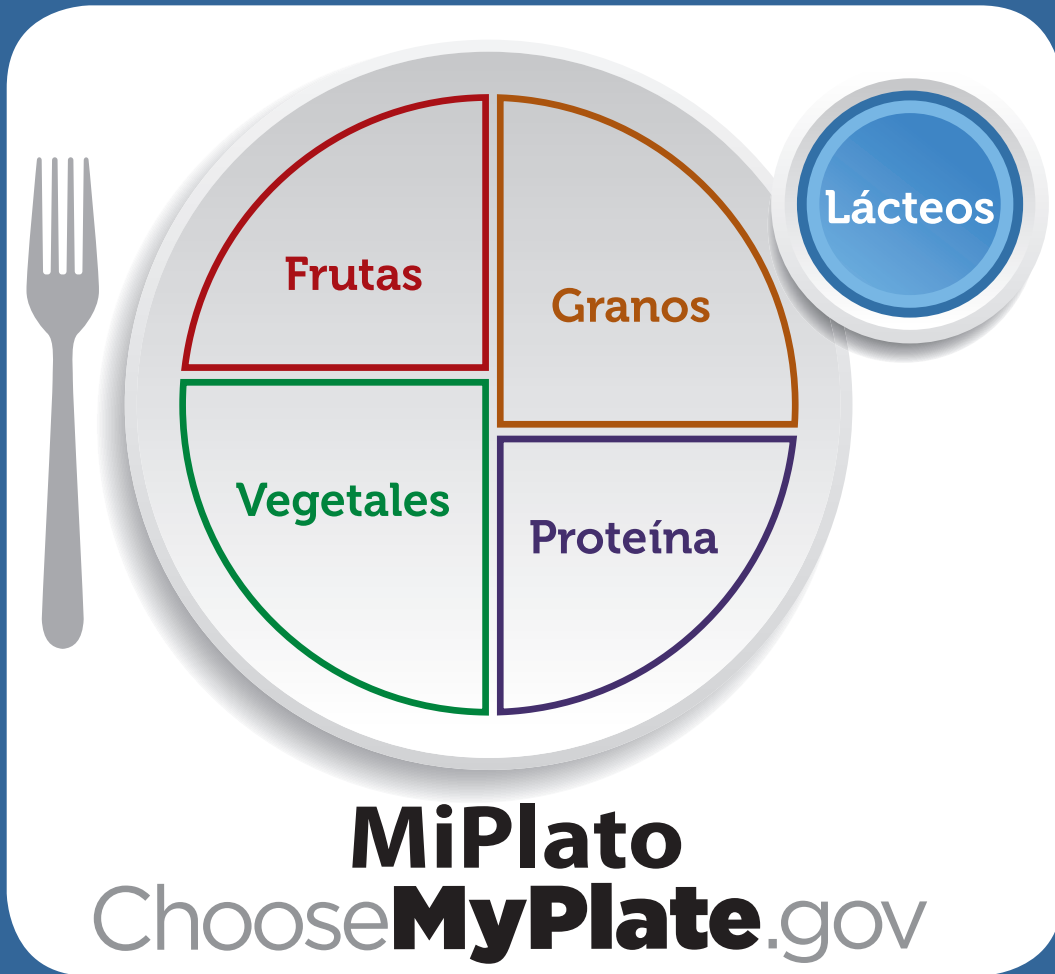
Porciones: 4 porciones de aproximadamente 1 taza. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

275 calorías, 32g de carbohidratos, 18g de proteínas, 9g de grasa total, 3.6g de grasa saturada, 0 de grasa artificial, 39mg de colesterol, 8g de fibra, 12g de azúcar total, 284mg de sodio, 59 mg de calcio, 41mcg de ácido fólico, 3mg de hierro y 29% de calorías de grasa.

Consejos

- Los frijoles vegetarianos **CSFP** son frijoles blancos pequeños en una salsa de tomate sin carne que está ligeramente sazonada.
- Los frijoles son bajos en grasa, sin colesterol y una porción de media taza proporciona el 20% de la cantidad diaria recomendada de fibra.



