



# Market Basket of the month

## Setas



Para obtener datos divertidos sobre las setas, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más setas 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 febrero

## Orzo con Puerros y Hongos (Setas)

Hace 9 porciones

### Ingredientes

2 tazas de puerros, picados  
1 cucharada de aceite  
2 tazas de hongos (setas), en rodajas  
1 taza de orzo seco  
2 tazas de caldo de pollo o caldo vegetal  
1 ½ tazas de tomate, picados  
3 cucharadas de queso crema  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1/4 de cucharadita de pimienta negra  
1/4 de cucharadita de sal

### Preparación

1. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Sofría los puerros en un sartén mediano sobre fuego medio hasta que los puerros estén suaves (aproximadamente 5 minutos).
3. Añada los hongos (setas) y cocine hasta que estén suaves (aproximadamente 5 minutos).
4. Añada el orzo y tueste ligeramente, revolviendo frecuentemente, durante aproximadamente 3 minutos.
5. Añada el caldo y caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el orzo esté casi tierno, aproximadamente 8 minutos.
6. Añada los tomates y cocine a fuego lento hasta que el orzo esté tierno (aproximadamente 2 minutos).
7. Quite del calor y añada el queso crema, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
8. Sirva caliente.

### Notas

- ¿No tiene tomates frescos? Use 1 lata (15 onzas) de tomates picados en su lugar.

### Información Nutricional (1/2 taza):

150 Calorías, 4g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada, 5mg Colesterol, 300mg Sodio, 24g Carbohidrato Total, 3g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 5g Proteínas.

Origen: [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

## Espárragos y Hongos (Setas) en Panecillo Tostado

Hace 4 porciones

### Ingredientes

4 panecillos ingleses  
1/4 de taza de cebolla, finamente picada  
1 taza de hongos (setas), picados  
1 ½ cucharaditas de aceite vegetal  
1/2 libra de espárragos, cortados y rebanados transversalmente en pedazos redondos de un grosor de 1/2 pulgada  
1/2 cucharadita de tomillo, orégano o albahaca molida  
1 ½ cucharaditas de vinagre (cualquier tipo)  
Pizca de pimienta negra  
Pizca de sal  
3/4 de taza (3 onzas) de queso mozzarella, rallado

### Preparación

1. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Tueste las mitades de los panecillos ingleses y coloque en una bandeja para hornear en una sola capa.
3. En un sartén grande, sobre fuego medio alto, saltee las cebollas y hongos (setas) en aceite, revolviendo frecuentemente, hasta que apenas empiecen a dorarse.
4. Añada los espárragos, el tomillo y el vinagre. Saltee, revolviendo frecuentemente, hasta que los espárragos apenas estén tiernos. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
5. Divida la mezcla de verduras igualmente en las mitades de los panecillos ingleses. Cubra cada panecillo inglés con queso rallado.
6. Ase los panecillos ingleses hasta que se derrita el queso. Esté atento a los panecillos ingleses para evitar que se quemen.

### Notas

- Para cortar los espárragos, retire de 1 a 1 ½ pulgadas de la parte inferior dura del tallo.
- ¿No tiene panecillos ingleses? Sirva sobre un grano integral como el arroz integral o bulgur en su lugar.

### Información Nutricional (2 piezas):

230 Calorías, 7g Grasa Total, 2.5g Grasa Saturada, 15mg Colesterol, 480mg Sodio, 31g Carbohidrato Total, 2g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 11g Proteínas.

Origen: [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)