

# Lentil and Black Bean Tacos

## Ingredients

- 4 whole wheat flour tortillas
- ½ cup dry lentils, sorted and rinsed
- 1 cup canned black beans, drained and rinsed
- 1 tablespoon chili powder
- 1 Tablespoon cumin
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon dried leaf oregano
- 1 ½ cups water

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash vegetables with water before preparing.
2. Cook lentils in the water over medium-high heat until almost all of the water is absorbed (about 15 minutes).
3. When there is about 2 tablespoons of water left, add black beans and taco seasoning. Stir and continue cooking until all of the water is absorbed (about 2 minutes).
4. Serve in whole wheat tortilla with your family's favorite taco toppings.

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. 4/18



Makes 4 servings; 1 taco each.

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	250
Carbohydrates.....	46 g
Protein.....	13 g
Total Fat.....	4 g
Saturated Fat.....	1 g
Trans Fat.....	0 g
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	9 g
Total Sugars.....	1 g
Sodium.....	470 mg
Calcium.....	54 mg
Folate.....	50 mcg
Iron.....	4 mg
Calories from Fat.....	14%



# Roasted Root Vegetables

## Ingredients

- 4 root vegetables, choose a variety from potatoes, rutabagas, turnips, parsnips, beets, sweet potatoes, etc.
- 2 carrots, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 3 Tablespoons vegetable oil
- 1 teaspoon rosemary
- 1 teaspoon thyme
- 3 Tablespoons Parmesan cheese

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash vegetables with water before preparing.
2. Preheat oven to 400°F.
3. Cut vegetables into large chunks.
4. Place in a medium bowl and pour oil over top. Add seasonings or Parmesan and mix well.
5. Spread an even layer on a baking sheet. Bake for 1 hour or until tender. Check a few vegetables to see if they are tender.
6. Serve warm. Refrigerate leftovers for up to two days

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. 4/18



Makes 4 servings; ¼ of the pan each.

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	220
Carbohydrates.....	27 g
Protein.....	4 g
Total Fat.....	12 g
Saturated Fat.....	2 g
Trans Fat.....	2 g
Cholesterol.....	5 mg
Dietary Fiber.....	5 g
Total Sugars.....	8 g
Sodium.....	123 mg
Calcium.....	108 mg
Folate.....	58 mcg
Iron.....	2 mg
Calories from Fat.....	49%



# Fruity S'mores

## Ingredients

- 1 tangerine, peeled and segments separated
- 1 graham cracker sheet
- 2 Tablespoons low-fat plain yogurt

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash all fruit with water before preparing.
2. Break graham cracker in half and add the yogurt and 1 or 2 tangerine segments to ½ of graham cracker.
3. Top with the other ½ of graham cracker. Enjoy the rest of the tangerine on the side.

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. AZNN 5/16



Makes 1 serving

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	130
Carbohydrates.....	25 g
Protein.....	3 g
Total Fat.....	2 g
Saturated Fat.....	0.5 g
Trans Fat.....	0 g
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	2 g
Total Sugars.....	16 g
Sodium.....	90 mg
Calcium.....	92 mg
Folate.....	24 mcg
Iron.....	1 mg
Calories from Fat.....	14%



# Tacos de lentejas y frijoles negros

## Ingredientes:

- |  |   |
|--|---|
| 4 tortillas de harina integral                               | 1 cucharada de comino                   |
| ½ taza de lentejas secas, limpias y enjuagadas               | ½ cucharadita de ajo en polvo           |
| 1 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados | ½ cucharadita de cebolla en polvo       |
| 1 cucharada de chile en polvo                                | ¼ cucharadita de hojas secas de orégano |
|  | 1 ½ tazas de agua                       |

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine las lentejas en el agua a fuego medio alto hasta que se absorba casi toda el agua (unos 15 minutos).
3. Cuando queden unas 2 cucharadas de agua, agregue los frijoles negros y los sazónadores para tacos. Revuelva y siga cocinando hasta que se absorba toda el agua (unos 2 minutos).
4. Sirva en una tortilla integral con los ingredientes favoritos de su familia.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 4/18



4 porciones, de 1 taco cada una.

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	250
carbohidratos	46 g
proteínas	13 g
grasa total	4 g
grasa saturada	1 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra	9 g
azúcar total	1 g
sodio	470 mg
calcio	54 mg
ácido fólico	50 mcg
hierro	4 mg
calorías de grasa	14%



# Raíces comestibles al horno

## Ingredientes:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 4 raíces comestibles, escoja una variedad de papas, nabos suecos, nabos, nabos blancos, betabeles, camotes, etc. | 3 cucharadas de aceite vegetal  |
| 2 zanahorias, picadas  | 1 cucharadita de romero         |
|  | 1 cucharadita de tomillo        |
|  | 3 cucharadas de queso parmesano |

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Corte las verduras en piezas grandes.
4. Póngalas en un tazón mediano y cúbralas con aceite. Agregue los sazónadores o el queso parmesano y mezcle bien.
5. Distribuya una capa de verduras en un molde hornear. Hornee por 1 hora o hasta que se ablanden. Pruebe para ver si las verduras ya están blandas.
6. Sírvalas calientes. Refrigere los sobrantes hasta por dos días.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 4/18



4 porciones, de ¼ del molde cada uno.

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	220
carbohidratos	27 g
proteínas	4 g
grasa total	12 g
grasa saturada	2 g
grasa artificial	0 g
colesterol	5 mg
fibra	9 g
azúcar total	8 g
sodio	123 mg
calcio	108 mg
ácido fólico	58 mcg
hierro	2 mg
calorías de grasa	49%



# Bocadillo (S'more) de frutas

## Ingredientes:

- 1 mandarina, pelada y en gajos
- 1 hoja de galletas "graham"
- 2 cucharadas de yogur bajo en grasa y sin sabor

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas antes de prepararlas.
2. Rompa la galleta "graham" a la mitad y agregue el yogur y 1 o 2 gajos de mandarina a ½ de galleta "graham".
3. Cúbrela con la otra ½ galleta "graham". Disfrute el resto de la mandarina.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 4/18



1 porción.

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	130
carbohidratos	25 g
proteínas	3 g
grasa total	2 g
grasa saturada	0.5 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra	2 g
azúcar total	16 g
sodio	90 mg
calcio	92 mg
ácido fólico	24 mcg
hierro	1 mg
calorías de grasa	14%