Huevos a la Mexicana

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla sin sal

2 cucharadas de pimientos verdes, picados

2 tazas de queso americano bajo en grasa, rallado

1/2 taza de tomate enlatado, sin sal agregada

2 1/2 taza de elote enlatado, sin sal agregada y escurrido

1 huevo, batido

1/2 taza de migajas de pan finas

1/4 de cucharadita de chile en polvo

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.

2. En una cacerola grande, derrita la mantequilla, agregue los pimientos verdes y cocine hasta que estén blandos.

3. Agregue los tomates y el queso y revuelva hasta que el queso se derrita.

4. Mezcle el huevo con el elote y agregue a la cacerola.

5. Añada las migajas de pan y el chile en polvo.

6. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente, con cuidado para no quemarlo.

7. Se puede servir inmediatamente sobre pan tostado o panecillos.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente de 1 taza

Receta probada en casa, de un participante de CSFP de Arizona

Sopa de Brócoli y Papa

Ingredientes:

- 4 tazas de brócoli, finamente picado
- 1 cebolla chica, finamente picada
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de leche evaporada baja en grasa
- 1 taza de puré de papa instantáneo en polvo **CSFP**
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- ¼ de taza de queso **CSFP** cheddar o americano, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Cocine el puré de papa, de acuerdo con las indicaciones del paquete.
3. En una cacerola grande, combine el brócoli, la cebolla y el caldo.
4. Póngalo a hervir.
5. Reduzca el calor.
6. Cubra y cocine a fuego lento por unos 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
7. Agregue leche a la sopa.
8. Agregue la papa lentamente.
9. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que comience a hervir y espesar.
10. Sazone con pimienta.
11. Agregue un poco más de leche o agua si la sopa se empieza a espesar mucho.
12. Sirva caliente, en tazones.
13. Espolvoree una cucharada de queso en cada porción.

Porciones: 4 porciones de 1 taza cada una.

Receta de Arizona Nutrition Network, Don't Play with your Food, Fall & Winter Cookbook.

Información de nutrición por porción:

188 calorías, 25g de carbohidratos, 13g de proteínas, 5g de grasa total, 2g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 17mg de colesterol, 2g de fibra, 8g de azúcar total, 214mg de sodio, 241mg de calcio, 42mcg de ácido fólico, 1mg de hierro, 24% de calorías de grasa.

Licuada de Arándano y Manzana para el Desayuno

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de arándano con manzana **CSFP**
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor o de vainilla
- 1 taza de frutas mixtas enlatadas **CSFP**, escurridas
- ½ taza de hielo, picado o en cubos

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Combine todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licue hasta que se mezcle bien y esté suave.
4. Sirva frío.

Consejo: Pruebe las moras mixtas y congeladas o peras o duraznos enlatados en vez de frutas mixtas enlatadas.

Porciones: 2 porciones. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

217 calorías, 44g de carbohidratos, 7g de proteínas, 2g de grasa total, 1.3g de grasa saturada, 7mg de colesterol, 1.5g de fibra, 40g de azúcar total, 95mg de sodio, 234mg de calcio, 0.5mg de hierro, 8% de calorías de grasa.

Consejos

- El jugo de arándano con manzana enlatado sin azúcar es 100% jugo de frutas sin azúcar o endulzantes agregados.
- El jugo de arándano con manzana es una bebida deliciosa cuando se sirve fría.
- La mitad de una taza de jugo de arándano con manzana proporciona el 50% de la vitamina C recomendada diariamente.

