

Receta del Desayuno

Avena de Canela con Fruta

Nutrition Facts

servings per container
Serving size (268g)

Amount per serving
Calories **280**

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 80mg **3%**

Total Carbohydrate 40g **15%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 15g

Includes 8g Added Sugars **16%**

Protein 9g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 50mg **4%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 156mg **4%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **1 tazón**

Ingredientes

- 1 1/3 taza de avena enrollada instantánea (o 4 paquetes de avena instantánea si está disponible)
- 2 2/3 taza de agua (o leche)
- 1 tazo duraznos enlatados, picados (aproximadamente la mitad de una lata de 15 oz) (o cualquier fruta fresca o seca que te guste)
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de la canela en polvo
- 4 cucharaditas de jarabe de arce (o miel si está disponible)

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Agregue la avena instantánea a un tazón mediano y reserve.
3. Si usa avena enrollada al instante, agregue la avena a la cacerola con el agua tibia a fuego medio y continúe cocinando hasta que la mezcla se espese ligeramente, aproximadamente 1 minuto, revolviendo ocasionalmente.
4. Si usa paquetes de avena instantánea, a fuego medio-alto, agregue el agua a una cacerola pequeña y lleve a ebullición (si usa leche, cocine a fuego lento hasta que aparezca vapor pero no hierva). Una vez hervido, agregue el agua (o la leche) a la avena y revuelva completamente para combinar. Ten cuidado, el agua estará caliente. Dejar reposar durante 1 minuto para que se enfríe.

5. La avena continuará espesando a medida que la mezcla se enfríe.
6. Mientras la avena se enfría, abra la lata de duraznos y drene el líquido. Pele y corte los melocotones en trozos del tamaño de una mordedura si aún no están picados. Reserve.
7. Divida la avena por igual entre 4 tazones pequeños. A cada tazón, mezcle en 1 cucharada de mantequilla de maní y 1/4 de canela cucharadita. Cubra con 1/8 de taza de almendras, rocíe con 1 cucharadita de jarabe de arce y cubra con 1/4 de taza de duraznos. ¡Disfrutar!

Consejos

*La miel no debe ser alimentada a bebés menores de un año de edad

*Intente agregar otros ingredientes, como nueces trituradas y semillas, para agregar proteínas y texturas

*La fruta seca también puede agregar más sabor y nutrientes

*Si usa una lata de fruta de 15 oz, use la mitad para esta receta y guarde la otra mitad para otra receta, como el Durazno Crujiente, o como bocadillo más tarde

Receta del Desayuno

Mini Panqueques de Durazno

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(228g)
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 63g	23%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 19g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 716mg	60%
Iron 3mg	15%
Potassium 247mg	6%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **12 mini panqueques (3-pulgadas de ancho)**

Porción: **4 panqueques**

Ingredientes

- 1 1/3 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de la levadura en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita de la canela molida
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas aceite vegetal (o mantequilla derretida)
- 1 cucharadita extracto de vainilla (si está disponible)
- 1 taza de duraznos enlatados, en rodajas finas (aproximadamente la mitad de una lata de 15 oz) (pueden sustituir cualquier fruta)
- Spray para cocinar (o aceite o mantequilla)

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Mezcle la harina, el azúcar, la levadura en polvo, la sal y la canela en un tazón grande. Agregue la leche, el aceite vegetal y el extracto de vainilla y mezcle hasta que se combinen (no mezcle en exceso).
3. Escurrir los duraznos y pelarlos y cortarlos en rodajas finas si no vienen en rodajas. Reservar.
4. Caliente una sartén o plancha mediana a fuego medio y rocíe con spray de cocina, o agregue aceite para cubrir ligeramente la sartén

5. Llene una taza medidora de 1/4 de taza hasta la mitad con la masa y agregue a la sartén, coloque 1-3 rodajas de durazno en el panqueque (sin embargo, muchas cabrán). Cocine hasta que se formen pequeñas burbujas en la superficie y los bordes estén de color marrón claro, alrededor de 2-3 minutos, luego voltee. Cocine por el otro lado, de 30 segundos a 1 minuto, hasta que ambos lados estén de color marrón claro. Agregue tantos panqueques que quepan en la sartén sin tocarse.
6. Repite con la masa restante y sirve con jarabe o tus coberturas favoritas. ¡Disfrutar!

