



Market
Basket
of the month

Recetas de mayo



Ensalada de pollo y arándanos

4 porciones

Ingredientes:

- 12 onzas pollo, cocido y cortado en cubos (1 1/2 tazas)
- 1/2 taza aderezo de vinagreta
- 1 taza arándanos secos (o cerezas)
- 1/8 taza almendras (en rebanadadas)
- 1 cabeza de lechuga (picada)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Revuelva el pollo, arándanos y almendras con la vinagreta.
3. Sirva sobre un lecho de lechuga picada.

Información Nutricional: (Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta): 328 Calorías; 12g Grasa; 81mg Colesterol; 720mg Sodio; 31g Total Carbohidrato; 27g Proteínas

Origen: MyPlate.gov

Conchas de Pasta Rellenas, Fáciles de Preparar

8 porciones

Ingredientes:

- 1 paquete espinaca picada congelada, ya descongelada (10 onzas)
- 12 onzas requesón, bajo en grasa
- 1 1/2 tazas mozzarella, bajo en grasa, rallado (guarde 1/2 taza para gratinar)
- 1 1/2 cucharaditas orégano deshidratado
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1 frasco de salsa de tomate y albahaca "light", bajo en sodio (24 onzas)
- 1 taza agua
- 6 onzas conchas de pasta, cruda (grande)

Preparación

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 375°F. Usando aerosol de cocina, rocíe ligeramente un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas. Reserve.
3. Escorra las espinacas colocándolas en un colador o escurridor sobre el fregadero o en un tazón y presionando para eliminar todo el líquido posible, o escurra el líquido con las manos limpias. Coloque la espinaca en un tazón mediano.
4. Añada a la espinaca el requesón, 1 taza del queso mozzarella, orégano y pimienta. Revuelva para mezclar bien.
5. Vierta la mitad de la salsa de espagueti sobre el molde ya preparado. Agregue el agua y revuelva con la mezcla.
6. Con una cuchara, coloque aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla de queso en cada concha de pasta sin cocer y coloque en una sola capa sobre la parte superior.
7. Espolvoree sobre la salsa la 1/2 taza de queso mozzarella restante en forma uniforme.
8. Cubra firmemente con papel de aluminio. Hornee durante 1 hora o hasta que las conchas estén tiernas. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Origen: MyPlate.gov

Información Nutricional: (Tamaño de la Porción: 1 taza, 1/8 de la receta): 246 Calorías; 7g Grasa Total; 17mg Colesterol; 332mg Sodio; 29g Total Carbohidrato; 16g Proteínas

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

