

GRATIS

ELIGE COCINAR EN CASA

CALENDARIO DE NUTRICIÓN 2021

PROYECTO ONIE

Una Vida Sana Más Fácil

ONIE RECETAS

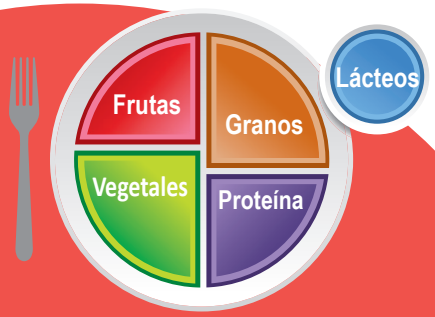
ELIGE COCINAR EN CASA

Desarrollamos recetas únicas pensando en ti, en tu familia y en tu estilo de vida.

Todas las recetas de ONIE son:

- Rápidas, deliciosas y saludables
- Fáciles de preparar y limpiar
- Hechas con ingredientes comunes
- Aprobadas y evaluadas por familias en Oklahoma
- Certificadas por nuestros dietistas de ONIE
- Desarrolladas usando los grupos de alimento de “MiPlate”





ChooseMyPlate.gov

Revisa este símbolo para ver cómo cada receta es una comida saludable y completa.

ENCUENTRA ESTOS SÍMBOLOS EN CADA RECETA



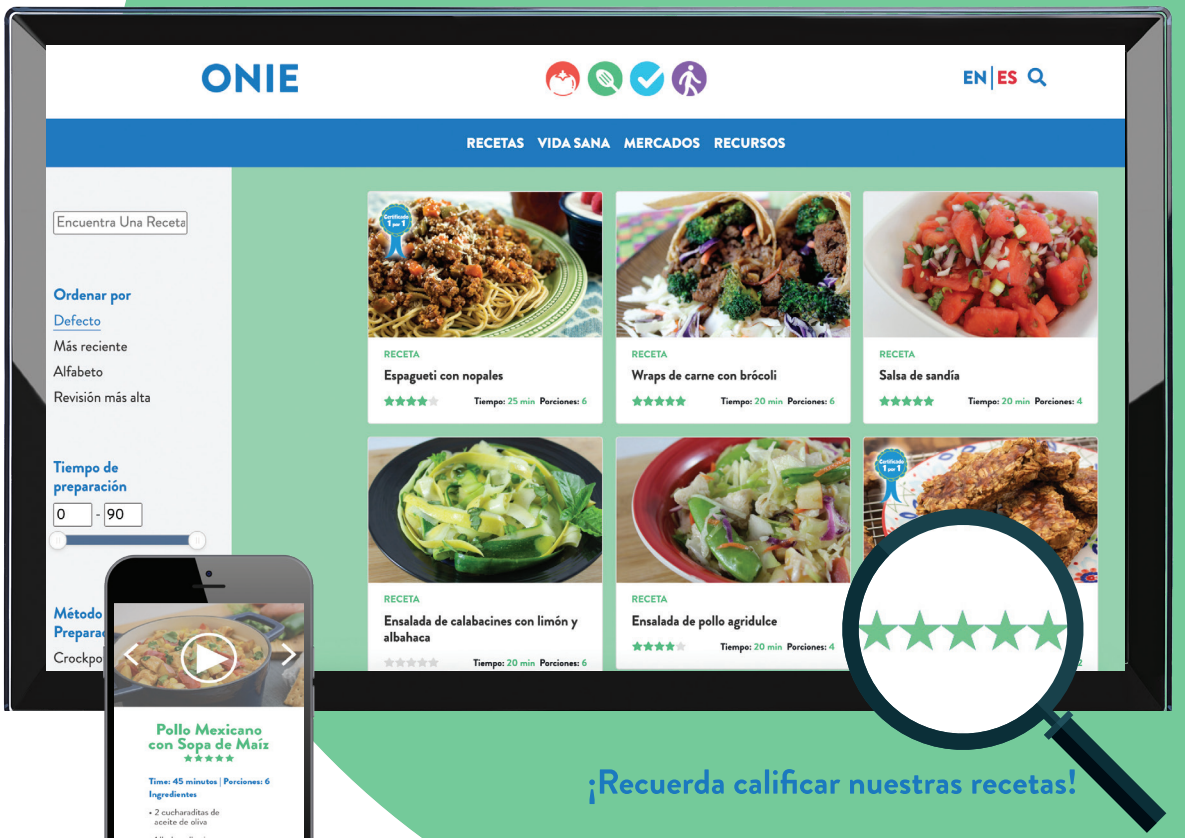
DESCUBRE MÁS RECETAS EN ONIEPROJECT.ORG/ES