Consejos

*Si usa una mezcla de panqueques, deje de lado la harina, la sal y la levadura en polvo

*Intente agregar nueces, semillas, avena o puré de fruta (plátano o bayas) a la masa para agregar textura, sabor y proteína

*La mantequilla de maní se puede untar en la parte superior para obtener más sabor y proteína

*Agregue más leche o agua para rebozar si es demasiado espesa o agregue más harina si es demasiado delgada

Mini Bocados de Huevos

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(132g)
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 300mg	100%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 171mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 198mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **12 bocados de huevos**

Porción: **3 bocados de huevos**

Ingredientes

- Spray para cocinar (o aceite o mantequilla)
- 1/4 taza de jamón cocido, picado (si está disponible, o puede usar cualquier otra carne)
- 1/4 taza de espinacas (si están disponibles, frescas, enlatadas o congeladas)
- 7 huevos
- 1/4 taza de leche (fresca o en polvo)
- 1/2 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 taza de tomates, cortados en cubitos (escurra los tomates si son de una lata)
- 1 cucharadita pimienta negra molida

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe la sartén para muffins con spray para cocinar y reservar.
3. A fuego medio, agregue spray de cocción a una sartén de tamaño mediano. Añadir el jamón y cocinar hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Agregue las espinacas y cocine durante 1 minuto más hasta que las espinacas estén ligeramente marchitas. Reservar para enfriar ligeramente.
4. En un tazón separado, mezcle los huevos, la leche, el queso, los tomates y la pimienta juntos. Añadir el jamón y las espinacas.

5. Divida uniformemente en una sartén para muffins y hornee durante 15-20 minutos hasta que los bocados de huevo estén ligeramente firmes y de color marrón dorado claro en la parte superior. ¡Disfrutar!

Consejos

*Intente agregar otras carnes, verduras o hierbas para hacer diferentes variaciones de sabor

*Mantener refrigerado hasta 5 días

*Mantener congelado durante 2 meses. Cuando esté listo para comer, descongele en el refrigerador el día anterior y caliéntelo en el microondas, la tostadora o el horno

*Busque queso bajo en grasa cuando esté disponible

Receta de Almuerzo

Tazón de Frijoles Negros y Arroz con Verduras Salteadas

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(425g)
Amount per serving	
Calories	450
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 77g	28%
Dietary Fiber 13g	46%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 5mg	30%
Potassium 655mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **1 tazón**

Ingredientes

- 1 taza de arroz, sin cocinar
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento rojo grande, finamente picado (cualquier pimiento suave disponible)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 Lata de 14.5 onzas de judías verdes, escurridas (o frescas si están disponibles)
- 1 Lata de 15.25 oz de granos de maíz, escurridos (o frescos si están disponibles)
- 1 Lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos (puede sustituir cualquier tipo de frijol y / o carne)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o spray de cocina, agregue más si es necesario
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague el pimiento y enjuague y drene los granos verdes, maíz y frijoles negros.
2. Agregue el arroz y el agua a una olla mediana y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine durante 17-20 minutos. Pelusa con cuchara y reserva. Nota: si usa arroz integral, el tiempo de cocción puede ser más largo.
3. Mientras el arroz está cocinando, quite el tallo y las semillas de la pimienta de campana y corte. Pela la cebolla y córtala en trozos de tamaño mediano. Reservar.

4. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y añadir el aceite. Agregue los pimientos y las cebollas y saltee durante 4-5 minutos hasta que estén ligeramente suaves. Agregue las judías verdes y cocine durante 2-3 minutos más hasta que se vuelvan ligeramente crujientes y se vuelvan de color marrón claro alrededor de los bordes. Sazonar con la mitad del ajo en polvo y la pimienta negra. Retirar del fuego y reservar.
5. A la misma sartén a fuego medio, agregue un poco más de aceite y agregue el maíz y los frijoles negros. Calentar durante 2-3 minutos hasta que las verduras se calienten bien y se vuelvan ligeramente crujientes mientras están suaves por dentro. Sazonar con la otra mitad del ajo en polvo y la pimienta negra. Una vez calentado, retiramos del fuego y reservamos.
6. Una vez que el arroz y las verduras estén terminados de cocinar, divida el arroz por igual entre 4 tazones. Agregue la mezcla de pimiento a un lado de cada tazón y agregue la mezcla de maíz y frijoles al otro lado.
¡Disfrutar!

Consejos

*Si está disponible, intente agregar crema agria, lima, queso o cilantro como ingredientes para agregar proteínas y sabor

*Intente cambiar diferentes verduras disponibles, como calabacín, calabaza o brócoli

*Si el arroz integral está disponible, intente reemplazarlo por el arroz blanco para agregar más proteínas y nutrientes

Receta de Almuerzo

Sopa de Tortilla

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(398g)
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 438mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **6-8 personas**

Porción: **1 taza**

Ingredientes

Tiras de tortilla:

- Spray para cocinar
- 8 Tortillas de maíz, cortadas en rodajas finas (maíz o harina)

Sopa:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 Jalapeño, finamente picado (o cualquier pimiento medio picante)
- 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 1 lata de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos (puede sustituir la salsa de tomate o la lata de tomates enteros)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, bajos en sodio, escurridos (o cualquier tipo de frijol cocido)
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de ajo en polvo (sustituto de 4 dientes de ajo, picados, si están disponibles)
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 tazas de pollo cocido, triturado (fresco o enlatado)

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague el jalapeño y enjuague y escurra los frijoles negros y el maíz.
2. Tostar las tiras de tortilla en una tostadora o colocar las tiras en una sartén caliente con spray de cocina, retirándolas una vez que estén crujientes. Reservar.
3. En una olla grande a fuego medio-alto, agregue aceite. Una vez caliente, agrega la cebolla y el jalapeño y saltea hasta que comiencen a ablandarse y desarrollen un poco de color marrón, unos 6 minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el caldo de pollo, el agua, los tomates cortados en cubitos, los frijoles negros y todos los condimentos y lleve a ebullición a fuego alto. Luego, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
5. Agregue el pollo a la sopa y cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que se caliente.
6. Sirva la sopa en tazones y cubra con tiras de tortilla y cualquier otro ingrediente que desee. ¡Ten cuidado, la sopa estará caliente! ¡Disfrutar!

Consejos

*Puede agregar jugo de limón, queso rallado, aguacate o crema agria como coberturas si están disponibles

*Puede sustituir la salsa enchilada enlatada (si está disponible) por el caldo de pollo también

Receta de Almuerzo

Quesadilla de Pollo

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(100g)
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 223mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 23mg	0%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **4 personas**

Porción: **3 rodajas**

Ingredientes

- 4 grandes tortillas de harina
- 1/2 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 taza de queso cheddar, rallado
- 3/4 taza de pollo cocido, desmenuzado (o cualquier carne disponible, fresco o enlatado)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Spray para cocinar

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Calentar una sartén a fuego medio y añadir el aceite.
3. Agregue una tortilla a la sartén y espolvoree algunos de los dos quesos sobre la mitad de la tortilla. Agregue 3 cucharadas de pollo uniformemente sobre el queso y espolvoree una pizca de pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo sobre la mezcla. Doble la otra mitad sobre el lado del queso y presiona ligeramente hacia abajo.
4. Cocine hasta que el queso esté casi completamente derretido, unos 4-5 minutos. Voltee y cocine durante unos 2 minutos hasta que todo el queso se derrita y la tortilla esté ligeramente dorada.

