

Receta del Desayuno

# Avena de Canela con Fruta

## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size** (268g)

Amount per serving  
**Calories** **280**

% Daily Value\*

**Total Fat** 10g **13%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 80mg **3%**

**Total Carbohydrate** 40g **15%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 15g

Includes 8g Added Sugars **16%**

**Protein** 9g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 50mg **4%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 156mg **4%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **1 tazón**

## Ingredientes

- 1 1/3 taza de avena enrollada instantánea (o 4 paquetes de avena instantánea si está disponible)
- 2 2/3 taza de agua (o leche)
- 1 tazo duraznos enlatados, picados (aproximadamente la mitad de una lata de 15 oz) (o cualquier fruta fresca o seca que te guste)
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de la canela en polvo
- 4 cucharaditas de jarabe de arce (o miel si está disponible)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Agregue la avena instantánea a un tazón mediano y reserve.
3. Si usa avena enrollada al instante, agregue la avena a la cacerola con el agua tibia a fuego medio y continúe cocinando hasta que la mezcla se espese ligeramente, aproximadamente 1 minuto, revolviendo ocasionalmente.
4. Si usa paquetes de avena instantánea, a fuego medio-alto, agregue el agua a una cacerola pequeña y lleve a ebullición (si usa leche, cocine a fuego lento hasta que aparezca vapor pero no hierva). Una vez hervido, agregue el agua (o la leche) a la avena y revuelva completamente para combinar. Ten cuidado, el agua estará caliente. Dejar reposar durante 1 minuto para que se enfríe.

5. La avena continuará espesando a medida que la mezcla se enfríe.
6. Mientras la avena se enfría, abra la lata de duraznos y drene el líquido. Pele y corte los melocotones en trozos del tamaño de una mordedura si aún no están picados. Reserve.
7. Divida la avena por igual entre 4 tazones pequeños. A cada tazón, mezcle en 1 cucharada de mantequilla de maní y 1/4 de canela cucharadita. Cubra con 1/8 de taza de almendras, rocíe con 1 cucharadita de jarabe de arce y cubra con 1/4 de taza de duraznos. ¡Disfrutar!

## Consejos

\*La miel no debe ser alimentada a bebés menores de un año de edad

\*Intente agregar otros ingredientes, como nueces trituradas y semillas, para agregar proteínas y texturas

\*La fruta seca también puede agregar más sabor y nutrientes

\*Si usa una lata de fruta de 15 oz, use la mitad para esta receta y guarde la otra mitad para otra receta, como el Durazno Crujiente, o como bocadillo más tarde

Receta del Desayuno

# Mini Panqueques de Durazno

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(228g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>390</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 230mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 63g	<b>23%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 19g	
Includes 9g Added Sugars	<b>18%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 716mg	60%
Iron 3mg	15%
Potassium 247mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **12 mini panqueques (3-pulgadas de ancho)**

Porción: **4 panqueques**

## Ingredientes

- 1 1/3 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de la levadura en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita de la canela molida
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas aceite vegetal (o mantequilla derretida)
- 1 cucharadita extracto de vainilla (si está disponible)
- 1 taza de duraznos enlatados, en rodajas finas (aproximadamente la mitad de una lata de 15 oz) (pueden sustituir cualquier fruta)
- Spray para cocinar (o aceite o mantequilla)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo, la sal y la canela en un tazón grande. Agregue la leche, el aceite vegetal y el extracto de vainilla y mezcle hasta que se combinen (no mezcle en exceso).
3. Escurrir los duraznos y pelarlos y cortarlos en rodajas finas si no vienen en rodajas. Reservar.
4. Caliente una sartén o plancha mediana a fuego medio y rocíe con spray de cocina, o agregue aceite para cubrir ligeramente la sartén

5. Llene una taza medidora de 1/4 de taza hasta la mitad con la masa y agregue a la sartén, coloque 1-3 rodajas de durazno en el panqueque (sin embargo, muchas cabrán). Cocine hasta que se formen pequeñas burbujas en la superficie y los bordes estén de color marrón claro, alrededor de 2-3 minutos, luego voltee. Cocine por el otro lado, de 30 segundos a 1 minuto, hasta que ambos lados estén de color marrón claro. Agregue tantos panqueques que quepan en la sartén sin tocarse.
6. Repite con la masa restante y sirve con jarabe o tus coberturas favoritas. ¡Disfrutar!

