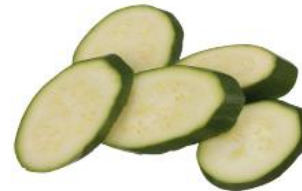




Recetas de julio



Batido de Muchas Bayas

Hace 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza fresas congeladas
- 1 taza frambuesas congeladas
- 1 taza trozos de piña
- 1 banana
- 1 taza leche descremada (o leche de almendra)
- 1 1/2 tazas hielo

Preparación

1. Pele y corte la banana en rodajas.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
3. Cubra y licue hasta que esté homogéneo.
4. Sirva de inmediato o vierta en la bandeja de cubos de hielo y congele. Durante la semana, saque los cubos para un desayuno rápido.

Notas

- Obtenga un grupo de comida adicional al agregarle a su batido una taza de espinaca o col rizada.

Información Nutricional: 252 Calorías, 1g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 2mg Colesterol, 56mg Sodio, 59g Total Carbohidrato, 37g Azúcares Total (0g Azúcares Añadidos Incluidos), 7g Proteínas.

Origen: www.myplate.gov

Salsa de calabaza

Hace 12 porciones

Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio (enjuagados)
- 6 tomates medianos (sin semillas y cortados en cuadritos)
- 1/2 pimiento verde (sin semillas y picado)
- 1 cebolla morada mediana (finamente picada)
- 1 calabacita verde o amarilla mediana (pelada, sin semillas y cortada en cubos)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de adobo sazónador (o combinación de ajo, semillas de cilantro, sal y comino)
- de jugo de limón real (amarillo) o verde (2 cucharadas, opcional)
- 4 cucharadas de queso mozzarella semidescremado
- cilantro fresco o perejil deshidratado

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso. Deje reposar durante 30 minutos.
 2. Con una tortilla, vierta sobre totopos, o arroz o fideos cocidos.
 3. Esparza encima queso mozzarella semidescremado rallado.
- ¡Sirva caliente o frío!

Notas

- Ideas para cuando no es temporada: Use una lata de tomates picados en lugar de tomates frescos.
- Salsa rápida: Combine los frijoles negros, las calabacitas picadas y un frasco de su salsa favorita.
- Salsa picante: Añada chiles frescos picados o jalapeños de lata; recuerde lavarse bien las manos después de manipular chiles.
- El análisis nutricional para esta receta no incluye arroz cocido, totopos ni fideos.

Información Nutricional (1/2 taza, 1/12 de la receta): 58 Calorías, 1g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 1mg Colesterol, 157mg Sodio, 10g Total Carbohidrato, 3g Azúcares Total (0g Azúcares Añadidos Incluidos), 4g Proteínas.

Origen: www.myplate.gov



Market Basket of the Month is a WellSpan Community Health and Engagement initiative.