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!

@PROYECTOONIE

ENVIA LA PALABRA COCINA SALUDABLE AL 555888

¡ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO CON LA FRASE “COCINA SALUDABLE” AL 555888 Y RECIBE RECETAS Y TIPS DE COCINA GRATIS!



¡Recuerda calificar nuestras recetas!

¡NUESTRO SITIO WEB ES FÁCIL DE USAR! PUEDES ELEGIR RECETAS CON INGREDIENTES QUE ENCONTRARÁS EN LA TIENDA. TAMBIÉN TIENE VIDEOS PARA VER PASO A PASO CADA RECETA Y CONSEJOS DE COCINA.

DECIFRANDO LA NUEVA ETIQUETA NUTRICIONAL

Porción Recomendada

- Todos los valores en la etiqueta se basan en el tamaño de una **porción** recomendada. La etiqueta indica el número de raciones por envase.
- Si comes 2 raciones, muliplica todos los valores por 2 o si comes media porción, divide los valores por la mitad.

Carbohidratos

- Proponte consumir 300g de **carbohidratos** por día.
- Trata de consumir por lo menos 28g de **fibra** por día.
- La fibra ayuda a la digestión y a sentirse lleno por más tiempo.
- **Azúcares añadidos**: son los azúcares que fueron agregados durante el procesamiento del alimento y no son los azúcares que existen naturalmente en él.

Vitaminas y Minerales

- Trata de consumir 100% de vitaminas y nutrientes en un día.
- Un alimento es una buena fuente de vitaminas y minerales si el porcentaje del valor diario (VD) es de 10%-19% y es una excelente fuente si el VD es de 20% o más.
- **Vitamina D** ayuda absorber el calcio y fortalece los huesos.
- **Potasio** ayuda a regular la presión arterial.

Información Nutricional

16 porciones por envase

Tamaño de la porción 1 taza (240ml)

Cantidad por porción	
Calorías	**140**
	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	**3%**
Grasa Saturada 1.5g	**8%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	**4%**
Sodio 180mg	**8%**
Carbohidrato Total 20g	**7%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcares Total 18g	
Incluye 7g Azúcares Añadidos	**13%**
Proteína 8g	
Vitamina D 2.5mcg	10%
Calcio 298mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 420mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Calorías

- Las **calorías** son la energía aportada por medio de la alimentación. Si no se quema ésta energía durante el día quedará almacenada como grasa corporal.

Grasa & Sodio

- Proponte consumir menos de 78g de **grasa total** por día.
- Proponte consumir menos de 20g de **grasa saturada** por día.
- Proponte consumir menos de 300mg de **colesterol** por día.
- Proponte consumir menos de 2300mg de **sodio** por día.
- Enjuaga y escurre los vegetales enlatados para reducir el contenido de sodio por hasta un 41%.
- Utiliza alimentos que sean bajos en sal o no tengan sal añadida.

Proteínas

- Trata de consumir 20g de **proteína** por comida, 50-60g en total por día.
- Consume pequeñas porciones de carne magra, pollo y pescado.
- Trata de consumir proteína de nueces y frijoles, etc. Estas usualmente tienen menos grasas saturadas y más fibra.

