

GLEANERSEST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

www.gcfb.org

(313) 923-3535

MANERAS SALUDABLES ESPINACAS ENLATADAS



Consejos!

- ¡Agregue espinacas a sus huevos revueltos para obtener un impulso adicional de vitamina C en el desayuno!
- Mejore la nutrición agregando espinacas a alimentos envasados como macarrones con queso o ricceroni
- Agregue espinacas enlatadas a sopas, guisos y guisados. Agréguelo a las salsas para lasaña y pasta.
- Sazone una lata de espinaca escurrida con 1 cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharadita de condimento italiano y sirva encima de la pizza congelada.
- Agregue espinacas enlatadas al puré de papas para variar la ingesta de vegetales.

RECETAS

Tortilla de Espinacas y Tomate

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite | 1/2 cucharadita de sal |
| 12 huevos batidos | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 1 cebolla picada | 1 cucharadita de condimento italiano (u otra hierba seca) |
| 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos, escurridos | 1/4 taza de queso rallado (opcional) |
| 1 lata (14,5 oz) de espinacas, escurridas y exprimidas. | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 3-5 minutos. Seque las espinacas exprimiendo el exceso de agua con las manos o con una toalla de papel. Agregue las espinacas y los tomates escurridos a la sartén. Continúe cocinando hasta que algunos de los jugos se hayan evaporado, unos 5 minutos más.
3. En un tazón, combine los huevos batidos con sal, pimienta, ajo en polvo y condimentos.
4. Engrase una fuente para hornear de 9x13 pulgadas. Vierta la mezcla de verduras, luego la mezcla de huevo. Cubra con queso si lo usa.
5. Hornee hasta que los huevos estén firmes y el queso se derrita, aproximadamente 25-30 minutos.

Estofado de Espinacas y Frijoles Blancos

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite | 1 diente de ajo picado (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo) |
| 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos (o 1/2 cucharadita de cebolla en polvo) | 4 tazas de caldo de pollo o verduras |
| 1 lata (14.5 oz) de tomates, con jugos | 1 lata (15 oz) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados |
| 1/2 cucharadita de romero o comino | 1 lata (14 oz) de espinacas, escurridas y exprimidas |
| 1 taza de pasta de trigo integral | Sal y pimienta al gusto. |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden.
2. Agregue el caldo, los tomates, los frijoles escurridos y el romero o el comino. Sazone con pimienta negra. Llevar a ebullición.
3. Agregue la pasta y cocine hasta que esté tierna. Agregue la espinaca y cocine hasta que esté completamente caliente. Servir caliente.

Horneado de Pasta y Espinacas

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 2 tazas de pasta integral | 1 cucharadita de cebolla en polvo |
| 1 lata (10 oz) de pollo, escurrido | 1 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 lata (14 oz) de espinacas, escurridas y exprimidas | 1 1/2 cucharadita de condimento italiano |
| 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos o salsa de espagueti | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 taza de queso mozzarella o parmesano (opcional) | 1/4 cucharadita de pimienta |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Seque las espinacas exprimiendo el exceso de agua con las manos o con una toalla de papel. Combine todos los ingredientes excepto el queso en un recipiente para horno engrasado. Cubra con queso si lo usa.
3. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, rotando el recipiente según sea necesario.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Spinacas Cremosas

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 2 cucharadas de mantequilla o aceite | 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa |
| 2 cucharadas de harina | 1/2 cucharadita de sal |
| 2 cucharaditas de ajo en polvo | 1/4 cucharadita de pimienta |
| 1 lata (14 oz) de espinacas, escurridas y enjuagadas | |

Direcciones:

1. En una cacerola pequeña, caliente la mantequilla o el aceite a fuego medio. Agregue la harina y cocine, batiendo hasta que quede cremoso.
2. Agregue la leche, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Cocine, batiendo constantemente, hasta que la mezcla esté lo suficientemente espesa como para cubrir el dorso de una cuchara. Revuelva las espinacas en una cacerola y cocine para calentar completamente. Sirva caliente.

Pizza de Espinacas Blanca o Roja

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 corteza de pizza de trigo integral (12 pulgadas) | 1/2 taza de queso mozzarella rallado |
| 1 lata (14 oz) de espinacas, bien escurridas | 1 cucharadita de condimento italiano |
| 1 cucharadita de ajo en polvo | 1/4 cucharadita de sal |
| Para pizza blanca: | Para pizza roja: |
| 1 cucharada de aceite | 1/2 lata de 8 oz de salsa de tomate |
| 2 onzas de queso crema | 1 cucharadita de condimento italiano |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 450F. Cubre una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque la masa de pizza en el centro de la bandeja. Seque las espinacas exprimiendo el exceso de agua con las manos o con una toalla de papel.
2. En un tazón pequeño, agregue las espinacas, el ajo en polvo, los condimentos italianos y la sal. Mezclar para combinar y reservar.
3. Para pizza blanca: esparza 1 cucharada de aceite sobre la base. Unte el queso crema encima del aceite. Cubra con espinacas, esparciendo lo más uniformemente posible sobre la masa. Cubra con queso.
4. Para pizza roja: en un tazón pequeño, combine 4 oz de salsa de tomate con 1 cucharadita de condimento italiano. Repartir sobre la masa de pizza. Cubra con espinacas, esparciendo lo más uniformemente posible sobre la masa. Cubra con queso.
5. Hornee la pizza hasta que el queso se derrita y la corteza se dore por los lados y el fondo, aproximadamente 10 minutos.

Cacerola Estilo Mexicano

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 2 tazas de arroz cocido (¡pruebe el arroz integral!) | 1 cucharadita de comino |
| 1 lata (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 (15 oz) lata de maíz en grano entero, escurrido y enjuagado | 1/2 cucharadita de cebolla en polvo |
| 1 (16 oz) lata de tomates cortados en cubitos o salsa de tomate | 1/2 cucharadita de orégano seco |
| 1 lata (15 oz) de espinacas, escurridas y exprimidas en | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 lata (5 oz) de pollo, escurrida (opcional) | 1/2 cucharadita de pimienta |
| 1 cucharada de chile en polvo | 1 taza de queso rallado bajo en grasa |

Direcciones:

1. Precalentar el horno a 350F
2. Asegúrese de escurrir y secar bien las espinacas exprimiendo el exceso de agua con las manos o con una toalla de papel.
3. Combine todos los ingredientes excepto el queso en una cazuela engrasada. Cubra con queso.
4. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.

Quesadillas de Espinacas

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 cucharada de aceite | 1 lata (14 oz) de espinacas, escurridas |
| 1/2 cucharadita de ajo en polvo | 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado |
| 1/2 cucharadita de chile en polvo | 4 tortillas de harina de trigo integral (10 pulgadas) |
| 1/4 cucharadita de sal en aerosol para cocinar | |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue espinacas, ajo en polvo, chile en polvo y sal. Cocine hasta que esté completamente caliente. Coloque 1/4 de la espinaca sobre la mitad de cada tortilla. Cubra cada uno con 1/4 taza de queso y doble las tortillas, presionando ligeramente con una espátula para aplanar.
2. Rocíe la sartén con aceite en aerosol antiadherente y caliente a fuego medio. Coloque las quesadillas en una sartén una a la vez y cocine por 3 minutos por cada lado hasta que el queso se derrita y la tortilla esté dorada. Cortar por la mitad y servir calientitas.