

Sándwich de Tostadas Francesas de Mantequilla de cacahuete/Maní y Mermelada

Instrucciones:

1. Rocía un sartén con espray antiadherente y colócala a fuego medio.
2. En un tazón, bate el huevo, la leche, la canela y la azúcar morena. Cubre ligeramente cada rebanada de pan con la mezcla.
3. Coloca el pan cubierto en el sartén y cocina durante dos minutos. Voltea el pan y cocina el otro lado durante dos minutos, luego voltea nuevamente y cocina durante otros dos minutos. Uno de los lados del pan debe estar completamente cocido, mientras que el otro debe estar ligeramente crudo.
4. Retira el pan del sartén. En el lado completamente cocido de una rebanada (el lado que se cocinó dos veces), unta mantequilla de cacahuete/maní. En el otro lado completamente cocido, unta la mermelada. Une las dos rebanadas de pan, con los lados de mantequilla de maní y mermelada enfrentados. Vuelve a colocar en la sartén.
5. Cocina a fuego medio-bajo durante un minuto por cada lado o hasta que estén dorados. Retira de la sartén y decora con azúcar glas y sirope, si lo deseas.

Ingredientes:

Para las tostadas

- 2 rebanadas de pan
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- Pizca de canela
- Pizca de azúcar moreno

Para el sándwich

- Mantequilla de cacahuete/maní
- Mermelada
- Azúcar glas (opcional)
- Sirope (opcional)



Hamburguesas de Frijoles Negros

Instrucciones:

1. Mezcla los frijoles, el pan rallado, la cebolla, el chile en polvo, el huevo, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Una vez mezclada, forma las hamburguesas.
2. Calienta un sartén a fuego medio-alto y agrega un chorrito de aceite de oliva para cubrir el fondo del sartén.
3. Cocina las hamburguesas durante cuatro minutos por cada lado. Sirve en un pan con los ingredientes para acompañar de tu elección.

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros, escurridos y aplastados con un tenedor
- 1 taza de pan rallado sazonado
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto
- Pan de hamburguesa e ingredientes para acompañar



Arroz con Pollo estilo Tacos

Instrucciones:

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete y déjalo enfriar.
2. Escurre el pollo enlatado y sazónalo con pimentón, comino y orégano seco.
3. Calienta un sartén a fuego medio y agrega aceite de oliva, ajo, cebolla y pimienta. Cocina durante dos o tres minutos hasta que la cebolla esté ligeramente dorada.
4. Añade el pollo en cubitos y cocina durante tres a cinco minutos.
5. Agrega el arroz cocido y luego incorpora los frijoles negros, el tomate, la salsa de enchilada y el agua. Mezcla todo y lleva a fuego lento. Reduce el fuego a medio-bajo, cubre y cocina durante ocho a 10 minutos.
6. Retira la tapa, revuelve el pollo y el arroz. Rocía queso por encima si lo deseas.

Ingredientes:

- 1½ tazas de arroz integral
- 2 latas de pollo en cubitos
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo picado
0 ajo en polvo
- 1/3 taza de cebolla picada 0 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 pimienta verde picada
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 tomate grande picado 0 1 lata de tomates en cubitos
- 2 tazas de salsa de enchilada roja
- 1 taza de agua
- 3/4 taza de queso rallado (opcional)



Pollo con Arroz

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 grados. Rocía una cacerola con un espray antiadherente y déjalo a un lado.
2. En una olla grande, cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
3. Cuando el arroz esté listo, agrega el pollo, los ejotes verdes y la lata de sopa. Mezcla bien.
4. Pon la mezcla en la cacerola antiadherente preparada. Hornea durante 20 a 30 minutos, o hasta que esté caliente y burbujeante. Sirve caliente.

**Si no tienes una cacerola antiadherente, puedes usar una olla grande en la estufa.*

Ingredientes:

- 2½ tazas de arroz cocido
- 1 lata de pechuga de pollo, escurrida
- 1 lata de ejotes verdes, escurridas y enjuagadas
- 1 lata de sopa de apio reducida en grasa 0 sopa de pollo 0 sopa de hongo



Sopa de Pollo con Fideos

Instrucciones:

1. Calienta una olla grande a fuego medio. Agrega el aceite de oliva, la cebolla, las zanahorias y el apio, y saltea durante tres a cinco minutos.
2. Agrega el pollo, el caldo de pollo, las hojas de laurel, el tomillo y el ajo en polvo a la olla. Aumenta el fuego a alto y lleva hasta el punto de hervir.
3. Agrega los fideos de huevo y lleva al punto de hervir, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que los fideos estén tiernos.
4. Retira y desecha las hojas de laurel.
5. Prueba y agrega más cebolla o ajo en polvo y pimienta si es necesario.

