RECETAS RÁPIDAS y FÁCILES

para más recetas, visite gleanersnutritionhub.org

Chili de Pollo Southwest

Tamaño de porción: 1 1/2 tazas, hace 6 porciones

Ingredientes

1 lata de tomates cortados en cubitos (15 onzas)
1 lata de maíz (15 onzas), *enjuagada y escurrida*
1 lata de frijoles negros o pintos (15 onzas), *enjuagada y escurrida*
1 lata de pollo (15 onzas)
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido
1 lata de caldo de pollo (15 onzas), *o 2 tazas de caldo preparado*

Instrucciones para cocina (estufa)

1. Combine los ingredientes en una olla grande y revuelva hasta que se mezclen uniformemente.
2. Permita que hierva, luego cubra la olla y reduzca el fuego a bajo. Cocine durante 5-10 minutos, revolviendo ocasionalmente o hasta que la sopa esté bien caliente.

Instrucciones para microondas

1. Combine los ingredientes en un tazón grande apto para microondas. Revuelva hasta que se mezcle bien.
2. Cubra el tazón y cocine a fuego alto durante 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente o hasta que la sopa esté bien caliente.

Nutrición por porción: 214 calorías, 15 g proteína, 6 g grasa total, 25 g carbohidratos, 6 g fibra, 650 mg sodio. Foto de minimalistbaker.com.

Pasta Primavera

GLEANERS

Tamaño de porción: 1 1/4 tazas, hace 4 porciones

Ingredientes

1/2 cucharada de aceite de oliva o vegetal
2 tazas de vegetales mixtos picados *(de cualquier tipo: fresco, congelado, o enlatado)*
1 lata de tomatoes cortados en cubitos (15 onzas), *escurridos*
3 tazas de pasta cocida *(de cualquier tipo - instrucciones de cocción por microondas abajo)*
1 cucharada de mantequilla
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharadas de queso parmesano

Instrucciones para cocina (estufa)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto.
2. Agregue los vegetales y cocine hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente. Agregue los tomates y cocine durante 2-3 minutos.
3. Agregue la pasta cocida y la mantequilla. Agregue las especias. Espolvorear con queso parmesano.

Instrucciones para microondas

1. Mezcle el aceite y los vegetales en un tazón grande apto para microondas.
2. Cubra el tazón y cocine a fuego alto durante 2-5 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Agregue los tomates y cocine por 1 minuto más.
4. Agregue las pasta cocida y la mantequilla. Agregue las especias. Espolvorear con queso parmesano.

Nutrición por porción: 290 calorías, 10 g proteína, 8 g grasa total, 45 g carbohidratos, 6 g fibra, 150 mg sodio. Foto de cookingclassy.com.

Cómo cocinar pasta en un microondas:

1. Vierta 4 tazas de agua en un tazón apto para microondas. Cocine a fuego alto durante 5 minutos o hasta que el agua esté hirviendo.
2. Agregue 1-2 tazas de pasta seca (rompa los fideos largos por la mitad para que quepan).
3. Cubra el tazón y colóquelo encima de un plato para recoger el agua que pueda derramarse mientras cocina.
4. Cocine a fuego alto durante 8-10 minutos, revolviendo a la mitad.
5. Use un tenedor para verificar si la pasta está lista. Si no, cocine por 1 minuto a la vez hasta que la pasta esté suave y flexible.
6. Use guantes para horno para retirar el tazón con cuidado. Drene el agua de la pasta ¡y disfrute!

* *Nota:* ajuste las cantidades de agua y pasta según sea necesario. Los tiempos de cocción pueden variar.

Cacerola de Fideos con Queso

Tamaño de porción: 1 1/4 tazas, hace 6 porciones

Ingredientes

1/2 cucharada de aceite de oliva o vegetal
1 cebolla, mediana, *cortada en cubitos*
4 tazas de agua
1 lata de sopa de crema de champiñones (10 onzas)
3 tazas de fideos crudos *(de cualquier tipo)*
2 tazas de vegetales mixtos *(frescos, congelados, o enlatados)*
1 lata de atún o pollo (12-15 onzas), *escurrido*
1 taza de queso rallado

Instrucciones para cocina (estufa)

1. Caliente una sartén grande a fuego medio y agregue el aceite. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue agua, sopa, y fideos. Cubra y cocine durante 10 minutos, revolviendo a la mitad. Agregue los vegetales y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que los fideos y los vegetales estén tiernos y la salsa se haya espesado.
3. Agregue el atún (o el pollo) y el queso y cocine hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.

Instrucciones para microondas

1. Coloque el aceite y la cebolla en un tazón grande apto para microondas. Cubra y cocine hasta que las cebollas estén tiernas, aproximadamente 4 minutos.
2. Agregue agua, sopa, y fideos. Cubra y cocine durante 10 minutos, revolviendo a la mitad. Agregue los vegetales y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que los fideos y los vegetales estén tiernos y la salsa se haya espesado.
3. Agregue el atún (o el pollo) y el queso y cocine hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.

Nutrición por porción: 340 calorías, 22 g proteína, 12 g grasa total, 36 g carbohidratos, 3 g fibra, 400 mg sodio
*Receta basada en iwashyoudry.com, foto de tastesbetterfromscratch.com. **Traducción al español gentileza de Anthem Foundation.***