Today's MOM
Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional

RECETAS

Refrigerios y s´mores

Dip de frijoles negros en capas

Rinde 8 porciones

15 onzas/425 gramos de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1 paquete de condimento para tacos
1/2 taza de crema agria ligera
1/2 taza de queso cheddar rallado
1/2 taza de salsa, espesa y con trocitos
1/2 taza de tomates picados
1/4 taza de cebolla verde picada

Triturar juntos los frijoles y el condimento para tacos.
Untar la mezcla en un plato para servir.
Cubrir con la crema agria, el queso rallado, la salsa, los tomates y las cebollas verdes.

S'mores de mantequilla de maní

Rinde 2 porciones

2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
2 galletas graham enteras, partidas por la mitad
1/2 plátano mediano rebanado

Untar la mantequilla de maní sobre los cuadrados de galletas graham.
Colocar las rebanadas de plátano sobre la mantequilla de maní.
Cubrir con el resto de los cuadrados de galletas graham.

Súper sundae

Rinde 2 porciones

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
1 taza de frutas variadas
2 cucharadas de granola

Dividir el yogur en dos vasos transparentes.
Colocar las frutas en el yogur con una cuchara.
Espolvorear cada sundae con granola.

Ensalada Waldorf de fresa

Rinde 6 porciones

4 manzanas picadas
3 tallos de apio picados
1 taza de uvas sin semillas, rebanadas
10 almendras trituradas en trozos pequeños
6 onzas/170 gramos de yogur de fresa bajo en grasa

Mezclar todos los ingredientes y enfriardurante 1 hora.

Mezcla de frutos secos

Rinde 8 porciones

3 tazas de cereal multigrano en forma de O
1 taza de arándanos secos
1/2 taza de almendras o nueces
1/2 taza de bayas secas como pasas, arándanos rojos o azules
1-3/4 tazas de pretzeles

Mezclar los ingredientes y servir.

FCS-2328

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! © 2015 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

Revisado en noviembre de 2015, FCS-2328
www.aces.edu