



Market
Basket
of the month

Recetas de Septiembre



Ensalada cremosa de brócoli y manzana

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de brócoli
- 1/4 de taza de zanahorias ralladas
- 1/4 de cebolla roja, cortada en rodajas finas
- 1 manzana cortada en forma de dados
- 1/4 de taza de pecanas picadas
- 1/4 de taza de arándanos secos
- 1/2 taza de yogur griego natural*
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar brócoli, zanahorias, cebolla, manzanas, pecanas y arándanos.
2. En un tazón separado, batir juntos el yogur, zumo de limón y miel.
3. Combinar la mezcla de yogur con la mezcla de los vegetales. Mezcle y combínelos bien. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Enfriar hasta que esté listo para servir.

*Puede sustituir con yogur regular o griego bajo en grasa
Fuente: www.aicr.org

Contiene 4 porciones (1 taza). Por porción: 160 calorías, 6 g grasa total (1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans), 5 mg de colesterol, 26 carbohidratos de g, proteína de 3 g, fibra dietética de 4 g, magnesio 330 sodio, 20 g de azúcar

Aderezos para el brócoli:

Cocine al vapor o en el microondas el brócoli hasta que esté tierno pero aún un poco crujiente. Espolvoree con uno de los siguientes:

- Rodajas de almendra tostadas
- Semillas de sésamo tostadas
- Zumo o ralladura de limón
- Queso parmesano bajo en grasa

Pollo Alfredo al Sartén

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo grande, en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- 1 ¾ tazas de caldo de pollo
- 1 ¾ tazas de leche sin grasa o 1%
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 3 tazas de pasta penne sin cocinar
- 2 tazas de brócoli, picado (fresco o congelado)

Instrucciones:

1. En un sartén, a fuego medio alto, dore el pollo en el aceite.
2. Agregue la harina, el caldo, la leche, las especias y la pasta al sartén y revuelva bien.
3. Caliente hasta que hierva; tape; reduzca el fuego; cocine a fuego lento hasta que la pasta quede tierna, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el brócoli, tape y cocine hasta que brócoli esté tierno.
5. Retire del fuego e incorpore el queso.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

Use pasta integral para aumentar la fibra y hacer de esto una comida integral.

Fuente: <https://foodhero.org/es/recipes/une-sarten-de-pollo-alfredo>

Link del Video: <https://youtu.be/blwAE1k761Q>

La cesta del mercado para el mes es una iniciativa de WellSpan Community Health & Engagement

Para ver los boletines mensuales vaya a: www.wellspan.org/marketbasket

