Today's MOM
Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional

RECETAS

Comidas fáciles y rápidas

Ensalada de brócoli

Rinde 8 porciones

4 tazas de brócoli picado
1/4 taza de nueces rebanadas o picadas
1/4 taza de pasas
1/4 taza de mayonesa baja en grasa
6 onzas/170 gramos de yogur de vainilla bajo en grasa
1/4 taza de cebolla roja cortada en rodajas finas (opcional)

Mezclar todos los ingredientes y refrigerar durante la noche.

Batido de frutas y yogur para el desayuno

Rinde 2 porciones

1 plátano (mediano, muy maduro, pelado)
6 onzas/170 gramos de jugo de piña
1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
1/2 taza de fresas (quitar los tallos y enjuagar)

Colocar el plátano, el jugo de piña, el yogur y las fresas en una licuadora. Licuar hasta que quede cremoso. Verter en dos vasos. Servir inmediatamente.

Delicia hawaiana

Rinde 6 porciones

8 onzas/225 gramos de mandarinas envasadas en zumo
15 onzas/425 gramos de piña en trozos envasada en zumo
1/8 taza de coco rallado
1/8 taza de nueces picadas
6 onzas/170 gramos de yogur de vainilla bajo en grasa

Escurrir el jugo de las mandarinas y la piña. Colocar la fruta en un tazón grande.
Agregar al tazón el coco, las nueces y el yogur y mezclar.

Muffins de calabaza

Rinde 18 porciones

1 caja de mezcla para pastel de especias
15 onzas/425 gramos de calabaza pura enlatada

Precalentar el horno a 350 °F/175 °C.
Mezclar la mezcla para pastel de especias y la calabaza y dejar caer de a cucharadas soperas en moldes de muffin aceitados.
Hornear a 350 °F/175 °C entre 18 y 22 minutos o hasta pinchar el pastel con un cuchillo y que salga limpio.

extension
UNIVERSIDAD A&M DE ALABAMA Y UNIVERSIDAD DE AUBURN

FCS-2325

Para obtener más información, comuníquese con la oficina de Extensión de su condado. Visite www.aces.edu/directory.

El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos! © 2019 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

Revisado en noviembre de 2015, FCS-2325

www.aces.edu