Consume más:	Consume menos:
Fibra Dietética: ≥28g	Grasa Saturada: ≤20g
Vitamina D: ≥20mcg	Grasa *Trans*: 0g
Calcio: ≥1300mg	Sodio: ≤2300mg
Hierro: ≥18mg	Azúcares añadidos: ≤50g
Potasio: ≥4700mg	

Ingredientes: Los ingredientes están anotados por peso, comenzando desde el más hasta el menos pesado.

Fecha de vencimiento: Siempre verifica la fecha de vencimiento antes de comprar un producto.

Revisa la Sal

Asegúrate que sea

1 por 1

mg de sodio

caloría

BUENO!

Información Nutricional	
12 porciones por envase	
Tamaño de la porción	**(55g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**90**
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 8mg	**3%**
Sodio 90mg	**12%**
Carbohidrato Total 37g	**13%**

MALO!

Información Nutricional	
12 porciones por envase	
Tamaño de la porción	**(55g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**90**
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 8mg	**3%**
Sodio 270mg	**4%**
Carbohidrato Total 37g	**13%**

Meta Diaria:

Esfuérzate por que sea ***menos de***

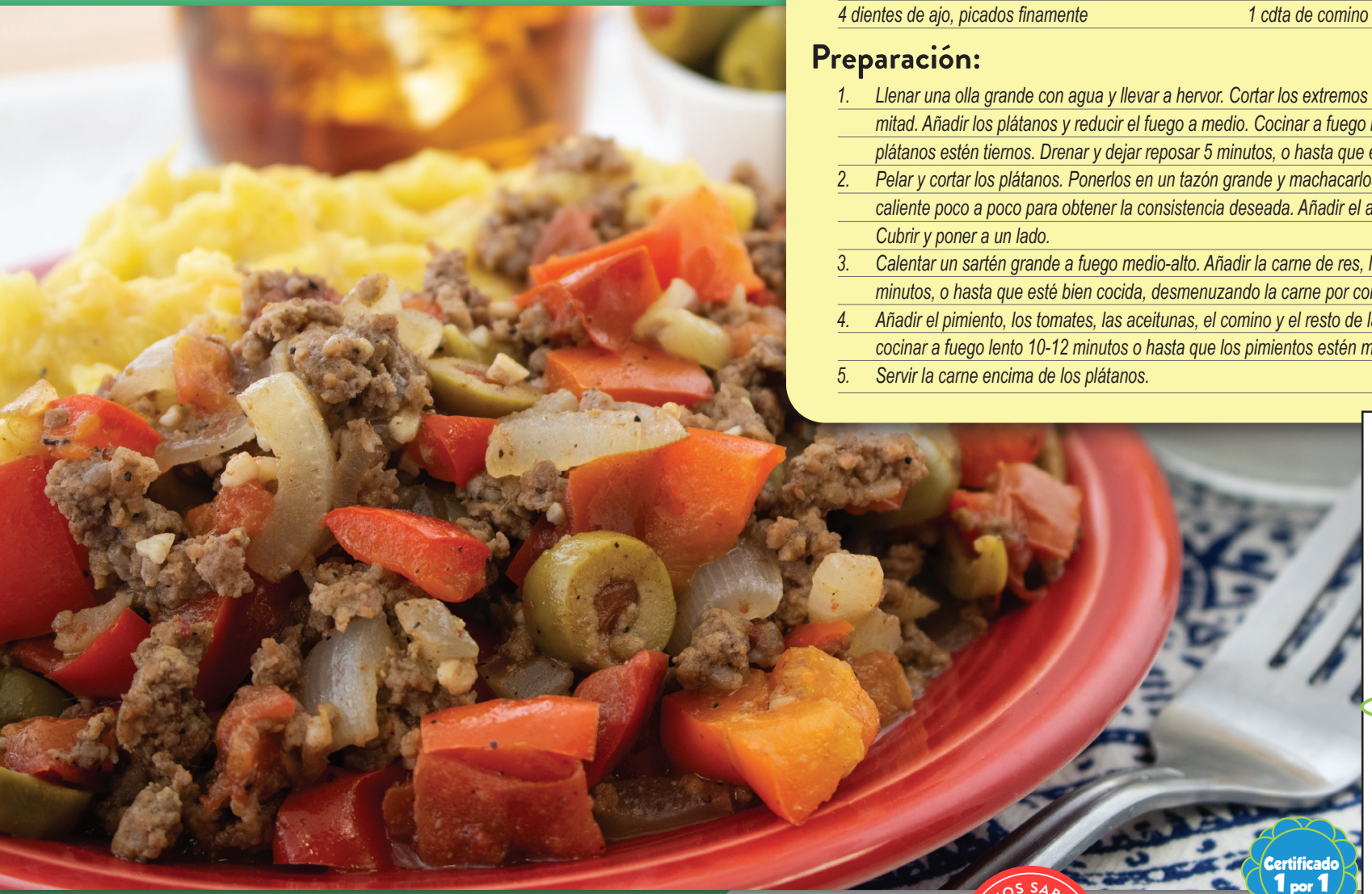
2300mg

de sodio por día.

¡Busca recetas!

Certificado 1 por 1

Picadillo Cubano



Listo en: 40 min **Porciones: 6**

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros sin pelar (aprox 1lb)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdta de pimienta, dividida
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 pimiento rojo grande, cortado finamente en cubitos
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
- 1/4 taza de aceitunas verdes, en rodajas finas
