



PASTA PENNE CON POLLO

USDA TEAM NUTRITION
 HINOJADO K-9 ESCUELA
 PRIMARIA RECETA

INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 3 tazas de pasta Penne seca, integral
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 2 tazas de ramilletes de brócoli fresco
- 1 taza de pollo cocido cortado en cubitos de ½ pulgada
- 1 ½ tazas de mitad y mitad
- 1 cucharada de harina para todo uso
- ¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de queso cheddar, rallado (2 oz)
- ½ taza de queso mozzarella rallado (2 oz)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En una olla grande, ponga 2 cuartos de galón de agua a hervir. Añada poco a poco la pasta y vuelva a hervir. Cocine sin tapar por 8-10 minutos o hasta que esté tierna. No cueza demasiado. Escúrrala bien. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo.
3. Llene una olla mediana con agua y llévela a ebullición. Añada los ramilletes de brócoli y cocínelos por 5 minutos. Escúrralos bien. Espolvoree con el ajo restante.
4. Pase la pasta y el brócoli a una cazuela mediana (de unas 8" x 11") untada con spray antiadherente para cocinar. Añada el pollo. Mezcle bien.
5. En un bol pequeño, mezcle ½ taza de mitad y mitad con la harina. Bata para retirar los grumos.
6. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, sal y pimienta al gusto, y la mitad y mitad restante. Remueva constantemente. Añada la mezcla de harina y mitad y mitad. Remueva constantemente y lleve a ebullición.
7. Reduzca el fuego a bajo. Remueva con frecuencia por 5 minutos. La salsa espesará. Añada el queso y remueva hasta que se derrita. Retire del fuego. Vierta la salsa sobre la mezcla de brócoli y pasta.
8. Cubra la cacerola con una tapa o con papel de aluminio. Hornee a 350 °F por 8 minutos. Caliente a una temperatura interna de 165 °F o superior por lo menos por 15 segundos (utilice un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna). Retire del horno.
Sirva caliente.

ENCURTIDOS ARCO IRIS

Taste@Home



INGREDIENTES PARA 1 PINTA

- 1 cebolla pequeña, partida por la mitad y cortada en rodajas
- 2 cucharaditas de especias para encurtir
- ½ cucharadita de semillas de apio
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de agua

INSTRUCCIONES

1. Recorte las hojas de las acelgas y resérvelas para otro uso. Corte los tallos en trozos de 5 cm y colóquelos en un bol grande no reactivo resistente al calor. Añada la cebolla, las especias, las semillas de apio y las semillas de mostaza.
2. En un cazo pequeño, mezcle el azúcar, el vinagre y el agua; llévelo a ebullición. Cocine 1 minuto, removiendo para disolver el azúcar; vierta con cuidado sobre la mezcla de acelgas. Deje enfriar completamente. Refrigere, tapado, por la noche, revolviendo ocasionalmente.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

Asap ENSALADA DE PEPINO TRITURADO

La temporada de los pepinos comienza a finales de mayo y suelen estar disponibles durante todo el verano y principios del otoño. Los pepinos son ideales para mantenerse hidratado y fresco.

Pai huang gua — o ensalada de pepino triturado — es una receta tradicional china para un día caluroso. Sirva sola o acompañada de arroz o fideos fríos. Machacar y salar los pepinos ayuda a eliminar el exceso de agua y concentra mejor los sabores.

¿No te gusta el tofu? No lo pongas. También pueda añadir otras verduras, como edamame, guisantes o brócoli cortado en rodajas finas.

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 pepinos largos (o 6-8 pepinos pequeños)
- Sal
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 ½ cucharadas de salsa de soja (sin gluten si es necesario)
- 1 cucharadita de mirin o azúcar
- 2-3 cebolletas, partes blanca y verde clara, cortadas en rodajas finas
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de cilantro picado grueso
- 6 onzas de tofu, cortado en cubitos (opcional)
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- Aceite de chile o crujiente de chile (opcional)



INSTRUCCIONES

1. Coloque los pepinos sobre una tabla de cortar. Aplaste el pepino con la parte plana de un cuchillo de cocina hasta que empiece a partirse. Repita la operación con el segundo pepino. Parta o corte los pepinos en trozos de 2,5 cm.
2. Coloque el pepino en un colador y espolvoréelo generosamente con sal. Deje reposar sobre el fregadero durante 15 minutos. Seque con un paño de cocina limpio.
3. En un bol grande, bata el ajo picado, el vinagre, la salsa de soja, el mirin o el azúcar y el aceite de sésamo.
4. Añada el pepino, el tofu cortado en cubitos, el cilantro y las cebolletas al bol y mézclelo con el aliño. Pruébelo y añada más vinagre, salsa de soja o aceite de sésamo si lo desea. Deje enfriar 15 minutos o hasta que esté listo para comer.
5. Sirva con semillas de sésamo tostadas y, si lo desea, rocíe con aceite de chile crujiente.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



<https://mountainwise.org/producerx/>

USDA
SNAP-ED

SALSA DE CALABAZA

PARA 6-12 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 lata de alubias negras (enjuagadas)
- 6 tomates medianos sin semillas y cortados en cubitos
- 1/2 pimiento verde, sin semillas y cortado en cubitos
- 1 cebolla roja mediana (picada)
- 1 calabaza de verano mediana (pelada, sin semillas y cortada en cubitos)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de Adobo (combinación de ajo, cilantro, sal y comino)
- zumo de limón o lima (2 cucharadas, opcional)
- 4 cucharadas de queso rallado
- Cilantro fresco, perejil o microgreens (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes excepto el queso. Deje reposar por 30 minutos.
2. Sirva con una cuchara sobre chips de tortilla, arroz cocido o fideos.
3. Cubra con queso rallado. Sirva caliente o frío.



● Vegetariano ● Sin gluten