



Recetas de diciembre

Fiesta de frijoles y ensalada de papas

Ingredientes:

- 3 papas, cortadas en trozos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 taza de salsa
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tazas de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, agregue las papas y cubra con agua. Llevar a ebullición y cocinar durante 12 minutos, o simplemente hasta que esté tierno. Escurrir y enfriar.
2. En un tazón grande, mezcle el aceite, el jugo de limón y el chile en polvo. Agregue las papas.
3. Agregue la salsa, los frijoles negros y el maíz.
4. Mezcle suavemente para combinar. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva caliente o frío y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre dentro de las 2 horas.

Información nutricional: Calorías: 180; Grasa: 6g; Colesterol: 0mg; sodio: 320mg; Carbohidratos totales: 29g; Fibra dietética: 6g; Azúcares: 4g; Proteína: 7g

Fuente: jsyfruitveggies.org



Sopa de papa, maíz y queso

Se sirven 6 porciones -1 taza cada una

Ingredientes

- 2 tazas de papas cortadas en cubitos
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de apio picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta (o al gusto)
- 1 (15 onzas) lata de maíz estilo crema
- 1 1/2 tazas de leche descremada*
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones:

1. Combine las papas, las zanahorias, el apio, la cebolla y los condimentos en la sartén. Agregue 1 taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Agregue el maíz, la sal y la pimienta. Cocine 5 minutos más o hasta que los vegetales estén cocidos.
3. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita y la sopa se caliente. No hierva.
4. Servir caliente.

* Puede sustituir 4 1/2 cucharadas de leche en polvo en polvo sin grasa, mezclada con 1 1/2 tazas de agua, por la leche descremada.

Información nutricional por porción de 1 C: Calorías: 160; Grasa total: 3.5g; Colesterol: 10mg; Sodio: 530mg; Carbohidratos totales: 27g; Proteína: 7g.

Consejos Simples para servir

Papas con especias: Sea creativo(a): mezcle las papas pequeñas al vapor o hervidas con una pequeña cantidad de mantequilla y las hierbas frescas que desee: perejil, cebollín, eneldo, tomillo, albahaca o cilantro.

Market Basket of the Month es una iniciativa de salud y participación comunitaria de WellSpan. Para ver el boletín mensual para la familia ir a: www.wellspan.org/marketbasket.

