

QUICK and EASY RECIPES

for more recipe ideas, visit gleanersnutritionhub.org

Southwest Chicken Chili

Serving size: 1 1/2 cups, makes 6 servings

Ingredients

- 1 can diced tomatoes (15 ounces)
- 1 can corn (15 ounces), *rinsed and drained*
- 1 can black or pinto beans (15 ounces), *rinsed and drained*
- 1 can chicken (15 ounces)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 can chicken broth (15 ounces), or 2 cups prepared broth



Stove Top Directions

1. Combine all ingredients in a large pot and stir until evenly mixed.
2. Bring to a boil, then cover pot with a lid and reduce heat to low. Cook for 5-10 minutes, stirring occasionally, or until soup is heated through.

Microwave Directions

1. Combine all ingredients in a large microwave-safe bowl. Stir until evenly mixed.
2. Cover bowl and cook on high for 8-10 minutes, stirring occasionally, or until soup is heated through.

Nutrition per serving: 214 calories, 15 g protein, 6 g total fat, 25 g carbohydrates, 6 g fiber, 650 mg sodium. Photo from minimalistbaker.com

Pasta Primavera

Serving size: 1 1/4 cups, makes 4 servings

Ingredients

- 1/2 tablespoon olive or vegetable oil
- 2 cups chopped, mixed vegetables (*any kind - fresh, frozen, or canned*)
- 1 can diced tomatoes (15 ounces), *drained*
- 3 cups cooked pasta (*any kind - see below for microwave cooking instructions*)
- 1 tablespoon butter
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon ground black pepper
- 3 tablespoons Parmesan cheese



Stove Top Directions

1. Heat oil in a skillet over medium high heat.
2. Add vegetables and cook until tender, stirring occasionally. Add tomatoes and cook for 2-3 minutes.
3. Add cooked pasta and butter to skillet. Stir in spices. Sprinkle with Parmesan cheese and enjoy!

Microwave Directions

1. Toss oil and vegetables together in a large microwave-safe bowl.
2. Cover bowl with a lid or plate and microwave on high for 2-5 minutes, or until tender. Add tomatoes and cook for 1 more minute.
3. Add cooked pasta and butter to bowl. Stir in spices. Sprinkle with Parmesan cheese and enjoy!

Nutrition per serving: 290 calories, 10 g protein, 8 g total fat, 45 g carbohydrates, 6 g fiber, 150 mg sodium. Photo from cookingclassy.com



How to Cook Pasta in a Microwave:

1. Pour 4 cups of water into a microwave-safe bowl. Cook on high for 5 minutes or until water is boiling.
2. Add 1-2 cups of dry pasta (break long noodles in half so they fit).
3. Cover bowl and place on top of a microwave-safe plate to catch any water that might spill while cooking.
4. Cook on high for 8-10 minutes, stirring halfway through.
5. Use a fork to check if the pasta is done. If not, cook for 1 minute at a time until pasta is soft and flexible.
6. Use oven mitts to carefully remove bowl from microwave. Drain water from pasta and enjoy!

* Note: adjust amounts of water and pasta as needed. Cooking times may vary.

Cheesy Noodle Casserole

Serving size: 1 1/4 cups, makes 6 servings

Ingredients

- 1/2 tablespoon olive or vegetable oil
- 1 medium onion, *diced*
- 4 cups water
- 1 can cream of mushroom soup (10 ounces)
- 3 cups uncooked noodles (*any kind*)
- 2 cups mixed vegetables (*fresh, frozen, or canned*)
- 1 can tuna or chicken (12-15 ounces), *drained*
- 1 cup shredded cheese



Stove Top Directions

1. Heat a large skillet over medium heat and add oil. Add onion and cook until tender, about 3 minutes.
2. Stir in water, soup, noodles, and vegetables. Bring mixture to a boil, then reduce heat. Cook for 20 minutes, stirring occasionally, or until noodles are tender and sauce has thickened.
3. Add tuna/chicken and cheese to mixture, cover skillet with a lid, and cook until cheese is melted, about 5 minutes.

Microwave Directions

1. Place oil and onion in a large microwave-safe bowl. Cover and cook until onions are tender, about 4 minutes.
2. Stir in water, soup, and noodles. Cover and cook for 10 minutes, stirring halfway through. Add vegetables and cook for 3-5 minutes, or until noodles and vegetables are tender and sauce has thickened.
3. Stir in tuna/chicken and cheese and cook until cheese is melted, about 2 minutes.

Nutrition per serving: 340 calories, 22 g protein, 12 g total fat, 36 g carbohydrates, 3 g fiber, 400 mg sodium. Recipe based on iwashyoudry.com, photo from tastesbetterfromscratch.com.

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 tomates 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 la 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.

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.

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.*