- 1 cdta de comino

Preparación:

1. Llenar una olla grande con agua y llevar a hervor. Cortar los extremos de los plátanos y cortarlos por la mitad. Añadir los plátanos y reducir el fuego a medio. Cocinar a fuego lento 10-15 minutos o hasta que los plátanos estén tiernos. Drenar y dejar reposar 5 minutos, o hasta que estén tibios.
2. Pelar y cortar los plátanos. Ponerlos en un tazón grande y machacarlos con un tenedor, agregando agua caliente poco a poco para obtener la consistencia deseada. Añadir el aceite y 1/2 cdta de pimienta. Cubrir y poner a un lado.
3. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la carne de res, la cebolla y el ajo. Cocinar 7-8 minutos, o hasta que esté bien cocida, desmenuzando la carne por completo.
4. Añadir el pimiento, los tomates, las aceitunas, el comino y el resto de la pimienta. Mezclar bien. Cubrir y cocinar a fuego lento 10-12 minutos o hasta que los pimientos estén medio crujientes.
5. Servir la carne encima de los plátanos.

RECETA CON VIDEO

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (276g)

Cantidad por porción	
Calorías	**290**
	% Valor Diario*
Grasa Total 11g	**14%**
Grasa Saturada 3.5g	**18%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 50mg	**17%**
Sodio 120mg	**5%**
Carbohidrato Total 32g	**12%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Azúcares Total 15g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 17g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 25mg	2%
Hierro 2mg	10%
Potasio 848mg	20%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