Ingredientes:

- 2 tazas de fideos de huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de pollo en cubitos O 1 taza de pollo cocido desmenuzado
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas de ajo en polvo





Cazuela de Pollo, Brócoli y Arroz en un Sartén

PLATO PRINCIPAL

Instrucciones:

1. En un sartén grande, sofríe la cebolla en dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.
2. Una vez que las cebollas estén blandas, aumenta el fuego a medio-alto. Sazona el pollo con pimienta y añádelo al sartén.
3. Dora el pollo y agrega el ajo. Cocina durante aproximadamente un minuto.
4. Empuja el pollo hacia un lado del sartén y agrega una cucharada de aceite de oliva al otro lado.
5. Agrega el arroz sin cocinar al aceite de oliva y sofríe durante uno o dos minutos.
6. Agrega el caldo de pollo al sartén y lleva la mezcla al punto de hervir. Reduce el fuego a fuego lento, cubre y deja que la mezcla se cocine durante 12 minutos.
7. Rocía el brócoli de manera uniforme sobre la mezcla y revuelve para combinar.
8. Continúa cocinando tapado durante otros ocho minutos a fuego bajo, o hasta que tanto el brócoli como el arroz estén tiernos.
9. Retira del fuego y agrega media taza de queso. Rocía el queso restante por encima y cubre con una tapa, dejándolo reposar durante uno o dos minutos, o hasta que el queso se haya derretido.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla mediana, picada finamente
- 1 libra de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en trozos pequeños 0 1 lata de pollo
- 2 dientes de ajo, picados 0 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 taza de arroz sin cocinar
- 2½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2½ tazas de floretes de brócoli, cortados en trozos pequeños
- 2 tazas de queso cheddar rallado

Este centro de salud recibe fondos del HHS y tiene el estatus de estado del Servicio Federal de Salud Pública (PHS) con respecto a ciertos reclamos de salud o relacionados con la salud, incluidos reclamos por negligencia médica, para sí mismo y sus individuos cubiertos.



HealthLinc
SU CENTRO DE SALUD COMUNITARIO*

1-888-580-1060 | healthlincchc.org

Espagueti de Trigo integral con aceite de ajo

Instrucciones:

1. En una hoya grande, calienta al punto de hervir el agua y sal. Agrega el espagueti y cocínelo siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escure la pasta y ponla a un lado, asegurándose de poner al lado una taza de agua de pasta.
3. En la hoya de pasta, calienta el aceite, ajo, y chile molido sobre una temperatura mediana o dos minutos o hasta que el ajo se empieza a dorar.
4. Agrega la taza de agua, luego el espagueti y mezcla para combinar.

Ingredientes:

- 8 onzas de espagueti de trigo integral
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, en rodajas finas
- Pellizco de chile rojo molido

Espaguetis y albóndigas en olla de cocimiento lento

Instrucciones:

1. En una olla de cocimiento lento sirva un frasco de salsa de pasta, usando una cucharada unte la pasta para que cubra el fondo.
2. Rompa la pasta de espagueti a la mitad y póngalo encima de la salsa de pasta.
3. Sirva media taza de agua y el segundo frasco de salsa de pasta sobre el espagueti y ponga las albóndigas encima.
4. Cocine en alto por dos horas, revisando a la mitad del tiempo.
5. Quite la tapa de la olla de cocimiento lento. Agregue dos tazas de agua y mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien revueltos.
6. Concine por otra hora hasta que los fideos estén tiernos y las albóndigas estén cocinadas a 165 grados en el centro.

Ingredientes:

- 2- frascos de 24-onzas de su salsa de pasta favorito
- 1 caja de espagueti de trigo integral
- 20-25 precocidas, albóndigas frizadas
- 2-3 tazas de agua



Macarrones con queso y chili vegetariano

PLATO PRINCIPAL

Instrucciones:

