

## 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	6 rebanadas de pan integral
½ taza de leche sin grasa	Jarabe u otras coberturas (opcional)
½ cucharadita de extracto de vainilla	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.

**¡Sé 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 (½ taza) porciones / Tiempo de preparación: 10 minutos / Tiempo de cocinar: 10 minutos

##### **Ingredientes:**

3 cucharadas de aceite vegetal	1 cucharada de canela molida
½ taza de miel o miel de maple o jarabe de agave	2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 taza de nueces picadas o nueces	1 taza de pasas o arándanos (cranberries) secos
3 tazas de avena	

##### **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 libra de hongos frescos en rodajas
1 cebolla mediana, picada (apropiadamente 1 taza)	1 taza de cebada
1 taza de zanahorias en cubitos	1 taza de agua
½ taza de apio (celery) picado	1 litro de caldo de vegetales o de carne de res bajo en sodio
1 cucharadita de ajo molido	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 pimienta mediana 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 pimienta, 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 pimienta 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	
½ taza de cebolla roja picada	¼ de taza de tu aderezo de ensaladas favorito

#### **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*