## Consejos

\*Si usa una mezcla de panqueques, deje de lado la harina, la sal y la levadura en polvo

\*Intente agregar nueces, semillas, avena o puré de fruta (plátano o bayas) a la masa para agregar textura, sabor y proteína

\*La mantequilla de maní se puede untar en la parte superior para obtener más sabor y proteína

\*Agregue más leche o agua para rebozar si es demasiado espesa o agregue más harina si es demasiado delgada

# Mini Bocados de Huevos

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(132g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 300mg	<b>100%</b>
<b>Sodium</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 171mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 198mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **12 bocados de huevos**

Porción: **3 bocados de huevos**

## Ingredientes

- Spray para cocinar (o aceite o mantequilla)
- 1/4 taza de jamón cocido, picado (si está disponible, o puede usar cualquier otra carne)
- 1/4 taza de espinacas (si están disponibles, frescas, enlatadas o congeladas)
- 7 huevos
- 1/4 taza de leche (fresca o en polvo)
- 1/2 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 taza de tomates, cortados en cubitos (escurra los tomates si son de una lata)
- 1 cucharadita pimienta negra molida

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe la sartén para muffins con spray para cocinar y reservar.
3. A fuego medio, agregue spray de cocción a una sartén de tamaño mediano. Añadir el jamón y cocinar hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1 minuto más hasta que las espinacas estén ligeramente marchitas. Reservar para enfriar ligeramente.
4. En un tazón separado, mezcle los huevos, la leche, el queso, los tomates y la pimienta juntos. Añadir el jamón y las espinacas.

5. Divida uniformemente en una sartén para muffins y hornee durante 15-20 minutos hasta que los bocados de huevo estén ligeramente firmes y de color marrón dorado claro en la parte superior. ¡Disfrutar!

## Consejos

\*Intente agregar otras carnes, verduras o hierbas para hacer diferentes variaciones de sabor

\*Mantener refrigerado hasta 5 días

\*Mantener congelado durante 2 meses. Cuando esté listo para comer, descongele en el refrigerador el día anterior y caliéntelo en el microondas, la tostadora o el horno

\*Busque queso bajo en grasa cuando esté disponible

Receta de Almuerzo

# Tazón de Frijoles Negros y Arroz con Verduras Salteadas

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(425g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>450</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 350mg	<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 77g	<b>28%</b>
Dietary Fiber 13g	46%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 5mg	30%
Potassium 655mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **1 tazón**

## Ingredientes

- 1 taza de arroz, sin cocinar
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento rojo grande, finamente picado (cualquier pimiento suave disponible)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 Lata de 14.5 onzas de judías verdes, escurridas (o frescas si están disponibles)
- 1 Lata de 15.25 oz de granos de maíz, escurridos (o frescos si están disponibles)
- 1 Lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos (puede sustituir cualquier tipo de frijol y / o carne)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o spray de cocina, agregue más si es necesario
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague el pimiento y enjuague y drene los granos verdes, maíz y frijoles negros.
2. Agregue el arroz y el agua a una olla mediana y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine durante 17-20 minutos. Pelusa con cuchara y reserva. Nota: si usa arroz integral, el tiempo de cocción puede ser más largo.
3. Mientras el arroz está cocinando, quite el tallo y las semillas de la pimienta de campana y corte. Pela la cebolla y córtala en trozos de tamaño mediano. Reservar.

4. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y añadir el aceite. Agregue los pimientos y las cebollas y saltee durante 4-5 minutos hasta que estén ligeramente suaves. Agregue las judías verdes y cocine durante 2-3 minutos más hasta que se vuelvan ligeramente crujientes y se vuelvan de color marrón claro alrededor de los bordes. Sazonar con la mitad del ajo en polvo y la pimienta negra. Retirar del fuego y reservar.
5. A la misma sartén a fuego medio, agregue un poco más de aceite y agregue el maíz y los frijoles negros. Calentar durante 2-3 minutos hasta que las verduras se calienten bien y se vuelvan ligeramente crujientes mientras están suaves por dentro. Sazonar con la otra mitad del ajo en polvo y la pimienta negra. Una vez calentado, retiramos del fuego y reservamos.
6. Una vez que el arroz y las verduras estén terminados de cocinar, divida el arroz por igual entre 4 tazones. Agregue la mezcla de pimiento a un lado de cada tazón y agregue la mezcla de maíz y frijoles al otro lado.  
¡Disfrutar!

## Consejos

\*Si está disponible, intente agregar crema agria, lima, queso o cilantro como ingredientes para agregar proteínas y sabor

\*Intente cambiar diferentes verduras disponibles, como calabacín, calabaza o brócoli

\*Si el arroz integral está disponible, intente reemplazarlo por el arroz blanco para agregar más proteínas y nutrientes



Receta de Almuerzo

# Sopa de Tortilla

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(398g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 438mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **6-8 personas**

Porción: **1 taza**

## Ingredientes

### Tiras de tortilla:

- Spray para cocinar
- 8 Tortillas de maíz, cortadas en rodajas finas (maíz o harina)

### Sopa:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 Jalapeño, finamente picado (o cualquier pimiento medio picante)
- 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 1 lata de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos (puede sustituir la salsa de tomate o la lata de tomates enteros)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, bajos en sodio, escurridos (o cualquier tipo de frijol cocido)
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de ajo en polvo (sustituto de 4 dientes de ajo, picados, si están disponibles)
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 tazas de pollo cocido, triturado (fresco o enlatado)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague el jalapeño y enjuague y escurra los frijoles negros y el maíz.
2. Tostar las tiras de tortilla en una tostadora o colocar las tiras en una sartén caliente con spray de cocina, retirándolas una vez que estén crujientes. Reservar.
3. En una olla grande a fuego medio-alto, agregue aceite. Una vez caliente, agrega la cebolla y el jalapeño y saltea hasta que comiencen a ablandarse y desarrollen un poco de color marrón, unos 6 minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el caldo de pollo, el agua, los tomates cortados en cubitos, los frijoles negros y todos los condimentos y lleve a ebullición a fuego alto. Luego, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
5. Agregue el pollo a la sopa y cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que se caliente.
6. Sirva la sopa en tazones y cubra con tiras de tortilla y cualquier otro ingrediente que desee. ¡Ten cuidado, la sopa estará caliente! ¡Disfrutar!

## Consejos

\*Puede agregar jugo de limón, queso rallado, aguacate o crema agria como coberturas si están disponibles

\*Puede sustituir la salsa enchilada enlatada (si está disponible) por el caldo de pollo también

Receta de Almuerzo

# Quesadilla de Pollo

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(100g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 600mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 19g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 223mg	<b>15%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 23mg	<b>0%</b>
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **4 personas**

Porción: **3 rodajas**

## Ingredientes

- 4 grandes tortillas de harina
- 1/2 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 taza de queso cheddar, rallado
- 3/4 taza de pollo cocido, desmenuzado (o cualquier carne disponible, fresco o enlatado)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Spray para cocinar

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Calentar una sartén a fuego medio y añadir el aceite.
3. Agregue una tortilla a la sartén y espolvoree algunos de los dos quesos sobre la mitad de la tortilla. Agregue 3 cucharadas de pollo uniformemente sobre el queso y espolvoree una pizca de pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo sobre la mezcla. Doble la otra mitad sobre el lado del queso y presiona ligeramente hacia abajo.
4. Cocine hasta que el queso esté casi completamente derretido, unos 4-5 minutos. Voltee y cocine durante unos 2 minutos hasta que todo el queso se derrita y la tortilla esté ligeramente dorada.

