

Arroz con Queso Fácil



Rinde 1 Porción

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1/4 taza de guisantes congelados
- 1/4 de taza de maíz congelado
- 1 cucharada de agua
- 1/4 de taza de queso cheddar, rallado

Instrucciones

1. En un recipiente apto para microondas, combine el arroz integral cocido, los guisantes congelados, el maíz congelado y el agua.
2. Caliente la mezcla de arroz en el microondas durante 30 segundos. Revuelva y cocine en el microondas durante 30 segundos más.
3. Retire con cuidado del microondas y agregue el queso cheddar. Caliente en el microondas durante otros 20 a 30 segundos, hasta que el queso se derrita.
4. Retire con cuidado del microondas y deje que la mezcla de arroz se enfríe durante 1 minuto antes de disfrutarla.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Sándwich de Desayuno con Huevos Duros

Rinde 1 Porción

KID-APPROVED

Ingredientes

- 1 muffin inglés integral (o 2 piezas de pan integral), tostado
- 2 huevos duros
- 1 tomate, en rodajas
- 1 rebanada de queso de su elección
- Sal y pimienta, al gusto
- Mayonesa (opcional)

Instrucciones

1. Rebane los huevos duros y coloque las rebanadas en un lado del muffin inglés o pan tostado. Cubra con tomate y salpimente, al gusto. Cubra con queso y el trozo restante de muffin o tostada.
2. Corte el sándwich por la mitad y disfrute.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Bocadillos Energizantes



Rinde 10-12 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1 cucharadita de canela (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón grande, combine la avena, la miel, la mantequilla de maní, la canela y los arándanos. Revuelva hasta que esté bien combinado.
2. Amase en 10 a 12 bolas con las manos mientras presiona con fuerza, luego coloque las bolas en un recipiente sellado.
3. Refrigérela durante la noche y disfrútelo a la mañana siguiente.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Sopa de Frutas



Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 taza de arándanos congelados
- 2 bananas, rebanadas y congeladas
- 1 cucharadita de miel
- 2 tazas de leche, divididas
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Combine las fresas congeladas, las frambuesas, los arándanos y las bananas y divídalos en dos tazones para servir.
2. Rocíe miel sobre la fruta y vierta 1 taza de leche sobre la mezcla de frutas en cada tazón y espolvoree canela encima.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Tazas de Lechuga



Rinde 2-4 Porciones

Ingredientes

- 2 latas (de 5 onzas) de atún o pollo
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de yogur griego natural
- 1 cucharadita de sal de apio
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida (opcional)
- 1 cabeza pequeña de lechuga romana

Instrucciones

1. En un tazón grande, combine el atún o pollo enlatado con mayonesa y yogur griego natural. Condimente con sal de apio y pimienta negra y revuelva.
2. Coloque el tazón donde se mezcló en el refrigerador durante 10 minutos para enfriar. Mientras espera, separe las hojas de lechuga romana, enjuague y seque con una toalla de papel.
3. Saque la mezcla fría del refrigerador, luego divídala en partes iguales entre las tazas de lechuga y disfrútela de inmediato.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Bocadillos de Banana



Rinde | Porción

Ingredientes

- 1 banana
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1/4 taza de granola
- 2 cucharadas de frutas secas

Instrucciones

1. Pele la banana y córtela por la mitad a lo largo. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad.
2. ¡Espolvoree granola y frutas secas encima y disfrute!



Receta de: Feeding PA y PA Eats

Ensalada de Garbanzos



Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados, o aproximadamente 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de quinua cocida
- 1/2 taza de perejil fresco, picado o arrancado del tallo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Mezcla los garbanzos, la quinua y el perejil fresco en un tazón mediano. Reserve.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. Vierta el aderezo sobre la ensalada de garbanzos y revuelva para combinar.
3. Disfrútelo de inmediato o refrigérelo y sítalo frío.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Sándwich de Waffles Salados