5. Transfiera la quesadilla a una tabla de cortar y corte en 3 trozos iguales. Sirva con cualquier cobertura preferida, como crema agria, guacamole o salsa. ¡Disfrutar!
6. Repite el proceso con 3 tortillas restantes.

Consejos

*Puede agregar verduras como pimientos, cebollas, tomates o espinacas (dependiendo de lo que esté disponible), y hierbas para obtener más vitaminas y minerales, así como frijoles para obtener más proteínas

*Estos ingredientes también se pueden convertir en tacos de pollo si no desea cocinar las tortillas en una sartén

Receta de Cena

Pasta con Salsa de Tomate Gruesa

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(187g)
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 52g	19%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 316mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **6 personas**

Porción: **1 taza**

Ingredientes

- 12 onzas de pasta seca
- 1/2 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 zanahoria mediana, finamente picada (si está disponible)
- 1 pimiento grande (o cualquier pimiento suave)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o spray para cocinar
- 1 taza de espinacas (si están disponibles, frescas, enlatadas o congeladas)
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate (o salsa de espagueti)
- 2 cucharaditas de hierbas italianas
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague la zanahoria, el pimiento y las espinacas.
2. Llene una olla grande con agua y lleve a ebullición. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurra. Reservar en un tazón mediano.
3. Mientras se cocina la pasta, pela la cebolla y las zanahorias. Retire el tallo y las semillas del pimiento. Picar finamente la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Reservar.

4. En una sartén mediana a fuego medio-alto, añadir el aceite. Agregue las cebollas, las zanahorias y los pimientos y saltee durante 5-6 minutos hasta que las verduras estén tiernas y desarrollen un poco de color marrón. Agregue las espinacas y cocine durante 1 minuto más hasta que las espinacas estén ligeramente marchitas. Reservar.
5. A la olla grande en la que se cocinó la pasta, agregue la salsa de tomate y cocine a fuego lento. Asegúrese de que la pasta esté en un tazón separado. Agregue las hierbas italianas, la pimienta negra y el ajo en polvo a la salsa. Una vez que aparezcan las burbujas, baje el fuego a bajo, agregue las verduras y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.
6. Mezcle la pasta con la salsa y cubra con queso parmesano al gusto. ¡Disfrutar!

Consejos

*Puede agregar cualquier tipo de carne cocida u otras verduras a la mezcla de salsa

*Puede usar pasta de trigo integral en su lugar para obtener más fibra

Receta de Cena

Enchiladas de Pollo y Verduras

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(128g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 95mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 137mg	2%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Es para **8 personas**

Porción: **1 enchilada**

Ingredientes

Salsa:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes, finamente picados (cualquier pimiento picante suave, fresco o seco)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino

Relleno:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cebolla amarilla grande, picada
- 1 libra de pollo cocido desmenuzado (puede sustituir a cualquier otra carne)
- 1/2 taza de arvejas (enlatados, frescos o congelados)
- 8 tortillas grandes de maíz (pueden sustituir a las tortillas de harina)
- 1 taza de queso Cheddar rallado

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Enjuague y escurra los guisantes.
2. Caliente la salsa de tomate, los chiles verdes, el chile en polvo, el ajo en polvo y el comino en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Baje el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Reservar para enfriar ligeramente.

3. Para preparar las enchiladas, precaliente el horno a 350°F. En una sartén mediana, agregue el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee durante 3-4 minutos hasta que esté suave y tierna. Baje el fuego a medio y agregue el pollo y las arvejas a la cebolla y caliente durante 2-3 minutos más hasta que se caliente.
4. Esparce 1/3 de taza de salsa en el fondo de una fuente para hornear de 9x13. En cada tortilla, coloque una cantidad igual del relleno de pollo y queso (deje 1/2 taza de queso para cubrir). Enrolle cada tortilla hacia arriba y colóquese en la fuente para hornear, con la costura hacia abajo.
5. Vierta la salsa restante sobre las tortillas y espolvoree con el queso restante. Hornea durante 20 minutos hasta que la salsa esté burbujeante y el queso se derrita. ¡Disfrutar!

