

# UNA RECETA SALUDABLE: *Ensalada de betabel y naranja*

Listo en  
25 minutos

Porción  
para 2

## INGREDIENTES

4 betabeles medianos, pelados y cortados en rebanadas

1 ½ naranjas, peladas, cortadas en cuartos y en rodajas

½ naranja, jugo

½ lechuga, lavada y cortada (o 3 tazas de hojas verdes mezcladas)

2 cucharaditas de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

1 cucharada de semillas de girasol, sin cáscara

## PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, agregue betabel y 1 pulgada de agua y cúbrala.
2. Cocine a fuego medio hasta que los betabeles estén tiernos (unos 10 minutos).
3. Retire del fuego y deje enfriar durante 10 minutos.
4. En un recipiente grande, combine el aceite, el jugo de naranja y la sal.
5. Añada los betabeles, las rodajas de naranja y la lechuga, y mezcle todo.
6. Cubra con semillas de girasol y sirva inmediatamente.



## Información nutricional por porción (2 ½ tazas):

Calorías 180, carbohidratos 27 g, fibra dietética 6 g, proteínas 5 g, grasas totales 7 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 397 mg

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Visite [CalFreshHealthyLiving.org](http://CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.



# UNA RECETA SALUDABLE: *Sopa de frijoles blancos y verduras*

**Listo en** 20 minutos  
**Porción** para 6

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cada orégano seco, tomillo y albahaca
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (o 3 ½ tazas de frijoles cocidos)
- 145 onzas de lata de tomates en cubos bajos en sodio (o 2 tomates frescos, en cubos)
- 1 cuarto de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ ramillete de col o espinacas, sin tallo y picadas

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Saltee la cebolla y la zanahoria durante 5 minutos.
3. Añada el resto de los ingredientes y caliéntelos hasta que las espinacas o la col rizada estén blandas.
4. Sirva caliente.



## Información nutricional por porción (2 tazas ¼):

Calorías 255, carbohidratos 43g, fibra dietética 11g, proteínas 18g, grasas totales 2g, grasas saturadas 0g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 487mg

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Visite [CalFreshHealthyLiving.org](http://CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.



## INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de espinaca empaquetadas, lavadas
- ½ taza 100 % de jugo de naranja
- 1 durazno, deshuesado y en rodajas (o ½ taza de rodajas de durazno congeladas)
- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1 taza de leche baja en grasa

## PREPARACIÓN

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora con una tapa hermética.
2. Mezcle bien.
3. Sirva de inmediato.

Listo en  
5 minutos

Porción  
para 6



## Información nutricional por porción (10 oz.):

Calorías 153, carbohidratos 31 g, fibra dietética 4 g, proteínas 6 g, grasas totales 2 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 6 mg, sodio 69 mg

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Visite [CalFreshHealthyLiving.org](http://CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.



# UNA RECETA SALUDABLE: *Burritos de camote y frijoles negros*

## INGREDIENTES

2 camotes pequeños, pelados y picados.

2 pimientos, picados

1 cebolla pequeña, cortada en cubitos

1 cucharadita de aceite de oliva

½ cucharadita de canela

1 cucharadita de comino

1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos (o 2 tazas de frijoles negros cocidos)

¼ taza de cilantro picado

10 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas

2 aguacates, sin hueso y en rodajas

## PREPARACIÓN

1. Coloque los camotes en una olla con ½ pulgadas de agua.
2. Cubrir la olla y cocinar a fuego medio hasta que los camotes estén tiernos, unos 15 minutos.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén (a fuego medio) y añada pimientos, cebollas, canela, comino y sal.
4. Cocine hasta que estén suaves, unos 5 minutos.
5. Añada los frijoles negros para calentarlos bien.
6. Apague el fuego y añada los camotes cocidos y el cilantro picado. Revuelva ligeramente para combinar.
7. Divida la mezcla en partes iguales entre las tortillas y enrrolle (1 taza cada una)
8. Servir con rodajas de aguacate.

Listo en  
25 minutos

Porción  
para 10

## Información nutricional por porción (1 Burrito):

Calorías 218, carbohidratos 36 g, fibra dietética 10 g, proteínas 8 g, grasas totales 6 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 6 mg, sodio 354 mg

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Visite [CalFreshHealthyLiving.org](http://CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.