Rinde 1 Porción



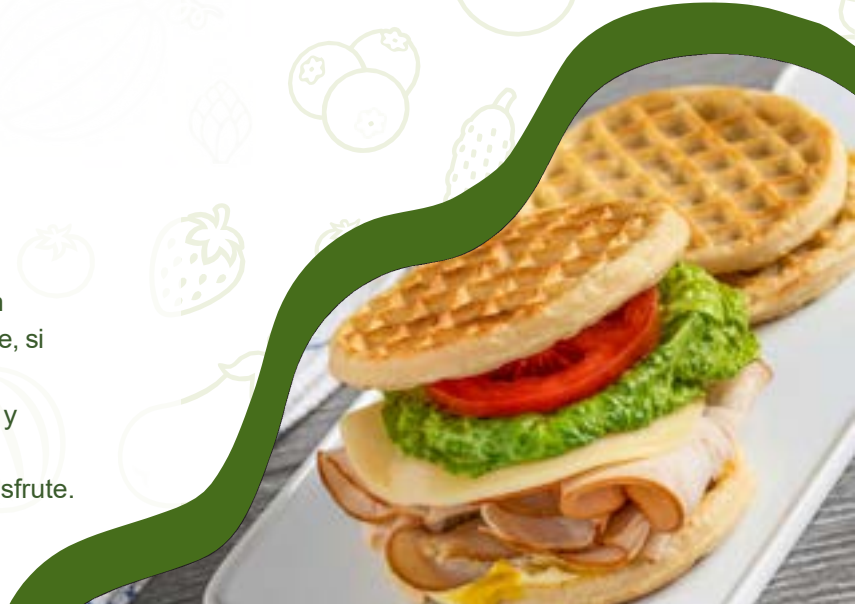
Ingredientes

- 2 waffles para tostar
- 4 rebanadas de pavo o jamón
- 2 rebanadas de queso suizo, americano o cheddar
- 4 hojas de lechuga
- 1/2 tomate, en rodajas
- Mayonesa y mostaza, al gusto (opcional)

Instrucciones

1. Tueste los waffles hasta que estén crujientes y colóquelos en una tabla de cortar. Unte mayonesa y mostaza en cada waffle, si lo desea.
2. Agregue pavo o jamón en rodajas y queso a un waffle, y cubra con lechuga y tomate.
3. Ponga el segundo waffle encima. Córtele por la mitad y disfrute.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Ensalada de Confeti



Rinde 3-4 Porciones

Ingredientes

- | 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados, o 1 1/2 tazas de frijoles negros cocidos
- | 1 pimiento morrón naranja, amarillo o verde, picado
- | 1 taza de maíz, enlatado o congelado (descongelado)
- | 3/4 taza de tomates cherry
- | Jugo de 1 lima
- | 1/2 taza de aceite de oliva
- | Sal, al gusto

Instrucciones

1. Mezcle los frijoles negros, le pimiento picado, el maíz y los tomates en un tazón.
2. En un recipiente aparte, mezcle el jugo de lima, el aceite de oliva y la sal, al gusto.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle. Sirva de inmediato o frío.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Rollitos de Mantequilla de Maní

KID-APPROVED

Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- | 2 tortillas de harina
- | 1/4 taza de mantequilla de maní
- | 1/4 taza de yogur griego natural
- | 2 cucharadas de mermelada de fresa o uva

Instrucciones

1. Coloque una tortilla en una tabla de cortar. Unte la mitad de la mantequilla de maní en la tortilla y enróllela. Repita con la tortilla restante y la mantequilla de maní.
2. Con un cuchillo pequeño, corte la tortilla enrollada en rueditas de 1 pulgada.
3. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la mermelada.
4. Sirva los rollitos de mantequilla de maní con una guarnición de salsa de yogur.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Verduras Arcoiris



Rinde 2-3 Porciones

Ingredientes

- | 1 taza de tomates cherry
- | 1 taza de zanahorias baby
- | 1 pimiento amarillo, en rodajas
- | 1 pepino pequeño, cortado en rodajas o lanzas
- | Jugo de 1/2 limón
- | 1/2 taza de yogur griego natural
- | Sal, al gusto

Instrucciones

1. Acomode en un plato los tomates cherry, las zanahorias baby, las rodajas de pimiento amarillo y las rodajas de pepino en el orden del arcoiris.
2. Exprima el limón en un tazón pequeño y agregue el yogur y la sal. Mezcle para servir como salsa con las verduras.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Paletas de Yogur