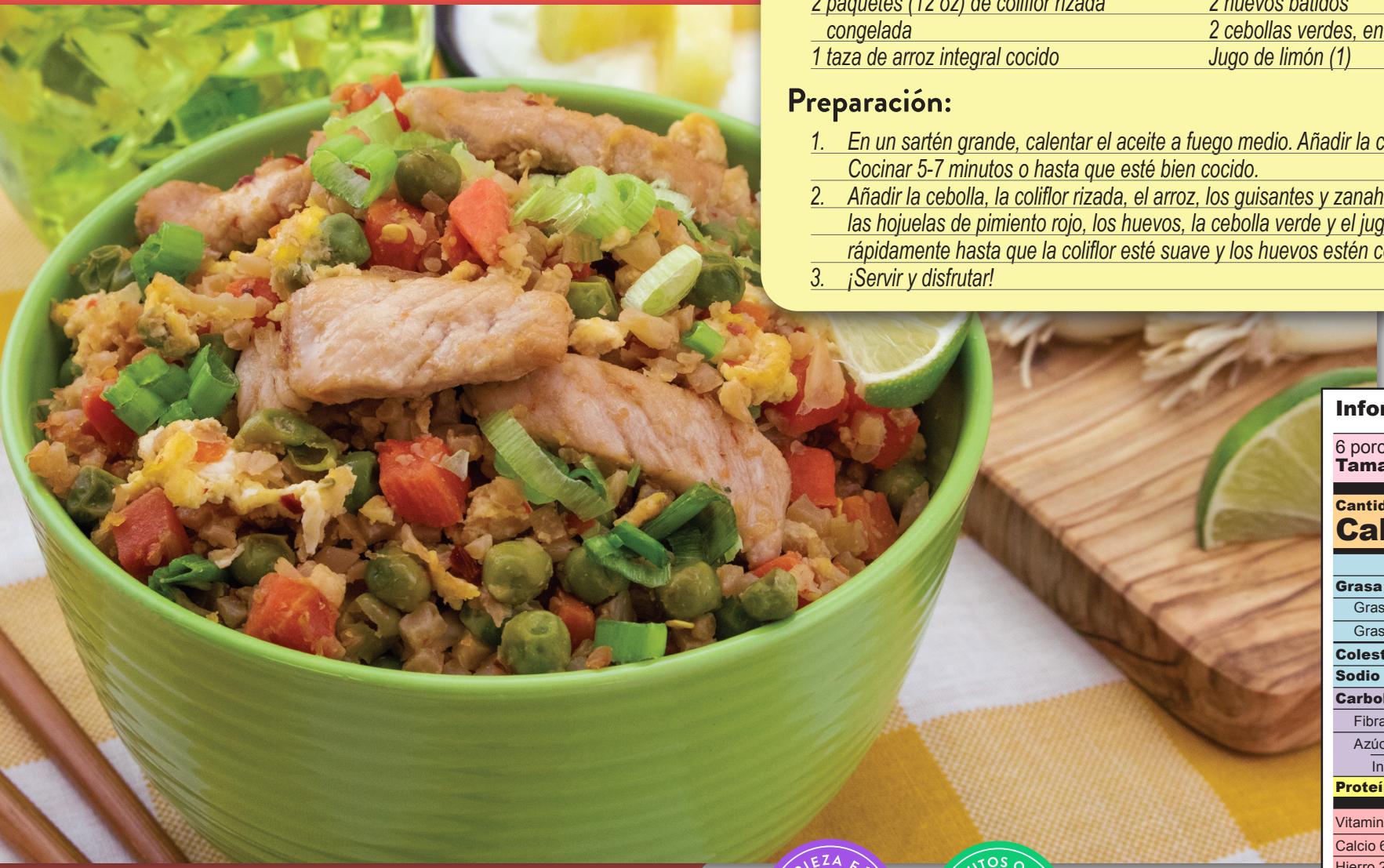
NUEVOS SABORES RECETA

Certificado 1 por 1

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
DICIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	FEBRERO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28		**CONSEJO** ¡También puedes servir sobre arroz blanco en lugar de plátanos!		**1** Año Nuevo Termina Kwanzaa	**2**
3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
17	**18** Día de Martin Luther King Jr.	**19**	**20** Día de Inauguración	**21**	**22**	**23**
24 / **31**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**

Arroz con Coliflor y Cerdo



Listo en: 15 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *2 cdas de aceite de oliva*
- *1 lb de chuletas de cerdo, en rodajas finas*
- *2 dientes de ajo, picados finamente*
- *1 cebolla mediana amarilla, picada finamente*
- *2 paquetes (12 oz) de coliflor rizada congelada*
- *1 taza de arroz integral cocido*
- *1 bolsa (12 oz) de guisantes y zanahorias congelados*
- *3 cdas de salsa de soya baja en sodio*
- *1/2 cdta de hojuelas de pimiento rojo*
- *2 huevos batidos*
- *2 cebollas verdes, en rodajas*
- *Jugo de limón (1)*

Preparación:

1. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la carne de cerdo y el ajo. Cocinar 5-7 minutos o hasta que esté bien cocido.*
2. *Añadir la cebolla, la coliflor rizada, el arroz, los guisantes y zanahorias, la salsa de soya, las hojuelas de pimiento rojo, los huevos, la cebolla verde y el jugo de limón. Sofreir rápidamente hasta que la coliflor esté suave y los huevos estén cocidos.*
3. *¡Servir y disfrutar!*

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (320g)

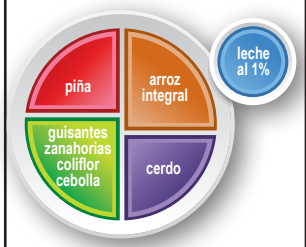
Cantidad por porción	
Calorías	**290**
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	**12%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 110mg	**37%**
Sodio 430mg	**19%**
Carbohidrato Total 28g	**10%**
Fibra Dietética 6g	**21%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 26g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 68mg	6%
Hierro 2mg	10%
Potasio 718mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
ENERO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**1** Mes de la Historia Negra	**2** Día de la Marmota	**3**	**4**	**5**	**6**
7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
14 Día de San Valentín	**15** Día de Presidente	**16** Mardi Gras	**17** Miércoles de Ceniza	**18**	**19**	**20**
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
28				**CONSEJO** Usa carne de cerdo molida para una preparación más rápida.		MARZO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Pollo y Arroz con Chimichurri

Listo en: 30 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

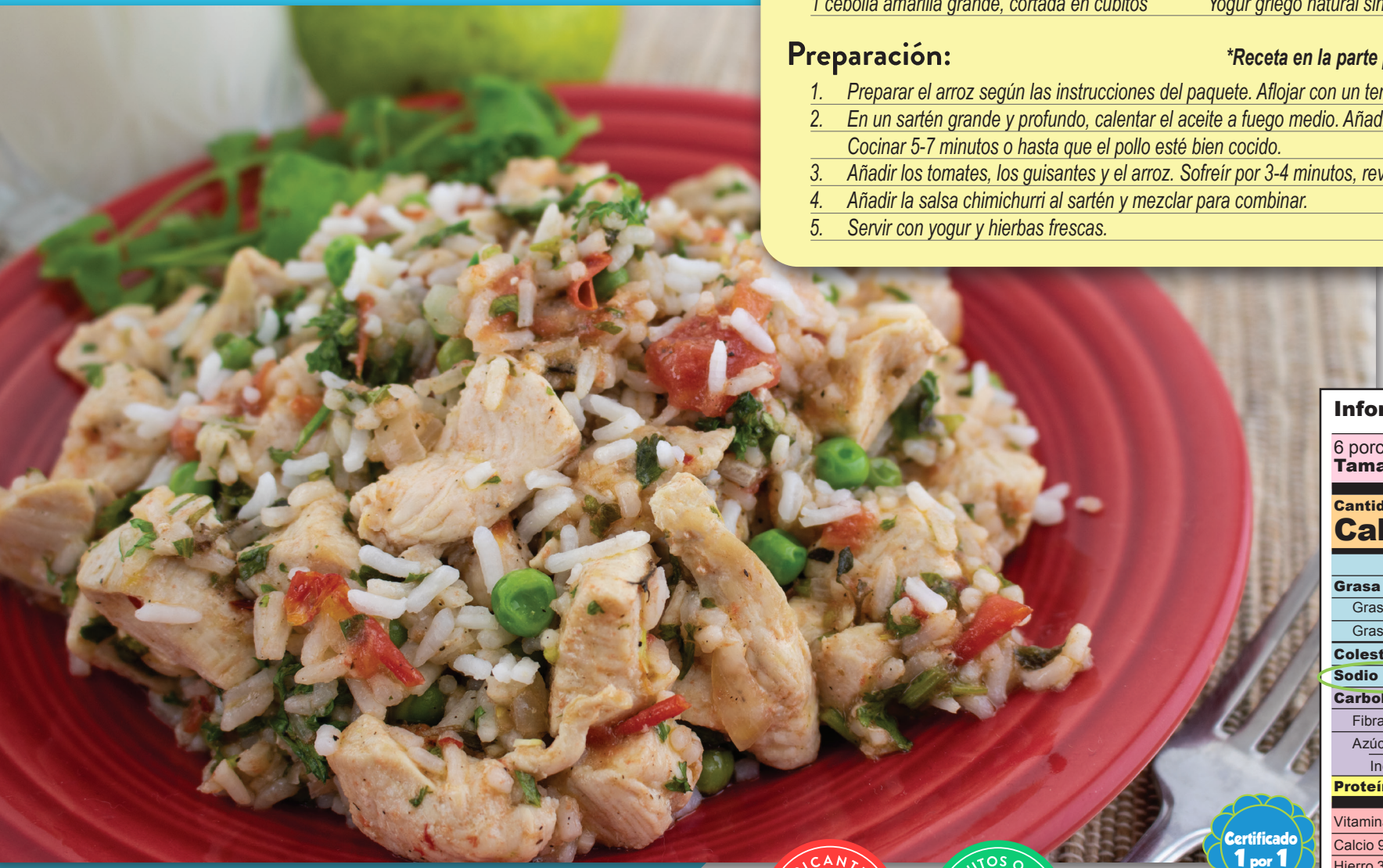
Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco instantáneo sin cocer
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
- 1 taza de guisantes congelados
- Salsa de Chimichurri*
- Yogur griego natural sin grasa (para servir)