Macarrón con Queso

Ingredientes:

- 8 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de macarrón o rotini **CSFP**, sin cocinar
- 1 taza leche UHT **CSFP**
- 2 cucharadas mantequilla o margarina
- 1½ tazas queso **CSFP**, rallado
- ¼ taza de migas de pan **CSFP** (**Vea la receta en la página 42**)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. En una olla grande, a fuego alto, ponga a hervir 8 tazas de agua, aceite de oliva y macarrón o rotini. Cocine a fuego alto de 8 a 10 minutos o hasta que el macarrón o rotini esté blando. Escúrralo.
4. En una olla grande, combine el macarrón o rotini escurrido, leche, mantequilla o margarina y queso rallado.
5. Caliente a calor bajo por unos 10 minutos, revolviendo frecuentemente.
6. Cuando la mezcla de macarrón se haya calentado, póngala en una cacerola.
7. Agréguele las migas de pan.
8. Hornee a 350 °F por 15 minutos.
9. Sirva caliente.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente ¾ taza cada una. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

250 calorías, 30g de carbohidratos, 13g de proteínas, 8g de grasa total, 3.5g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 15mg de colesterol, 1g de fibra, 220mg de sodio, 182mg de calcio, 92mcg de ácido fólico, 2mg de hierro y 29% de calorías de grasa.

Migas de pan CSFP para el Macarrón con Queso

Ingredientes:

- 2 tazas de cereal de maíz **CSFP**
- 2 tazas de cereal de círculos de avena **CSFP**
- ¼ de taza aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una licuadora, muele el cereal. Si no tiene licuadora, ponga el cereal en una bolsa de plástico y aplástelo con una lata.
3. En un tazón mediano, combine el cereal molido, el aceite y las especias.
4. Licue hasta que esté bien mezclado. Puede agregar más o menos especias, según de su gusto.
5. Guárdelo en un envase o bolsa de plástico sellado hasta que se use. Se puede congelar.

Porciones: 8 porciones de aproximadamente ½ taza cada uno. Receta de USDA/CSFP

Información de nutrición por porción:

120 calorías, 12g de carbohidratos, 1g de proteínas, 8g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g gramos de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 1gm de fibra, 125mg de sodio, 64mg de calcio, 51mcg de ácido fólico, 5.5mg de hierro y 60% de calorías de grasa.

Budín de Arroz

Ingredientes:

- 2½ tazas de leche UHT de **CSFP**
- 2¼ tazas de arroz de grano largo **CSFP**, cocinado
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ taza azúcar morena (o 1/3 de azúcar blanca)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de canela

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En una olla mediana, combine la leche. El arroz, las pasas y la sal.
3. Ponga todo a hervir. Baje el calor y cocine por 15 minutos. Revuelva cada tres 3 minutos
4. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva caliente o refrigérela para servirlo frío.d.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente 1 taza. Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

159 calorías, 3g de carbohidratos, 5g de proteínas, 1.2g de grasa total, 7g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 5mg de colesterol, 1g de fibra, 15g de azúcar total, 145mg de sodio, 140mg de calcio, 34mcg de ácido fólico, 1mg de hierro y 7% de calorías de grasa.

Consejos

- La leche 1% UHT (temperatura súper alta) es leche fresca que no necesita refrigeración hasta que se abre el envase.
- Se ha procesado usando un método que destruye las bacterias, pero manteniendo el sabor, y valor nutritivo de la leche.
- A la leche 1% UHT se le agregan vitaminas A y D.

Sopa de Verduras con Queso

Ingredientes:

- 1 taza de leche en polvo instantánea **CSFP**
- 2 tazas de agua
- 3 tazas de verduras mixtas enlatadas **CSFP** (como 1½ latas), escurridas
- ¼ de taza de cebolla, finamente picada
- ½ cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1 taza de agua
- 1½ cucharadas de maicena
- ½ taza de queso suizo, rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Si usa frutas o verduras frescas, lávelas antes de prepararlas.
2. Ponga 2 tazas de agua a hervir en una olla mediana.
3. Agregue verduras, cebolla y curry en polvo
4. Cocine, cubierta, hasta que la cebolla esté casi blanda
5. Mezcle la leche en polvo, 1 taza de agua y la maicena en un tazón o taza.
6. Agregue las verduras.
7. Cocine a fuego medio, revolviendo continuamente, hasta que espese.
8. Agregue queso y revuelva hasta que se derrita. Agregue más agua si la sopa está muy espesa.
9. Sírvala caliente, con pan o galletas saladas de trigo entero.

Porciones: 4 porciones de una taza cada una.
Receta de USDA/CSFP.