Rinde 6 Porciones

Ingredientes

- | 2 tazas de yogur con sabor a frutas
- | 2 tazas de bayas, frescas o congeladas
- | 6 palitos de paleta

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle el yogur y las bayas.
2. Vierta el contenido en un molde para paletas o en una bandeja para cubitos de hielo. Inserte al menos 3/4 de los palitos de helado en el molde o bandeja.
3. Coloque en el congelador durante 4 horas, o hasta que las paletas estén sólidas y listas para comer. Para retirarlas, deje correr agua tibia sobre el molde para paletas o la bandeja de hielo para ayudar a aflojar las paletas.



Receta de: Feeding PA y PA Eats



PA Healthy Pantry Initiative
Un proyecto de Feeding PA

feedingpa.org/hpi

Financiado por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Taza de Tostada Francesa al Microondas

KID-APPROVED

Rinde 2 Porciones

Ingredientes

- | 1/2 taza de leche
- | 2 huevos grandes
- | 1/2 cucharadita de canela molida
- | 1/4 de cucharadita de sal
- | 6 rebanadas de pan integral duro, partido en trozos de 1 pulgada
- | 4 cucharadas de arándanos frescos o congelados (opcional)
- | Jarabe, para servir

Instrucciones

1. Cubra una taza pequeña apta para microondas con spray antiadherente para cocinar. Agregue la leche, el huevo, la canela y la sal y bata con un tenedor para mezclar. Coloque el pan en la mezcla, volteándolo para cubrirlo.
2. Caliente en el microondas a temperatura alta, de 2 a 3 minutos hasta que cuaje. Decore con arándanos (si lo desea) y jarabe. Sirva y disfrute.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Pollo y Brócoli al Microondas



Rinde 1 Porción

Ingredientes

- | 1 taza de floretes de brócoli frescos o congelados
- | 1 lata (5 onzas) de pechugas de pollo en trozos, escurridas
- | 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- | 2 cucharadas de miel
- | 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- | 2 cucharaditas de perejil fresco picado o 1/2 cucharadita de perejil seco (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón mediano apto para microondas, mezcle el brócoli y 1 cucharadita de agua. Caliente en el microondas a temperatura alta durante 3 minutos.
2. Agregue el pollo, la salsa de soja, la miel y el ajo en polvo y mezcle para cubrir.
3. Caliente en el microondas a temperatura alta durante 1 a 2 minutos más hasta que el brócoli esté tierno (blando). Decore con perejil (si lo usa) y sirva.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Tostadas de Pizza Vegetariana



Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- | 1/4 taza de salsa de tomate
- | 1/4 taza de queso mozzarella rallado
- | 4 rebanadas de pan integral, o 2 muffins ingleses o 2 bagels, divididos por la mitad
- | 1 pimiento morrón pequeño, sin semillas y picado en trozos grandes (opcional)
- | 1 taza de floretes de brócoli congelados, descongelados o 1 taza de floretes de brócoli frescos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 grados y forre una bandeja para hornear con borde con papel de aluminio. Unte aproximadamente 1 cucharada de salsa de tomate de manera uniforme sobre cada rebanada de pan. Cubra las rebanadas de pan con 1 cucharada de queso mozzarella. Divida uniformemente los pimientos y el brócoli entre las rebanadas de pan.
2. Transfiera las pizzas a una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornee hasta que las verduras estén tiernas (blandas) y el queso se derrita, aproximadamente de 5 a 8 minutos. Sirva y disfrute.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Sándwiches de Pepino

Rinde 4 Porciones



Ingredientes

- | 1/2 taza de queso crema, a temperatura ambiente
- | 1 cucharadita de eneldo seco o cebollino seco
- | Sal y pimienta, al gusto
- | 1 pepino, en rodajas finas
- | 4 rebanadas de pan blanco o integral

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el eneldo hasta que quede uniforme. Salpimente.
2. Cubra un lado de cada rebanada de pan con 1 cucharada de mezcla de queso crema. Divida uniformemente las rodajas de pepino entre 2 piezas de pan, del lado con la mezcla de queso crema. Cubra los pepinos con la otra rebanada de pan para que el queso crema quede en el centro.
3. Corte en triángulos y sirva.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Ensalada de Piña Zanahoria y Pasas



