



- Ofrece la oportunidad de compartir tradiciones culturales y familiares.
 - Ayuda a los niños a aprender cómo turnarse para hablar y escuchar.
 - Los niños pueden practicar compartir sus pensamientos y sentimientos para poder sentirse más cómodos al expresarse fuera de su hogar.
- Mantengan las conversaciones agradables. Intenten usar las ideas a la derecha para lograr buenas conversaciones en la mesa durante las comidas familiares.

Hablar Entre Todos

Hablar entre todos logra comidas familiares agradables. Océpese de lograr conversaciones alegres y relajantes en las comidas para fijar raíces para toda una vida.



GUÍAS PARA LA Conversación Durante las Comidas:

- Tome turnos para hablar.
- Una persona habla a la vez.
- Escuche cuidadosamente.
- Esté abierto a nuevas ideas.
- Apague el televisor, teléfono, los aparatos electrónicos personales u otras distracciones.

Coman Juntos • Coman Mejor
Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



Hablar entre todos logra comidas familiares agradables. Océpese de lograr conversaciones alegres y relajantes en las comidas para fijar raíces para toda una vida.

Hablar Entre Todos

- Ofrece la oportunidad de compartir tradiciones culturales y familiares.
- Ayuda a los niños a aprender cómo turnarse para hablar y escuchar.
- Los niños pueden practicar compartir sus pensamientos y sentimientos para poder sentirse más cómodos al expresarse fuera de su hogar.

Mantengan las conversaciones agradables. Intenten usar las ideas a la derecha para lograr buenas conversaciones en la mesa durante las comidas familiares.

GUÍAS PARA LA Conversación Durante las Comidas:

- Tome turnos para hablar. Una persona habla a la vez.
- Escuche cuidadosamente.
- Esté abierto a nuevas ideas.
- Apague el televisor, teléfono, los aparatos electrónicos personales u otras distracciones.

Bocaditos de Nutrición y Conversación

Los bocadoillos “nutricionalmente sanos” pueden agregar mucho al consumo diario de alimentos de un niño. Prepararlos con su hijo le ofrece una oportunidad para hablar con su hijo sobre temas de interés.

Taquito Crocantes

(Rinde 12 porciones de aperitivos)

Ingredientes

- 2 tazas de salsa
- 1/2 taza de pollo cocido, finamente picado
- 1/2 taza de maíz congelado
- 1/4 taza de cebolla verde picada
- 1/4 taza de pimiento verde picado
- 1/4 taza de queso cheddar de bajo contenido graso, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425° F.
2. En un tazón mediano, combine 1 taza de salsa, el pollo, el maíz, la cebolla verde, el pimiento y el queso.
3. Ablande las tortillas en la hornilla de la estufa o en el microondas.
4. Coloque una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle bien y sujete con un mondadientes.
5. Coloque las tortillas enrolladas, con la unión hacia abajo, en una plancha para horno. Pincele cada una ligeramente con aceite. Hornee de 10 a 15 minutos, o hasta que estén crocantes y ligeramente doradas.
6. Colóquelas sobre un plato y sirvalas con la salsa restante.



CONSEJO: Para enrollar más fácilmente, puede:

- Usar tortillas hechas con harina de trigo y harina de maíz,
- Poner las tortillas entre toallas húmedas cuando las calienta en el microondas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Bocaditos de Nutrición y Conversación

Los bocadoillos “nutricionalmente sanos” pueden agregar mucho al consumo diario de alimentos de un niño. Prepararlos con su hijo le ofrece una oportunidad para hablar con su hijo sobre temas de interés.

Taquito Crocantes

(Rinde 12 porciones de aperitivos)

Ingredientes

- 2 tazas de salsa
- 1/2 taza de pollo cocido, finamente picado
- 1/2 taza de maíz congelado
- 1/4 taza de cebolla verde picada
- 1/4 taza de pimiento verde picado
- 1/2 taza de queso cheddar de bajo contenido graso, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425° F.
2. En un tazón mediano, combine 1 taza de salsa, el pollo, el maíz, la cebolla verde, el pimiento y el queso.
3. Ablande las tortillas en la hornilla de la estufa o en el microondas.
4. Coloque una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle bien y sujete con un mondadientes.
5. Coloque las tortillas enrolladas, con la unión hacia abajo, en una plancha para horno. Pincele cada una ligeramente con aceite. Hornee de 10 a 15 minutos, o hasta que estén crocantes y ligeramente doradas.
6. Colóquelas sobre un plato y sirvalas con la salsa restante.



CONSEJO: Para enrollar más fácilmente, puede:

- Usar tortillas hechas con harina de trigo y harina de maíz,
- Poner las tortillas entre toallas húmedas cuando las calienta en el microondas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.



seguridad. Lávense las manos con jabón y agua tibia corriente antes y después de manipular alimentos o utensilios. Repasen las reglas de seguridad.