Información de nutrición por porción:

236 calorías, 32g de carbohidratos, 18g de proteínas, 4g de grasa total, 3g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 19mg de colesterol, 4g de fibra, 19g de azúcar total, 376mg de sodio, 526mg de calcio, 47mcg de ácido fólico, 2mg de hierro y 17% de calorías de grasa.

Postre Helado de Calabaza

Ingredientes:

1 lata de calabaza (como de 15 onzas) baja en sodio

3 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa o sin grasa

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela molida

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada molida

Granola:

$\frac{1}{4}$ de taza de pasas

$\frac{1}{2}$ taza de avena **CSFP** de rápido cocimiento

$\frac{1}{2}$ taza de *rice crisps* **CSFP**

1 cucharada de aceite vegetal

$\frac{1}{4}$ taza de azúcar morena (o $\frac{1}{3}$ de azúcar blanca)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 325° F.
3. En una licuadora o con un tenedor, bata la calabaza hasta que se suavice.
4. Mezcle la calabaza, yogur y las especias en un tazón.
5. En otro tazón, mezcle los ingredientes de la granola: pasas, avena, rice crisps, aceite y azúcar.
6. Esparza la granola en un molde de hornear. Hornee por 10 minutos.
7. Deje enfriar la granola hasta que se endurezca. Luego, rómpala en pequeñas piezas.
8. Con una cuchara distribuya la mitad de la calabaza en 6 vasos o tazones medianos.
9. Ponga la mitad de la granola arriba de la calabaza de cada vaso o tazón.
10. Ponga el resto de la calabaza sobre la granola y agregue el resto de la granola.
11. Sirva inmediatamente o refrigere.

Porciones: 6 porciones de aproximadamente 1 taza cada una. Receta de USDA/CSFP

Información sobre nutrición por porción:

226 calorías, 40g de carbohidratos, 8g de proteínas, 4.5g de grasa total, 1.5g de grasa saturada, 0 de grasa artificial, 6mg de colesterol, 3g de fibra, 29g de azúcar total, 107mg de sodio, 208mg de calcio, 9mcg de ácido fólico, 2mg de hierro y 18% de calorías de grasa.



Ahorre más en la tienda

Los buenos compradores saben que ahorrar dinero es más que buena suerte. Cuando vaya al supermercado, es bueno tener un plan y tomar decisiones inteligentes sobre lo que debe poner en su carrito.

Estire su dinero con estos consejos útiles:

1. Coma antes de ir al supermercado. Hacer las compras cuando tiene hambre puede causar que haga compras impulsivas y escoja comidas no muy saludables.
2. Lea el volante de ofertas. Los volantes que regularmente aparecen a media semana y que se pueden encontrar a la entrada de la tienda, en el periódico o en la página de Internet de la tienda.
3. Use cupones – pero sólo para artículos que usted sabe que va a usar. Si no los necesita de inmediato, guarde el cupón y vea si lo ponen en oferta.
4. Busque los ahorros arriba y abajo. Las tiendas por lo general acomodan los artículos más caros al nivel de sus ojos. Usted puede ahorrar mucho si busca también más arriba o más abajo de los estantes.
5. Compare las marcas de la tienda. La mayoría de las tiendas ofrecen sus propias marcas de productos que a menudo cuestan menos que las marcas más conocidas.
6. Escoja los productos de atrás. Por lo general, las tiendas surten los estantes de atrás para delante, colocando los productos nuevos detrás de los más viejos. Saque de atrás los artículos más nuevos, especialmente en las secciones de verduras y frutas, lácteos y carnes.
7. Pida un vale para usar después. Si un producto en oferta se acabó, pida que la tienda le dé un vale para usar después (*rain check*). Esto le permitirá pagar el precio de oferta cuando hayan surtido de nuevo el producto.
8. Únase al programa de ahorros para clientes. La mayoría de las tiendas ofrecen un programa de "clientes preferidos". Así recibirá ofertas y descuentos especiales que otros clientes no reciben.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](#) (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español, o llamar a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