Rinde 4 Porciones

Ingredientes

- | 1 bolsa (10 onzas) de zanahorias ralladas o 3 zanahorias, peladas y ralladas
- | 1 taza de trozos de piña enlatados, escurridos
- | 1/2 taza de pasas
- | 1/4 taza de yogur natural

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle las zanahorias, la piña, las pasas y el yogur hasta que estén bien cubiertos.
2. Manténgalo refrigerado en un recipiente hermético hasta que esté listo para servir.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Tortillas de Jamón y Queso para Microondas

Rinde 2 Porciones



Ingredientes

- | 4 huevos grandes
- | 2 cucharadas de leche o half and half (opcional)
- | 4 rebanadas de jamón, cortadas en trozos pequeños
- | 4 cucharadas de queso cheddar rallado
- | Sal y pimienta, al gusto
- | 2 cucharaditas de perejil fresco picado o 1/2 cucharadita de perejil seco (opcional)

Instrucciones

1. Cubra dos tazas pequeñas aptas para microondas con spray antiadherente para cocinar. Agregue los huevos y la leche (si lo desea) y bata con un tenedor. Agregue el jamón y el queso cheddar. Salpimente.
2. Caliente en el microondas a temperatura baja durante 30 segundos, revuelva y caliente durante 30 segundos más. Hágalo por un minuto más, deteniéndose a los 30 segundos para revolver nuevamente. El tiempo total debe ser de aproximadamente dos minutos. Decore con perejil (si lo usa) y sirva.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Manzanas con Canela al Microondas



Rinde 1 Porción

Ingredientes

- | 1 manzana grande, sin corazón y en rodajas, o 2 tazas de manzanas congeladas en rodajas
- | 2 cucharaditas de miel o jarabe (opcional)
- | 1/8 de cucharadita de canela molida
- | 1/2 taza de yogur natural o helado de vainilla, para servir (opcional)

Instrucciones

1. En una taza apta para microondas, mezcle las manzanas en rodajas, 2 cucharaditas de agua, miel (si lo desea) y canela. Cubra con una envoltura de plástico. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 3 a 5 minutos hasta que las manzanas estén tiernas (blandas).
2. Sirva las manzanas sobre yogur o helado (si lo desea) y disfrútelas.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Barras de Avena con Mantequilla de Maní y Mermelada al Microondas



Rinde 9 Porciones

Ingredientes

- | 1 taza de mermelada, como fresa, mora o durazno
- | 1/2 taza de mantequilla de maní
- | 3 tazas de copos de avena
- | 1/4 taza de maní, triturado (opcional)

Instrucciones

1. Engrase una fuente para hornear de vidrio de 8x8 pulgadas con aceite en spray antiadherente.
2. En un tazón grande apto para microondas, mezcle la mermelada y la mantequilla de maní. Caliente en el microondas a temperatura alta durante 2 a 3 minutos hasta que esté caliente. Agregue la avena hasta que se mezcle.
3. Pase la mezcla de avena a una fuente para hornear engrasada y presione hasta formar una capa uniforme. Presione el maní en la mezcla de avena. Caliente en el microondas a temperatura alta durante 2 a 3 minutos.
4. Refrigere por 30 minutos hasta que cuaje. Corte en 9 cuadrados. Guárdelo refrigerado en un recipiente hermético hasta que esté listo para servir.

Receta de: Feeding PA y PA Eats



Nachos de Manzana

Rinde 4 Porciones



Ingredientes

- | 1/2 taza de yogur natural
- | 1 cucharada de jarabe
- | 3 manzanas grandes, sin corazón y en rodajas
- | 1/2 taza de bayas frescas o congeladas, como arándanos, frambuesas o moras
- | 1/4 taza de pasas (opcional)
- | 1/4 taza de nueces trituradas, como nueces o maní

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y el jarabe.
2. Coloque las rodajas de manzana en un plato. Rocíe con la mezcla de yogur y cubra con bayas, pasas (si lo desea) y nueces. Sirva y disfrute.



Receta de: Feeding PA y PA Eats