

Recetas

Haga Mitad de Sus Granos Enteros

Tostada Francesa Fantástica

Rinde: 6 (1 tostada) porciones / Tiempo de preparación: 5 minutos / Tiempo de cocinar: 10 a 15 minutos

Ingredientes:

2 huevos grandes
½ taza de leche sin grasa
½ cucharadita de extracto de vainilla

6 rebanadas de pan integral
Jarabe u otras coberturas (opcional)
Spray para cocinar

Direcciones:

Precaliente la plancha de cocinar a fuego medio o coloque un sartén eléctrico a 375°F. Coloque los huevos, la leche y la vainilla en un molde para pastel (pie) o en un plato hondo y bata con un tenedor hasta que estén bien mezclados. Engrase la plancha o el sartén con una capa de aceite o use un spray para cocinar. Sumerja ambos lados del pan, una rebanada a la vez, en la mezcla de huevo y cocine en la plancha o en un sartén caliente. Cocine por un lado hasta que esté dorado. Voltee el pan para cocinar el otro lado. Tardará aproximadamente 4 minutos en cada lado.

iSé creativo! Sirva con jarabe, puré de manzana, rodajas de fruta o mermelada.

Receta de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/fantastic-french-toast>

Granola de Fruta y Nueces

Rinde: 16 (⅓ taza) porciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo de cocinar: 10 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite vegetal
½ taza de miel o miel de maple o jarabe de agave
1 taza de nueces picadas o nueces
3 tazas de avena

1 cucharada de canela molida
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 taza de pasas o arándanos (cranberries) secos

Direcciones:

En un sartén antiadherente (nonstick), mezcle el aceite y la miel o el jarabe a fuego medio. Agregue nueces. Cocine y revuelva por 2 minutos. Agregue la avena, la canela y la vainilla y revuelva hasta que estén dorados por unos 5 minutos. Retírelo del calor. Transfiera a la bandeja de hornear para enfriar. Ponga la granola cocida en un tazón grande, agregue las frutas secas como los arándanos o pasas y revuelva hasta que las frutas secas se distribuyan uniformemente. Almacene en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 7 días.

Receta de: <https://books.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf>

Sopa de Hongo y Cebada (Barley)

Rinde: 4 (1 taza) porciones / Tiempo de preparación: 15 minutos / Tiempo de cocinar: 30 minutos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada (apropiadamente 1 taza)
1 taza de zanahorias en cubitos
½ taza de apio (celery) picado
1 cucharadita de ajo molido

1 libra de hongos frescos en rodajas
1 taza de cebada
1 taza de agua
1 litro de caldo de vegetales o de carne de res bajo en sodio
½ cucharadita de condimento italiano

Direcciones:

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, las zanahorias, y el apio; cocine y revuelva hasta que las cebollas estén tiernas y transparentes. Agregue el ajo y los hongos y continúe cocinando durante unos minutos. Eche la cebada y el agua. Agregue condimento y caldo. Deje hervir, y luego reduzca a fuego lento (low). Tape y cocine a fuego lento hasta que la cebada esté tierna, aproximadamente 30 minutos.

Receta de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/mushroom-barley-soup>

Ensalada de Granos Enteros

Rinde: 6 (1 ½ taza) porciones / Tiempo de preparación: 2 a 5 minutos

Ingredientes:

2 tazas de grano integral (arroz integral, farro, quínoa)
 2 manzanas picadas
 ½ taza de nueces picadas (pacanas,) o semillas de girasol
 ½ taza de fruta seca (arándanos, cerezas, pasas)
 1 racimo de col rizada, espinaca fresca u otros vegetales
 (aproximadamente 6 tazas)

Aderezo:

2 cucharadas de aceite
 ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
 1 cucharada de miel
O
 ½ taza aderezo de mostaza y miel

Direcciones:

Cocine el grano entero de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enfriar. En un tazón grande mezcle el aceite, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta o use aderezo comprado en la tienda. Mezcle manzanas, nueces o semillas, frutas secas, y granos enteros en el aderezo. Revuelva las manzanas, nueces / semillas, frutas secas y granos enteros.

¡Ser creativo! Sustituye 2 tazas de fruta picada (fresas, uvas, naranjas, peras) por las manzanas.

Receta de: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/zesty-whole-grain-salad/>

Arroz Frito

Rinde: 6 (1 taza) porciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo de cocinar: 15 a 20 minutos

Ingredientes:

| | |
|---|---|
| 2 cucharadas de aceite vegetal | ½ taza de brócoli picado |
| 3 tazas de arroz integral cocido, enfriado | 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio |
| 1 zanahoria, cortada en rodajas de ¼ de pulgada | ½ cucharadita de pimienta negra |
| ½ pimiento mediano picado | ½ cucharadita de ajo en polvo |
| ½ cebolla mediana picada | 2 huevos, revueltos |
| | ¾ taza de trozos de pollo cocidos |

Direcciones:

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el arroz y revuelva por 5 minutos. Agregue la zanahoria, el pimiento, la cebolla, el brócoli, la salsa de soja, la pimienta negra y el ajo en polvo. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos. Retire la mezcla del sartén. Vierta los huevos en el sartén y revuelva. Vuelva a colocar la mezcla de vegetales y el arroz en el sartén y mezcle con los huevos revueltos. Agregue el pollo y cocine hasta que esté caliente.

¡Ser creativo! Sustituya los vegetales frescos, congelados o enlatados que le gusten o use los vegetales sobrantes.

Receta de: <https://books.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf>

Ensalada de Vegetales, Frijoles y Arroz

Rinde: 6 porciones (1 taza) / Tiempo de preparación: 15 minutos / Tiempo de enfriamiento: al menos 1 hora

Ingredientes:

| | |
|------------------------------------|---|
| 1 taza de arroz integral, cocinado | 1 pimiento rojo o verde dulce, picado |
| ½ taza de zanahorias, ralladas | 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos, enjuagados |
| 1 taza de tomates, picados | 2 cucharadas de cilantro fresco, finamente picado o 2 cucharaditas de cilantro seco |
| 1 taza de brócoli, picado fino | ¼ de taza de tu aderezo de ensaladas favorito |
| ½ taza de cebolla roja picada | |

Direcciones:

Lave y pique los vegetales; mezcle con el arroz cocido. Vierta el aderezo de ensalada sobre la mezcla de arroz. Agregue los frijoles y mezcle bien. Enfríe.

¡Ser creativo! Cubra con los restos de carne o vegetales cocidos.

Desarrollado por el programa de USJ SNAP-Ed