Una Tarea para Cada Edad

- Ayuda a los niños a aprender y practicar nuevas destrezas de cocina e instrucciones de adultos.
- Les presenta una variedad de alimentos saludables a los niños.

Cocinar Juntos

Los niños se entusiasman con la comida cuando ayudan a preparar los alimentos. Deje participar a su hijo en la planificación y preparación de algunas comidas y bocadillos para la familia. ¡Es divertido para todos!



Coman Juntos • Coman Mejor
 Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



Los niños se entusiasman con la comida cuando ayudan a preparar los alimentos. Deje participar a su hijo en la planificación y preparación de algunas comidas y bocadillos para la familia. ¡Es divertido para todos!

Cocinar Juntos

- Les presenta una variedad de alimentos saludables a los niños.
- Ayuda a los niños a aprender y practicar nuevas destrezas de cocina e instrucciones de adultos.

Una Tarea para Cada Edad

Use la información a la derecha para elegir tareas que ayudarán a que su hijo sea exitoso.

Cuando su hijo ayuda en la cocina, recuerde la limpieza y la seguridad. Lávense las manos con jabón y agua tibia corriente antes y después de manipular alimentos o utensilios. Repasen las reglas de seguridad.



DESTREZAS DE PRINCIPIANTE

- Reunir ingredientes
- Lavar vegetales con cepillo
- Cortar lechuga con las manos
- Abrir paquetes
- Revolver ingredientes
- Pelar huevos, naranjas, bananas
- Poner la mesa

DESTREZAS INTERMEDIAS

- Leer recetas
- Abrir latas
- Medir ingredientes
- Combinar ingredientes
- Amasar
- Rallar vegetales y queso*
- Aprender a usar el horno

DESTREZAS AVANZADAS

- Aprender a usar el cuchillo*
- Usar electrodomésticos (procesadora y licuadora)*
- Planificar comidas y hacer la lista de compras
- Preparar comidas simples

*Con supervisión adulta.

Ensalada de Frijoles Blancos y Negros

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 1 diente de ajo, cortado a la mitad
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos
- 1 taza de maíz congelado
- 1 pimiento jalapeño pequeño, sin el centro ni semillas, finamente picado
- 2 tomates medianos, sin el centro y en cubitos
- 1 pepino pelado, sin semillas y en cubitos
- 2 cebollas verdes, recortadas y finamente picadas
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 4 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco, picado
- 4 tazas de lechuga romana



Instrucciones

1. Frote con ajo un tazón grande.
2. Escurre los frijoles en un colador y enjuáguelos.
3. En el tazón, mezcla los frijoles, el maíz, el chile, los tomates y el pepino.
4. Mezcle el comino con la pimienta, el jugo de lima y el aceite vegetal. Vierta sobre la mezcla de frijoles y vegetales, combinando.
5. Antes de servir, agregue el cilantro.
6. Esparza 1 taza llena de lechuga sobre un plato y sirva encima de la lechuga, a cucharadas, 1 1/2 tazas de ensalada.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



Ensalada de Frijoles Blancos y Negros

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 1 diente de ajo,

cortado a la mitad

- 1 lata de 15 onzas de frijoles

negros

- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos

- 1 taza de maíz congelado

- 1 pimiento jalapeño pequeño, sin el centro ni semillas, finamente picado

- 2 tomates medianos, sin el centro y en cubitos

- 1 pepino pelado, sin semillas y en cubitos

- 2 cebollas verdes, recortadas y finamente picadas

- 1 1/2 cucharaditas de comino molido

- 1/4 cucharadita de pimienta negra

- 4 cucharadas de jugo de lima

- 2 cucharadas de aceite vegetal

- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco, picado

- 4 tazas de lechuga romana

Instrucciones

- 1. Frote con ajo un tazón grande.

- 2. Escurre los frijoles en un colador y enjuáguelos.

- 3. En el tazón, mezcla los frijoles, el maíz, el chile, los tomates y el pepino.

- 4. Mezcle el comino con la pimienta, el jugo de lima y el aceite vegetal. Vierta sobre la mezcla de frijoles y vegetales, combinando.

- 5. Antes de servir, agregue el cilantro.

- 6. Esparza 1 taza llena de lechuga sobre un plato y sirva encima de la lechuga, a cucharadas, 1 1/2 tazas de ensalada.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.



Celebraciones Familiares

- Ayudan a los miembros de la familia a sentirse conectados.
 - Ayudan a los niños a practicar y compartir comidas familiares y tradiciones culturales.
- Dan un ejemplo y sirven de práctica para los buenos modales:

Las celebraciones familiares especiales son divertidas y crean recuerdos agradables que fijan raíces para toda la vida.