5. Transfiera la quesadilla a una tabla de cortar y corte en 3 trozos iguales. Sirva con cualquier cobertura preferida, como crema agria, guacamole o salsa. ¡Disfrutar!
6. Repite el proceso con 3 tortillas restantes.

## Consejos

\*Puede agregar verduras como pimientos, cebollas, tomates o espinacas (dependiendo de lo que esté disponible), y hierbas para obtener más vitaminas y minerales, así como frijoles para obtener más proteínas

\*Estos ingredientes también se pueden convertir en tacos de pollo si no desea cocinar las tortillas en una sartén

Receta de Cena

# Pasta con Salsa de Tomate Gruesa

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(187g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>290</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 480mg	<b>21%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 52g	<b>19%</b>
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 316mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **6 personas**

Porción: **1 taza**

## Ingredientes

- 12 onzas de pasta seca
- 1/2 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 zanahoria mediana, finamente picada (si está disponible)
- 1 pimiento grande (o cualquier pimiento suave)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o spray para cocinar
- 1 taza de espinacas (si están disponibles, frescas, enlatadas o congeladas)
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate (o salsa de espagueti)
- 2 cucharaditas de hierbas italianas
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague la zanahoria, el pimiento y las espinacas.
2. Llene una olla grande con agua y lleve a ebullición. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurra. Reservar en un tazón mediano.
3. Mientras se cocina la pasta, pela la cebolla y las zanahorias. Retire el tallo y las semillas del pimiento. Picar finamente la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Reservar.

4. En una sartén mediana a fuego medio-alto, añadir el aceite. Agregue las cebollas, las zanahorias y los pimientos y saltee durante 5-6 minutos hasta que las verduras estén tiernas y desarrollen un poco de color marrón. Agregue las espinacas y cocine durante 1 minuto más hasta que las espinacas estén ligeramente marchitas. Reservar.
5. A la olla grande en la que se cocinó la pasta, agregue la salsa de tomate y cocine a fuego lento. Asegúrese de que la pasta esté en un tazón separado. Agregue las hierbas italianas, la pimienta negra y el ajo en polvo a la salsa. Una vez que aparezcan las burbujas, baje el fuego a bajo, agregue las verduras y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.
6. Mezcle la pasta con la salsa y cubra con queso parmesano al gusto. ¡Disfrutar!

## Consejos

\*Puede agregar cualquier tipo de carne cocida u otras verduras a la mezcla de salsa

\*Puede usar pasta de trigo integral en su lugar para obtener más fibra

Receta de Cena

# Enchiladas de Pollo y Verduras

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(128g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 95mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 137mg	2%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **8 personas**

Porción: **1 enchilada**

## Ingredientes

Salsa:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes, finamente picados (cualquier pimiento picante suave, fresco o seco)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino

Relleno:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cebolla amarilla grande, picada
- 1 libra de pollo cocido desmenuzado (puede sustituir a cualquier otra carne)
- 1/2 taza de arvejas (enlatados, frescos o congelados)
- 8 tortillas grandes de maíz (pueden sustituir a las tortillas de harina)
- 1 taza de queso Cheddar rallado

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague y escurra los guisantes.
2. Caliente la salsa de tomate, los chiles verdes, el chile en polvo, el ajo en polvo y el comino en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Baje el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Reservar para enfriar ligeramente.

3. Para preparar las enchiladas, precaliente el horno a 350°F. En una sartén mediana, agregue el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee durante 3-4 minutos hasta que esté suave y tierna. Baje el fuego a medio y agregue el pollo y las arvejas a la cebolla y caliente durante 2-3 minutos más hasta que se caliente.
4. Esparce 1/3 de taza de salsa en el fondo de una fuente para hornear de 9x13. En cada tortilla, coloque una cantidad igual del relleno de pollo y queso (deje 1/2 taza de queso para cubrir). Enrolle cada tortilla hacia arriba y colóquese en la fuente para hornear, con la costura hacia abajo.
5. Vierta la salsa restante sobre las tortillas y espolvoree con el queso restante. Hornea durante 20 minutos hasta que la salsa esté burbujeante y el queso se derrita. ¡Disfrutar!

