

MANERAS SALUDABLES VERDURAS MIXTAS



Consejos!

- Agregue vegetales mixtos a sopas, guisos, ensaladas, pastas y guisos.
- Mezcle las verduras mixtas con una cucharadita de mantequilla derretida, una cucharada de queso rallado o parmesano y una pizca de ajo en polvo y / o pimienta negra para un acompañamiento fácil.
- Agregue vegetales mixtos a las sopas enlatadas, guisos y chiles para reducir el sodio y estirar aún más estas comidas.
- Agregue verduras mixtas a la carne molida en chili, tacos o sartenes para hamburguesas para una mayor nutrición.

RECETAS

Macarrones con Queso Engalanados

Ingredientes:

1 caja de macarrones con queso
1/4 taza de leche baja en grasa o descremada
Pimienta negra al gusto

1 lata (5 oz) de pollo o atún, escurrido
1 lata (15 oz) de verduras mixtas, escurridas y enjuagadas
1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

Instrucciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurre y devuelva a la cacerola.
2. Agregue la leche y el contenido del paquete de salsa a la sartén. Mezclar bien y agregar el pollo o el atún y las verduras mixtas.
3. Sazone con pimienta negra. Servir caliente.

Pure de Papa al Confeti

Ingredientes:

3 tazas de papas picadas (frescas o enlatadas)
2 tazas de papas instantáneas
1 lata (15 oz) de verduras mixtas, escurridas y enjuagadas
1 cucharada de mantequilla o aceite

1/4 taza de leche descremada o agua caliente reservada
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

Instrucciones:

1. **Estufa:** Ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Hierva las papas durante 5 minutos (enlatadas), 18-22 minutos (frescas) o hasta que estén lo suficientemente blandas para hacer puré. Escurrir y colocar en un recipiente grande (si no está usando leche, reserve ¼ de taza de agua caliente). Triture los trozos de papa con un tenedor (o un machacador de papas).
2. **Microondas:** Coloque las papas en un recipiente apto para microondas. Llena el recipiente con suficiente agua para cubrir las patatas. Cocine en el microondas durante 5 minutos (enlatado) o 10-12 minutos (fresco), o hasta que esté lo suficientemente suave como para triturar. Escurrir en un colador (si no estás usando leche, guarda ¼ de taza de agua caliente). Tritura las patatas con un tenedor.
3. Papas instantáneas: Prepare el equivalente a 2 tazas de puré de papas siguiendo las instrucciones del paquete.
4. En un tazón grande, combine el puré de papas, la mantequilla / aceite, la leche / agua caliente, la sal, la pimienta y el ajo en polvo (si lo usa). Sirva caliente.

Hamburguesas de Verduras

Ingredientes:

2 latas (15 oz.) De frijoles (de cualquier tipo, escurridos y enjuagados)
1 lata (15 oz) de verduras mixtas, escurridas y enjuagadas
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de comino (opcional)
1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
1 taza de avena
1/4 taza de harina (trigo integral si lo tiene)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Engrasa una bandeja para hornear.
2. Coloque los frijoles en un tazón grande y tritúrelos con un tenedor. Agregue las verduras mixtas. Agregue cebolla en polvo, ajo en polvo, sal, pimienta, comino (si se usa) y chile en polvo (si se usa). Agregue la avena y la harina.
3. Forme 8 hamburguesas. Aplana las hamburguesas para que tengan un grosor de ½ pulgada. Coloque en una bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos, luego voltee. Hornee por otros 15 minutos hasta que el exterior esté crujiente. Refrigere por hasta 5 días y vuelva a calentar en el microondas. Las hamburguesas cocidas se pueden congelar y descongelar en el microondas.



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Pasta Primavera

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 8 oz. pasta de trigo integral | 1 lata (15 oz) de salsa para espaguetis o tomates cortados en cubitos |
| 1 cucharada de aceite | 1 lata (15 oz) de verduras mixtas, escurridas y enjuagadas |
| Sal y pimienta al gusto | 1 cebolla, picada (o 1 cucharadita de cebolla en polvo) |
| Una pizca de hojuelas de pimienta rojo (opcional) | 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) |
| 1 cucharada de condimento italiano (u otras hierbas) | 1/2 taza de queso parmesano (opcional) |

Instrucciones:

1. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y ligeramente dorado, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos más. Si usa cebolla y / o ajo en polvo, omita este paso.
3. Agregue los tomates enlatados / salsa para espaguetis, las hierbas y las hojuelas de pimienta rojo (si se usa). Cocine hasta que la mezcla comience a burbujear. Tape y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Agregue vegetales mixtos y pasta a la salsa y caliente. Agregue sal y pimienta según sea necesario. Cubra con parmesano si lo desea.

Arroz Frito con Pollo y Verduras

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite | 1 cebolla picada (o 1 cucharadita de cebolla en polvo) |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1 1/2 tazas de pollo cocido o 2 latas de pollo escurrido |
| 1 cucharadita de jengibre, rallado (o 1/4 cucharadita de jengibre en polvo, | 3 tazas de arroz cocido (¡arroz integral integral!) |
| 1 lata (15 oz.) De vegetales mixtos | 1 cucharadita de aceite (solo si usa huevo) |
| 4 cucharadas de salsa de soja baja en sodio | 2-4 huevos, batidos ligeramente (opcional) |

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue ajo, jengibre, pollo y vegetales mixtos. Cocine durante 2-3 minutos, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante.
3. Agregue el arroz y rocíe con la salsa de soja. Revuelva para combinar y calentar.
4. Si agrega huevo, empuje el arroz a un lado de la sartén y agregue 1 cucharadita de aceite. Use una espátula para revolver ligeramente los huevos. Mezcle los huevos y el arroz. Sirva caliente.

Pay Sencillo Shepherd

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 libra de pavo molido o carne de res | 1 lata (10 oz) de crema de champiñones |
| 1 cebolla picada | 2 tazas de puré de papas instantáneo, preparado |
| 1 lata (15 oz) de guisantes, escurridos y enjuagados | 1 lata (15 oz) de zanahorias, escurridas y enjuagadas |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. En una sartén a fuego medio-alto, cocine la carne molida y la cebolla. Elimina la grasa al final de la cocción.
3. En una cacerola, combine la mezcla de carne, los chicharos, las zanahorias y la sopa.
4. Coloque las papas preparadas sobre la mezcla de carne. Hornee por 15 minutos o hasta que las papas estén doradas. Sirva caliente.

Cacerola de Pollo y Fideos

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de fideos de huevo o fideos de trigo integral | 1 (10.5 onzas) de crema condensada de pollo o champiñones |
| 1 lata (15 oz) de sopa de verduras mixtas | 2 latas (5 oz) de pollo, escurrido y en copos |
| 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional) | 1/2 taza de leche descremada |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra | |

Directions:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Cocine los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. Combine todos los ingredientes en una cacerola engrasada.
3. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.