

Olla de cocción lenta Albóndigas Italianas

INGREDIENTES Sirve 6

- 1 libra de carne molida magra
- 1 cebolla pelada y picada
- 1 (10 oz.) caja de espinacas picadas congeladas y escurridas o 1 1/2 libras de espinacas frescas, lavadas y picadas
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de condimento Italiano
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1 frasco de salsa para pasta

Direcciones

1. Lávese las manos antes de preparar alimentos.
2. En un tazón grande, mezcle la carne, la cebolla, las espinacas, el pan rallado, el huevo, la pimienta, el ajo, el condimento italiano y el queso.
3. Con las manos, forme albóndigas de 2 pulgadas.
4. Vierta la salsa para pasta en una olla de cocción lenta y coloque las albóndigas en la salsa, asegurándose de que cada una quede cubierta con salsa.
5. Cocine a fuego alto hasta que burbujee, luego cocine a fuego lento durante 6 horas o hasta que estén bien cocidas.
6. Sirva sobre pasta integral cocida.



Sándwich de pollo Bombay

El curry no es una especia, es una mezcla de especias. Prueba diferentes marcas o haz tu propia mezcla para encontrar una que te guste.

Ingredientes para 6 personas

- 2 (10 oz.) latas de pollo, escurridas
- 1 1/2 cucharaditas de curry en polvo
- 1/4 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa light
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de apio, cortado en cubitos
- 1/2 taza de pimientos verdes, cortados en cubitos
- 1/2 taza de pasas
- 6 panecillos integrales para sándwich
- Hojas de lechuga



DIRECCIONES

1. Lávese las manos antes de preparar alimentos.
2. Mezcle el curry en polvo, el yogur y la mayonesa en un tazón mediano. Agregue el pollo, la zanahoria, el apio, el pimiento verde y las pasas.
3. Cubra panes integrales con lechuga, cubra con ensalada de pollo y luego más lechuga.

Este material se financia por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Programa Educativo en Alimento y Nutrición (EFNEP) del USDA Instituto Nacional de Alimento y Agricultura. El USDA y Universidad de Idaho son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.

Arroz "Sucio" con Salmón de Louisiana

Ingredientes 6 porciones

- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento verde, picada
- 1 (15 oz.) lata de frijoles rojos, bajos en sodio, oscura y enjuague
- 2 tazas de arroz integral, crudo, lavado
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- 2 (5 oz.) latas de salmón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Direcciones

1. Lávese las manos antes de preparar la comida.
2. Cocine el arroz usando las instrucciones en la caja.
3. Mientras el arroz se esté cocinando, ponga 2 cucharadas de aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga la cebolla y el pimiento y cocine hasta que estén dorados, 3-5 minutos.
4. Añada los frijoles a la mezcla. Revuelva y asegúrese que los frijoles estén calientes.
5. Añada las latas de salmón y cocine de 3-5 minutos, revuelva ocasionalmente.
6. Añada pimienta. Sirva inmediatamente.

Bueno para su Salud

Escoja arroz integral porque tiene mucho más fibra, nutrientes que el arroz blanco.

Agregue sabor

Añada salsa picante o chile a esta comida para más sabor.

capitalareafoodbank.org/recipes



Personaliza tu Plato

- Los alimentos que comemos suelen estar influenciados por la historia y la cultura de nuestra familia.
- También están influenciados por el lugar donde vivimos, nuestro presupuesto y nuestros gustos
- Muchas cocinas ofrecen platos que incluyen una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.
- Las frutas, vegetales, cereales, alimentos con proteínas y lácteos vienen en todos los tamaños, formas y colores.
- La combinación de alimentos y cantidades dependerá de usted.

¡Un estilo de alimentación saludable puede ser tan único como usted!

Estos consejos pueden ayudarlo a comenzar:

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Sea creativo, pruebe una variedad de colores y texturas
- Experimente con diferentes granos. Intente sustituir los cereales refinados por cereales integrales en las recetas.
- Elija alimentos con proteínas magras. Varíe sus opciones, incluya mariscos, frijoles y leguminosas, así como huevos, carnes magras y aves de corral que son preparado de forma saludable, como horneados o asados en lugar de fritos.
- Complete su comida con lácteos. Incluya opciones bajas en grasa o descremadas como leche, yogur, queso, leche de soya fortificada con calcio o leche sin lactosa.



Descubrir. Conectar. Autorizar.

Vive mejor Idaho puede conectarte con servicios para ayudarte a vivir mejor.

www.livebetteridaho.org
(877) 456-1233 (gratis)

¡Encuentra una clase gratis!

Eat Smart Idaho ofrece clases gratuitas para personas de bajos ingresos de Idaho.

TEMAS

- Alimentación saludable
- Compra inteligente
- Seguridad alimentación
- Cocina rápido y saludable
- Manejo del presupuesto en la compra de abarrotes
- Aumento de la actividad física

Eat Smart Idaho en Cassia, Gooding, Jerome, Lincoln, Minidoka, y Twin Falls Counties:

Para más información, contacta
Celia Villicana
Consejera de nutrición
para la comunidad 208-324-7578



Conéctese con nosotros en

Instagram & Facebook



Y nuestro blog en

www.EatSmartIdahoInTheKitchen.com



Ettesvold/Villicana – Spring 2021



PRIMAVERA 2021



Personaliza Tu Plato

