



## Verduras de Hoja Verde



Para obtener datos divertidos sobre las verduras de hoja verde, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más verduras de hoja verde este mes, consulte [www.paharvestofthemonth.org/](http://www.paharvestofthemonth.org/).



Recursos incluyen:

Boletines Familiares

Hojas Informativas



**Market Basket of the Month** es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

## Recetas de abril

### Cazuela de Pollo y Col Rizada

Hace 8 porciones

#### Ingredientes

- 1 caja de pasta integral
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de col rizada, lavada, picada y sin los tallos
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 recipiente de requesón desnatado de 24 onzas
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta negra al gusto

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En una olla grande de agua hirviendo, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete.
3. Escorra la pasta.
4. En la misma olla, cocine el aceite, la cebolla y el ajo en fuego medio, por 4 minutos.
5. Añada la col rizada, cubra, y cocine hasta que esté casi tierno, por 5 minutos.
6. Añada la pasta a la olla.
7. Revuelva el pollo, requesón y sal/pimienta al gusto.
8. Transfiera la mezcla a un plato de hornear de 9x13 pulgadas.
9. Cubra con queso parmesano. Hornee hasta que los ingredientes encima se doren, alrededor de 30 minutos.

#### Información Nutricional (2 tazas):

360 Calorías, 8g Grasa Total, 2g Grasa Saturada, 35mg Colesterol, 440mg Sodio, 43g Carbohidrato Total, 5g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 32g Proteínas.

Origen: [www.extension.umd.edu](http://www.extension.umd.edu)

### Ensalada de Pasta con Pollo y Arándanos, acompañada de Verduras de la Huerta

Hace 4 porciones

#### Ingredientes

##### Para la Vinagreta de Arándanos:

- 1/2 taza de arándanos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4 cucharadita de sal

##### Para la Ensalada:

- 1 1/2 tazas de arándanos frescos
- 3 tazas de pasta integral, cocida y enfriada
- 12 onzas de pechuga de pollo cocida, en rodajas
- 4 tazas de verduras de hoja verde o verduras mixtas
- 1/2 taza de cebolla roja, picada
- 1 pimiento rojo mediano, picado

#### Preparación

1. Enjuague las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. Para la vinagreta, mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Reserve.
3. En un tazón mediano, agregue los arándanos restantes, la pasta, la pechuga de pollo, las hojas verdes, la cebolla y el pimiento.
4. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada con el aderezo y sirva.

#### Notas

- Para que esta receta sea más económica, hazlo con:
  - Mostaza normal en lugar de la mostaza Dijon
  - Vinagre de vino tinto en lugar de vinagre balsámico
  - Pollo enlatado en lugar de la pechuga de pollo cocida
- Añade otras verduras, como zanahorias o pepinos en rodajas.
- Adorne con queso feta o almendras en rodajas.

**Información Nutricional** (1/4 de la receta): 420 Calorías, 11g Grasa Total, 2g Grasa Saturada, 90mg Colesterol, 260mg Sodio, 50g Carbohidrato Total, 13g Azúcares Totales (3g Azúcares Añadidos), 33g Proteínas.

Origen: El Programa de Nutrición Familiar (FNP) de Extensión de UF/IFAS (nota - esta receta es adaptado de una receta de tazón para mezclar del USDA)