1. Corta la cebolla en cubitos y pica el ajo. Sofríe a fuego medio con aceite de oliva en una olla grande durante dos o tres minutos, o hasta que las cebollas estén suaves y transparentes.
2. Agrega la harina y el chili en polvo a las cebollas y el ajo sofreídos. Continúa revolviendo y sofriendo durante dos minutos, o hasta que el fondo de la olla esté cubierto con harina y chili en polvo.
3. Escurre y enjuaga los frijoles rojos, negros y pintos.
4. Agrega los frijoles, los tomates cortados en cubitos, la salsa de tomate, el maíz y el caldo de verduras a la olla. Revuelve hasta que todos los ingredientes estén combinados.
5. Agrega los macarrones sin cocinar y revuelve. Cubre la olla, sube el fuego a medio-alto y deja que hierva, revolviendo cada minuto para soltar los macarrones del fondo de la olla.
6. Cuando la olla comience a hervir, reduce el fuego a bajo y permite que hierva a fuego lento durante 12 a 15 minutos, o hasta que la pasta esté tierna y el líquido esté espeso y cremoso.
7. Revuelve con frecuencia para asegurarte de que la pasta no se pegue en el fondo de la olla.
8. Una vez que la pasta esté tierna, agrega el queso cheddar rallado y revuelve hasta que se derrita.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados o 4 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de chili en polvo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 lata de frijoles rojos
- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de frijoles pintos
- 1 lata de maíz
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de macarrones sin cocinar o pasta de tu elección
- 1 taza de queso cheddar rallado (opcional)



Cazuela de fideos con atún



Instructions:

1. Calienta un sartén grande a fuego medio y añade el aceite de oliva.
2. Sofríe la cebolla y el ajo durante tres minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Agrega el caldo de pollo (o agua) y la sopa, y mezcla con un batidor hasta que estén combinados. Añade los fideos y las verduras congeladas.
4. Lleva la mezcla a ebullición y reduce el fuego.
5. Cocina a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 20 minutos o hasta que los fideos estén tiernos y la salsa espese.
6. Desmenuza el atún con un tenedor y añádelo suavemente a la pasta. Rocía con queso, cubre el sartén y cocina a fuego lento hasta que el queso se derrita y el atún esté completamente caliente.
7. Rocía los picatostes triturados por encima y sirve.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado o ajo en polvo
- 4 tazas de caldo de pollo o agua
- 4 tazas de fideos de huevo o fideos de tu elección
- 1 lata de sopa de hongos
- 2 tazas de zanahorias y guisantes congelados
- 2 latas de atún en agua, escurridos
- 1 taza de queso cheddar marmolado rallado (opcional)
- 1 taza de picatostes de ajo triturados (opcional)

Crema de atún y maíz

Instrucciones:

1. Sofríe el apio y la cebolla en la mantequilla durante 10 minutos, o hasta que estén tiernos.
2. Añade el ajo y sofríe durante unos dos minutos.
3. Agrega el perejil (opcional), la pimienta, el caldo de pollo y las papas.
4. Lleva a hervir suavemente, reduce el fuego y cocina a fuego lento, revolviendo a menudo, durante 10 a 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas al gusto.
5. Añade el maíz, el atún y la leche, y cocina a fuego medio durante cinco minutos, revolviendo a menudo.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de apio picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados o 3 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de perejil (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 papas grandes, cortadas en cubitos
- 1 taza de leche
- 1 lata de atún, escurrido y desmenuzado
- 1 lata de maíz



Sloppy Joe Plus

Instrucciones:

1. Antes de cocinar las lentejas, revíselas y retire cualquier piedra o impureza.
2. Lleva al punto de hervir una olla grande de agua a fuego alto. Una vez que hierva, agrega las lentejas al agua.
3. Reduce el fuego a bajo, cubre y cocina a fuego lento durante unos 20 minutos. Prueba las lentejas para asegurarte de que estén tiernas.
4. Escurre las lentejas y ponlas aparte.
5. Pica finamente el ajo y corta la cebolla en dados pequeños. Añade caldo a una sartén grande y saltea el ajo y la cebolla en aceite de oliva a fuego medio durante tres a cinco minutos, o hasta que se ablanden.
6. Mientras el ajo y la cebolla se cocinan, corta el pimiento verde en dados pequeños y añádelo a la sartén para saltear.
7. Añade la carne molida y cocina hasta que esté completamente dorada.
8. Añade la salsa de tomate, la pasta de tomate, el vinagre de sidra de manzana, el azúcar moreno, la mostaza Dijon (opcional) y el chili en polvo. Revuelve hasta que esté bien combinado y deja que hierva a fuego lento durante cinco a 10 minutos, o hasta que la salsa espese al gusto.
9. Agrega las lentejas cocidas y calienta. Sirve caliente en un panecillo.

Ingredientes:

- ¾ taza de lentejas marrones secas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo o 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento verde
- 1 libra de carne molida desgrasada
- 1 lata de salsa de tomate
- 3 onzas de pasta de tomate
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharada de mostaza Dijon (opcional)
- 1 cucharadita de chili en polvo
- Panecillos de hamburguesa