## Consejos

\*Puede agregar cilantro, crema agria o jugo de limón en la parte superior

\*Intente agregar o reemplazar otras verduras en el relleno, como calabacín, maíz o frijoles para obtener nuevos sabores, más proteínas y más fibra

\*La salsa extra se mantendrá en el frigorífico durante 5 días y en el congelador durante 3 meses

\*La salsa enchilada enlatada también se puede usar para reemplazar la salsa de tomate



Receta de Postre

# Durazno Crujiente

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(153g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>310</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 13g	<b>17%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 43g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 20g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 142mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **3/4 taza**

## Ingredientes

- 1 lata de duraznos de 15 onzas (enlatados o frescos, pueden sustituir cualquier fruta blanda)
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (si está disponible)
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de avena enrollada (puede sustituir a la avena instantánea)
- 1/4 taza de nueces trituradas (o cualquier nuez disponible)
- 1 cucharada de azúcar moreno (puede sustituir el azúcar granulado)
- 2 cucharadas aceite vegetal (puede sustituir a la mantequilla si está disponible)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Precalentar el horno a 350°F.
2. Enjuague y escurra los duraznos y pélelos y córguelos en rodajas si no vienen en rodajas. Agregue los duraznos a un tazón pequeño y combine con canela y nuez moscada.
3. En un tazón separado, use una cuchara de madera o dos tenedores para combinar la harina, la avena, las nueces, el azúcar moreno y el aceite hasta que se logre una textura desmenuzable.

4. Agregue los duraznos a una fuente para hornear de 8x8. Cubra uniformemente con la mezcla de avena y hornee durante 25-30 minutos hasta que esté dorado.

## Consejos

\*Una excelente manera de crear un postre con frutas viejas o congeladas, como peras, manzanas u otras frutas de hueso, para disminuir el desperdicio de alimentos

\*Intente mezclar varios tipos de nueces, como nueces pecán o almendras para agregar textura, proteínas y otros antioxidantes

\*Puede sustituir la avena enrollada no solo por avena instantánea, sino también por otros cereales secos, como copos de maíz, cheerios o racimos de miel de avena para agregar textura y fibra

\*Intente agregar jugo de limón a la mezcla de duraznos para resaltar el sabor del durazno y equilibrar la dulzura

# Ingredientes Básicos

¡Aquí hay una lista de ingredientes básicos para tener en su despensa o refrigerador que pueden actuar como base para una variedad de comidas diferentes!

## Ingredientes

- arroz
- frijoles (secos o enlatados)
- harina
- mantequilla
- leche (fresca o en polvo)
- azúcar
- pasta
- sopa enlatada
- tomates enlatados
- papas (enteras o enlatadas)
- cebollas
- sal y pimienta negra
- ajo en polvo
- cebolla en polvo
- hierbas italianas
- comino
- chile en polvo
- aceite de oliva (o aguacate, canola, aceite vegetal)
- mantequilla de maní

## Consejos

\*Trate de comprar artículos básicos a granel porque generalmente son menos costosos por onza.

# Bocadillos

Aquí hay una lista de ideas de bocadillos que se pueden hacer con solo unos pocos ingredientes del banco de alimentos, son rápidos de preparar y son deliciosos.

## Ideas

- ensalada de frutas (cualquier fruta picada mezclada con pimientos picados y jugo de limón)
- batido de frutas (fruta mezclada con hielo y yogur o leche en polvo)
  - si tienes fruta fresca que se está echando a perder, córtala y colóquela en el congelador para usarla en tus batidos la próxima vez
- verduras en rodajas y una salsa (yogur, rancho, garbanzos enlatados / enteros para hummus, frijoles enlatados / enteros, etc.)
- fruta en rodajas y mantequilla de maní
- galletas y mantequilla de maní
- frutos secos

## Consejos para Leer Recetas

1 taza leche = 3 cucharadas leche en polvo + 1 taza agua

1/2 taza leche = 1 1/2 cucharadas leche en polvo + 1/2 taza agua