Coman Juntos • Coman Mejor
Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



Las celebraciones familiares especiales son divertidas y crean recuerdos agradables que fijan raíces para toda la vida.

Celebraciones Familiares

- Ayudan a los miembros de la familia a sentirse conectados.
- Ayudan a los niños a practicar y compartir comidas familiares y tradiciones culturales.

Dan un ejemplo y sirven de práctica para los buenos modales:



NOCHE DE RESTAURANTE

Ponga un centro de mesa. Pídale a un niño o adolescente que haga de mozo/a y sirva a la familia. Apaguen las luces, coman a la luz de las velas y disfruten de una "salida" en su propio hogar.

NOCHE DE JUEGOS

Hagan pizzas individuales con muffins ingleses, y luego hagan un juego familiar. Tórnense para elegir el juego para que todos ganen.

FESTEJEN LAS ESTACIONES

Festejen el día de apertura del Mercado de Granjeros, la caída de las hojas o las primeras flores de primavera. ¿O por qué no un picnic dentro de casa en invierno, con sus comidas de verano favoritas?

Albóndigas de Fiesta en Salsa

(Rinde 8 porciones)

Ingredientes

- 1/2 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra de pavo molido
- 1 huevo grande
- 3/4 taza de harina de maíz
- 1/4 taza de cilantro finamente picado
- 2 onzas de comino
- 1 taza de polvo de chile
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de aceite vegetal en aerosol
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1 frasco de 16 onzas de salsa
- 1 lata de tomates de 14 onzas, con bajo contenido de sodio



Instrucciones

1. Caliente previamente el horno a 350° F.
2. Caliente el aceite vegetal en un sartén grande sobre fuego medio. Agregue las cebollas, cocine en un sartén grande sobre fuego medio. Agregue la salsa.
3. En un tazón grande, combine el pavo con el huevo, la harina de maíz, el cilantro, los chiles y las especias. Agregue la mezcla de cebolla y mezcle bien.
4. Rocíe una plancha para hornear con aceite vegetal. Forme albóndigas, haciendo bolitas de 2 cucharadas cada una. Coloque sobre la plancha para hornear y lleve al horno. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén firmes.
5. Vierta la salsa y los tomates enlatados en una fuente para horno. Cuando las albóndigas estén listas, póngalas sobre la salsa y tápelas con papel de aluminio. Hornee durante 20 minutos. Sirva con frijoles y arroz y ensalada verde.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) en inglés. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia... Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia... Fije las raíces para toda una vida



Ingredientes

1/2 cebolla mediana, finamente

picada

2 dientes de ajo, picados

1 cucharada de aceite vegetal

1 libra de pavo molido

1 huevo grande

3/4 taza de harina de maíz

1/4 taza de cilantro finamente picado

2 onzas de pimienta chile verde, enlatado

1 cucharadita de comino

1 cucharada de polvo de chile

1/2 cucharadita de sal

aceite vegetal en aerosol

1/2 cucharadita de pimienta negra

1 frasco de 16 onzas de salsa

1 lata de tomates de 14 onzas, con bajo contenido de sodio

Instrucciones

1. Caliente previamente el horno a 350° F.
2. Caliente el aceite vegetal en un sartén grande sobre fuego medio. Agregue las cebollas, cocine en un sartén grande sobre fuego medio. Agregue la salsa.
3. En un tazón grande, combine el pavo con el huevo, la harina de maíz, el cilantro, los chiles y las especias. Agregue la mezcla de cebolla y mezcle bien.
4. Rocíe una plancha para hornear con aceite vegetal. Forme albóndigas, haciendo bolitas de 2 cucharadas cada una. Coloque sobre la plancha para hornear y lleve al horno. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén firmes.
5. Vierta la salsa y los tomates enlatados en una fuente para horno. Cuando las albóndigas estén listas, póngalas sobre la salsa y tápelas con papel de aluminio. Hornee durante 20 minutos. Sirva con frijoles y arroz y ensalada verde.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) en inglés. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.



WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

1. Lave los frijoles verdes. Recórteles los extremos. Póngalos en una olla con un poquito de agua, hiérvalos, cocine durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernos pero crocantes. Enjuague con agua fría y escurra. Póngalos en un tazón grande.
2. Pele y rebane la cebolla. Mézclela con los frijoles verdes escurridos.
3. Mezcle el vinagre, el aceite, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el ajo. Vierta la mitad del aderezo sobre los frijoles verdes y la cebolla. Mezcle un poco.
4. Coloque la lechuga picada en un plato y cúbrala con la mezcla de frijoles verdes y cebolla. Corone con el atún escurrido, arregle las tajadas de tomate alrededor del plato. Espolvoree con albahaca fresca.

