

Mi Receta *Pastel de arroz y frijoles* Rinde: 8

Ingredientes: Aceite en aerosol que no se pegue 1 lata (15 onzas) de frijoles, escurridos y limpios
1 lata (14 onzas) de tomates con chiles verdes 6 onzas de queso cheddar de bajas calorías, rallado
1 taza de crema agria totalmente descremada 2-3 cucharadas soperas de jalapeños,
4 tazas de arroz blanco cocido cortados en pedacitos

- Instrucciones:**
1. Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón.
 2. Precalentar el horno a 350°. Cubrir ligeramente un molde para hornear de 2 cuartos de galón con aceite en aerosol.
 3. En un pequeño tazón, mezclar los tomates con la crema agria. Dejar reposar.
 4. Mezclar el arroz blanco cocido y los frijoles.
 5. Formar capas con arroz y frijoles, mezcla de tomates y crema agria y queso. Repetir las capas. Llevar al horno durante 35-40 minutos o hasta que el queso quede ligeramente dorado y el guiso esté hirviendo.

Información de nutrición por porción: calorías, 247; carbohidratos, 38g; proteínas, 13g; grasa, 5g; grasas saturadas, 3g; colesterol, 17mg; fibras, 3g; sodio, 467mg; calcio, 285mg; porcentaje de calorías de grasa, 17%.
• Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



Arizona Nutrition Network



Para recibir recetas gratis, visite
eatwellbewell.org
o llame al 1-800-695-3335

Mi Receta *Pasta "Tom Ato"* Rinde: 8

Ingredientes: 2 cucharadas soperas de mostaza picante
2 1/2 tazas de macarrón, fideos u otra pasta 1 1/2 tazas de apio cortado
1 1/2 tazas de yogur natural totalmente descremado 1 taza de cebolla verde picada
3 tomates, picados

- Instrucciones:**
1. Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón.
 2. Cocer la pasta siguiendo las indicaciones del paquete. Escurrir y enfriar.
 3. Mezclar el yogur y la mostaza en un tazón grande.
 4. Agregar la pasta, apio y cebolla verde y mezclar bien.
 5. Enfriar al menos durante 2 horas.
 6. Justo antes de servir, incorporar cuidadosamente los tomates.

Información de nutrición por porción: calorías, 206; carbohidratos, 39g; proteínas, 9g; grasa, 1g; grasas saturadas, <0.5 g; colesterol, 1mg; fibras, 3g; sodio, 89mg; calcio, 107mg; porcentaje de calorías de grasa, 5%.
• Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



Arizona Nutrition Network



Para recibir recetas gratis, visite
eatwellbewell.org
o llame al 1-800-695-3335

Mi Receta *Budin de bananas* Rinde: 6

Ingredientes: 1/4 taza de leche totalmente descremada o 1% baja en grasa 2 bananas medianas cortadas en cuartos
4 cucharaditas de azúcar 2 tazas de yogur natural bajo en grasa
1 cucharadita de vainilla 1 plátano mediano, cortado en rodajas,
reservar para adornar

- Instrucciones:**
1. Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón.
 2. Mezclar la leche, el azúcar, la vainilla y los cuartos de banana en la batidora hasta lograr una mezcla suave.
 3. Verter la mezcla en un recipiente pequeño; incorporar al yogur. Enfriar durante 1 hora.
 4. Colocar con cucharadas en pequeños platos. Agregar 2 rodajas de banana en cada plato justo antes de servir.

Fuente: Adaptado de las Recetas: Comer Inteligentemente y Trabajar Arduamente para una Vida Sana (Eat Smart Play Hard Healthy Lifestyle Recipes).

Información de nutrición por porción: calorías, 123; carbohidratos, 24g; proteínas, 5g; grasa, 2g; grasas saturadas, 1g; colesterol, 7mg; fibras, 2g; sodio, 62mg; calcio, 144 mg; porcentaje de calorías de grasa, 10%.
• Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



Arizona Nutrition Network



Para recibir recetas gratis, visite
eatwellbewell.org
o llame al 1-800-695-3335