Consejos

*Puede agregar cilantro, crema agria o jugo de limón en la parte superior

*Intente agregar o reemplazar otras verduras en el relleno, como calabacín, maíz o frijoles para obtener nuevos sabores, más proteínas y más fibra

*La salsa extra se mantendrá en el frigorífico durante 5 días y en el congelador durante 3 meses

*La salsa enchilada enlatada también se puede usar para reemplazar la salsa de tomate

Receta de Postre

Durazno Crujiente

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(153g)
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 20g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 142mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Es para **4 personas**

Porción: **3/4 taza**

Ingredientes

- 1 lata de duraznos de 15 onzas (enlatados o frescos, pueden sustituir cualquier fruta blanda)
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (si está disponible)
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de avena enrollada (puede sustituir a la avena instantánea)
- 1/4 taza de nueces trituradas (o cualquier nuez disponible)
- 1 cucharada de azúcar moreno (puede sustituir el azúcar granulado)
- 2 cucharadas aceite vegetal (puede sustituir a la mantequilla si está disponible)

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Precalentar el horno a 350°F.
2. Enjuague y escurra los duraznos y pélelos y córguelos en rodajas si no vienen en rodajas. Agregue los duraznos a un tazón pequeño y combine con canela y nuez moscada.
3. En un tazón separado, use una cuchara de madera o dos tenedores para combinar la harina, la avena, las nueces, el azúcar moreno y el aceite hasta que se logre una textura desmenuzable.

4. Agregue los duraznos a una fuente para hornear de 8x8. Cubra uniformemente con la mezcla de avena y hornee durante 25-30 minutos hasta que esté dorado.

Consejos

*Una excelente manera de crear un postre con frutas viejas o congeladas, como peras, manzanas u otras frutas de hueso, para disminuir el desperdicio de alimentos

*Intente mezclar varios tipos de nueces, como nueces pecán o almendras para agregar textura, proteínas y otros antioxidantes

*Puede sustituir la avena enrollada no solo por avena instantánea, sino también por otros cereales secos, como copos de maíz, cheerios o racimos de miel de avena para agregar textura y fibra

*Intente agregar jugo de limón a la mezcla de duraznos para resaltar el sabor del durazno y equilibrar la dulzura

Ingredientes Básicos

¡Aquí hay una lista de ingredientes básicos para tener en su despensa o refrigerador que pueden actuar como base para una variedad de comidas diferentes!

Ingredientes

- arroz
- frijoles (secos o enlatados)
- harina
- mantequilla
- leche (fresca o en polvo)
- azúcar
- pasta
- sopa enlatada
- tomates enlatados
- papas (enteras o enlatadas)
- cebollas
- sal y pimienta negra
- ajo en polvo
- cebolla en polvo
- hierbas italianas
- comino
- chile en polvo
- aceite de oliva (o aguacate, canola, aceite vegetal)
- mantequilla de maní

Consejos

*Trate de comprar artículos básicos a granel porque generalmente son menos costosos por onza.

Bocadillos

Aquí hay una lista de ideas de bocadillos que se pueden hacer con solo unos pocos ingredientes del banco de alimentos, son rápidos de preparar y son deliciosos.

Ideas

- ensalada de frutas (cualquier fruta picada mezclada con pimientos picados y jugo de limón)
- batido de frutas (fruta mezclada con hielo y yogur o leche en polvo)
 - si tienes fruta fresca que se está echando a perder, córtala y colóquela en el congelador para usarla en tus batidos la próxima vez
- verduras en rodajas y una salsa (yogur, rancho, garbanzos enlatados / enteros para hummus, frijoles enlatados / enteros, etc.)
- fruta en rodajas y mantequilla de maní
- galletas y mantequilla de maní
- frutos secos

Consejos para Leer Recetas

1 taza leche = 3 cucharadas leche en polvo + 1 taza agua

1/2 taza leche = 1 1/2 cucharadas leche en polvo + 1/2 taza agua