Instrucciones

- Ingredientes**
- 2 tazas de frijoles verdes, cortados
 - 1 cebolla dulce
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 1 cucharada de aceite vegetal
 - 2 cucharaditas de jugo de limón
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de pimienta negra
 - 1 diente de ajo, picado
 - 1½ tazas de lechuga romana picada
 - 1 tomate entero, cortado en tajadas
 - 14¾ onzas de atún en agua, enlatado y escurrido
 - 3 cucharadas de albahaca fresca picada



Ensalada de Atún y Frijoles Verdes



Coman Juntos • Coman Mejor
Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Ensalada de Atún y Frijoles Verdes



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles verdes, cortados
- 1 cebolla dulce
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ tazas de lechuga romana picada
- 1 tomate entero, cortado en tajadas
- 14¾ onzas de atún en agua, enlatado y escurrido
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Instrucciones

1. Lave los frijoles verdes. Recórteles los extremos. Póngalos en una olla con un poquito de agua, hiérvalos, cocine durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernos pero crocantes. Enjuague con agua fría y escurra. Póngalos en un tazón grande.
2. Pele y rebane la cebolla. Mézclela con los frijoles verdes escurridos.
3. Mezcle el vinagre, el aceite, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el ajo. Vierta la mitad del aderezo sobre los frijoles verdes y la cebolla. Mezcle un poco.
4. Coloque la lechuga picada en un plato y cúbrala con la mezcla de frijoles verdes y cebolla. Corone con el atún escurrido, arregle las tajadas de tomate alrededor del plato. Espolvoree con albahaca fresca.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Sopa de Albóndigas

(Rinde 8 porciones)

Ingredientes

- 8 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de polvo de chile
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ¼ libra de carne de res magra molida
- ¼ librito de pollo molido
- ¼ taza de cebolla picada bien picada
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de masa harina
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates con chiles verdes
- 2 tazas de repollo picado
- 1 taza de cada vegetal: zanahoria, apio, calabacita, maíz congelado
- ½ taza de cilantro finamente picado



CONSEJO: Sustituya el caldo de pollo con ocho tazas de agua + cuatro cubitos de caldo.

Instrucciones

1. En una olla grande mezcle el caldo, el chile en polvo, el comino, la hoja de laurel, ¼ taza de cebolla picada y el pimiento verde. Deje hervir.
2. En un tazón, mezcle el pollo, la carne de res, ¼ taza de cebolla, tomate, ajo, sal, orégano, pimienta y masa harina. Revuelva hasta tener una mezcla uniforme.
3. Forme albóndigas de 1 pulgada. Póngalas en el caldo hirviendo y baje el fuego. Deje cocer a fuego lento de 10 a 15 minutos.
4. Agregue los tomates enlatados, el repollo, las zanahorias y el apio. Deje hervir a fuego lento y cocine durante 10 minutos. Agregue el maíz y la calabacita. Cocine 5 minutos más. Decore con cilantro.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida

Coman Juntos • Coman Mejor

Ponga la mesa para la familia...Fije las raíces para toda una vida



CONSEJO: Sustituya el caldo de pollo con ocho tazas de agua + cuatro cubitos de caldo.

Ingredientes

8 tazas de caldo de pollo con bajo

contenido de sodio

1 cucharada de polvo de chile

1 hoja de laurel

½ cucharadita de comino molido

¼ taza de cebolla picada

½ taza de pimiento verde picado

½ libra de carne de res magra molida

½ libra de pollo molido

¼ taza de cebolla picada bien pequeña

1 diente de ajo grande picado bien pequeño

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de pimienta negra molida

¼ taza de masa harina

1 lata (de 14.5 onzas) de tomates con chiles verdes

2 tazas de repollo picado

1 taza de cada vegetal: zanahoria, apio, calabacita, maíz congelado

½ taza de cilantro finamente picado

Instrucciones

1. En una olla grande mezcle el caldo, el chile en polvo, el comino, la hoja de laurel, ¼ taza de cebolla picada y el pimiento verde. Deje hervir.
2. En un tazón, mezcle el pollo, la carne de res, ¼ taza de cebolla, tomate, ajo, sal, orégano, pimienta y masa harina. Revuelva hasta tener una mezcla uniforme.
3. Forme albóndigas de 1 pulgada. Póngalas en el caldo hirviendo y baje el fuego. Deje cocer a fuego lento de 10 a 15 minutos.
4. Agregue los tomates enlatados, el repollo, las zanahorias y el apio. Deje hervir a fuego lento y cocine durante 10 minutos. Agregue el maíz y la calabacita. Cocine 5 minutos más. Decore con cilantro.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina.