



RECETAS DE COMIDAS DEL PROGRAMA WIC DE RI



A partnership between Lifespan Community Health Institute
and Rhode Island WIC

Parfait de Avena con Miel

Receta Simple que puede ser hecha con otras frutas

Rendimiento: 8 onzas

Tamaño de la Porción: 1

Porción: 1

Ingredientes:

8 tazas	Yogur natural o sin grasa
¼ de taza	Fresas, en rodajas, frescas o congeladas
¼ de taza	Arándanos, frescos o congelados
1	Plátano, en rodajas medianas
¼ de taza	Cereal Honey Bunches of Oats
1 cucharada	Miel



Método de preparación:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Coloque el yogur en un bol, agregue la miel. Cubra el recipiente con papel film y colóquelo en el refrigerador para que se enfríe durante 10 minutos.
3. Corte en trocitos la banana, los arándanos y las fresas.
4. En un vaso ponga ¼ de taza de yogur y cree capas en su parfait con fresas, arándanos, plátanos, granola y yogur.

Notas del Chef: Le puede agregar cualquier tipo de fruta fresca o congelada. Si quiere agregarle sabor al yogur, a mí me gusta ponerle un poco de extracto de vainilla y canela cuando estoy mezclando el yogur con la miel.

NOTA: La miel no se recomienda para niños menores de 2 años.

Pimientos Rellenos con Ensalada de Frijoles (Opción Vegetariana)

Receta Simple que puede ser hecha con otros vegetales o granos

Rendimiento: 8 onzas

Tamaño de la Porción: 1

Porción: 1

Ingredientes:

1	Pimiento Rojo (También pueden usar pimientos amarillos o verdes)
½ taza	Garbanzos, lata
¼ de taza	Arroz Integral
1	Maíz Dulce, lata
1	Limón
1 cucharada	Aceite de Oliva, Extra-Virgen
1 cucharadita	Orégano
1 cucharadita	Paprika (pimentón)
1 cucharadita	Sal
1 cucharadita	Pimienta
2 cucharaditas	Albahaca



Método de Preparación:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Precalear el horno a 350 grados Fahrenheit
3. Desagüe la lata de garbanzos y cocínelos en una sartén grande con aceite de oliva. Condiméntelos con sal, pimienta, paprika, albahaca y orégano hasta que estén ligeramente dorados.
4. Exprima el limón sobre los garbanzos. Cuando crea que ya están suficientemente dorados abra la lata de maíz y descarte mitad del agua; luego vierta el maíz y el agua de maíz restante en la sartén con los garbanzos y cocine a fuego lento. Cuando el agua se haya absorbido, retire la mezcla de garbanzos / maíz del fuego y reserve.
5. En una cacerola ponga ¼ de taza de arroz integral y ½ taza de agua para hervir hasta que se absorba.
6. Mientras tanto, corte la parte superior de los pimientos, saque las costillas y las semillas con una cuchara y luego enjuague. Espolvorea el interior de los pimientos con sal kosher y rocía con aceite de oliva. Coloque en el horno en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino o papel de aluminio. Hornee hasta que se ablanden.
7. Retire la pimiento cocida del horno. Rellene las mitades con arroz y la ensalada de frijoles calientes.. ¡Disfrute!

Notas del chef: Este plato vegetariano o vegano puede ser servido también con quinua u otros granos para que podamos incrementar el contenido de proteína en la receta.

Wraps (Enrollado) de Atún Picante

Receta Simple: para reducir los carbohidratos o ceto, sustituya la tortilla integral con hojas de lechuga

Rendimiento: 8 onzas

Tamaño de la Porción: 1

Porción: 1

Ingredientes:

1	Atún, 5-6 onzas lata
1	Tortilla integral, 6 pulgadas
¼ de taza	Yogur sin grasa
¼ de taza	Cebolla roja, cortadas en cubito
¼ de taza	Apio, en rebanadas
2	Lechuga Romana, hojas
1	Tomate Roma, picado
1 cucharadita	Salsa Sriracha
	Sal/Pimienta



Método de Preparación:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Para la preparación de la ensalada combine el atún, cebolla roja, el apio, la salsa sriracha la sal / pimienta (al gusto) y el yogur sin grasa en un cuenco (bol) y mézclelos.
3. Ensamblar: cubra cada tortilla con una hoja de lechuga, la mitad de la mezcla de atún, tomate y cualquier otro aderezo adicional.
4. Enrolle bien la tortilla como un burrito, córtela y disfrute.

Notas del chef: El atún y otros pescados enlatados se consideran proteínas de alta calidad. Complementos de envoltura opcionales: aceitunas, zanahorias en rodajas finas, aguacate, y pepino.

Tostada de Aguacate

Receta Simple que puede ser para desayunos o meriendas

Rendimiento: 8 onzas

Tamaño de la Porción: 1

Porción: 1

Ingredientes:

1	Aguacate, maduro
1 cucharadita	Ajo, picado
¼ de taza	Albahaca, fresca
1	Pan Integral
1	Huevo, blanco o marrón
	Sal y pimienta al gusto



Método de Preparación:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. En una olla ponga a hervir el agua y agregue un huevo hasta que esté bien cocido (alrededor de 10 minutos).
3. Debajo del asador, tueste la rebanada de pan cubierta con ajo picado hasta que esté dorada y firme.
4. Use una cuchara grande para sacar la pulpa de su aguacate. Póngalo en un tazón y tritúrelo con un tenedor hasta que esté tan suave como te gusta. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Unte el aguacate sobre su tostada. Cubra con huevos, sal y pimienta al gusto y albahaca.

Notas del chef: El huevo puede ser sustituido por tomates si es una opción vegetariana. Busque un aguacate firme no demasiado maduro; si encuentra con algunos trozos de color marrón oscuro magullados, sácalos con una cuchara.