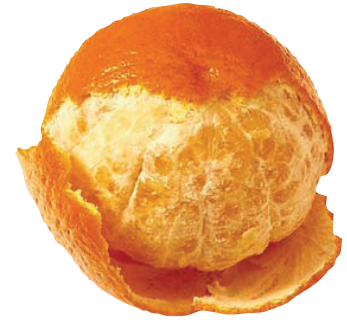




Market Basket of the month

7
k



Envueltos MiPlato

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 tortillas de grano integral
- 2 tazas de espinaca tierna
- ¼ taza de arándanos secos
- ½ taza de naranjas mandarinas
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa
- 1 taza de pollo enlatado (en agua), o pollo desmenuzado cocido
- 1 botella (de 16 onzas) de aderezo italiano sin grasa o bajo en grasa

Preparación

1. Disponga en capas los ingredientes sobre la tortilla.
2. Cubra con el aderezo italiano sin grasa (aproximadamente 1 cucharada).
3. ¡Enrolle las tortillas y disfrute!

Información Nutricional: (1 porciones) = 280 Calorias, 7g. Grasa Total, 35g. Cholesterol, 35g. total Carbohidrato, 22g. Proteinas

Fuente: University of Maryland Extension

Ensalada de frijoles caribeña

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 tazas lechuga (picada)
- 1/4 taza cebolla morada
- 1 taza frijoles negros, bajo en sodio (enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1 naranja (pelada y picada)
- 1 tomate (picado)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita orégano (deshidratado)
- pimienta negra (al gusto)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en un plato para ensalada grande.
3. Sirva de inmediato o guarde en el refrigerador no más de una hora.

Información Nutricional (1/4 de la receta) = 103 Calorias, 4g. Grasa Total, 0g. cholesterol, 69mg. Sodio, 15g. Total Carbohidrato, 4g. Proteinas

Fuente: MyPlate.gov

o o u
h o : Remove peel and pith (white stringy part) from 6 oranges. Cut segments from 1 orange over a bowl to catch the juice. Cut the remaining oranges into rounds and arrange on a platter. Top with segments and juice and drizzle with olive oil and a dash of balsamic vinegar. Season with a pinch of salt. Sprinkle with parsley leaves and toasted chopped almonds.

Market Basket of the Month is a WellSpan Community Health & Engagement initiative. To view monthly newsletters, go to: www.wellspan.org/marketbasket