Preparación:

***Receta en la parte posterior del calendario**

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el pollo y la cebolla. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Añadir los tomates, los guisantes y el arroz. Sofreír por 3-4 minutos, revolviendo por completo.
4. Añadir la salsa chimichurri al sartén y mezclar para combinar.
5. Servir con yogur y hierbas frescas.



PICANTE RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

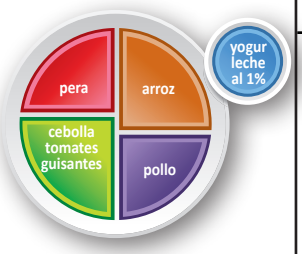
Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (303g)

Cantidad por porción **Calorías**	**300**
	% Valor Diario*
Grasa Total 10g	**13%**
Grasa Saturada 1.5g	**8%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 55mg	**18%**
Sodio 210mg	**9%**
Carbohidrato Total 28g	**10%**
Fibra Dietética 3g	**11%**
Azúcares Total 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 97mg	8%
Hierro 3mg	15%
Potasio 631mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Marzo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
FEBRERO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	**1** Mes de la Historia de la Mujer	**2** Día de la Lectura en América	**3**	**4**	**5**	**6**
7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
14 Comienza el Horario de Verano	**15**	**16**	**17** Día de San Patricio	**18**	**19**	**20** Primer Día de Primavera
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27** Comienza la Pascua Judía
28 Domingo de Ramos	**29**	**30**	**31**	**CONSEJO** ¿Te gustan los platos más picantes? ¡Haz el doble de salsa chimichurri para un toque más picante!		ABRIL D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Ensalada de Atún con Aguacate

Listo en: 10 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 aguacate, cortado en cubitos*
- *1/3 taza de yogur griego natural sin grasa*
- *1 cda de vinagre de sidra de manzana*
- *1 cdta de comino*
- *2 latas (6 oz) de atún en agua, escurridas*
- *2 tallos de apio, cortados en cubitos*
- *1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos*
- *1 manzana roja,cortada en cubitos*
- *1/4 taza de nueces picadas*
- *12 rebanadas de pan integral*

Preparación:

1. *En un tazón grande, aplastar el aguacate con un tenedor. Añadir el yogur, el vinagre y el comino. Combinar completamente.*
2. *Añadir el atún, el apio, la cebolla, la manzana y las nueces. Mezclar bien.*
3. *Servir en pan tostado.*



Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (252g)

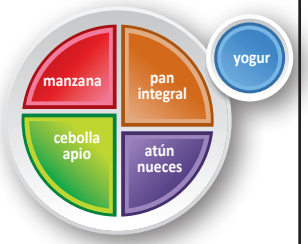
Cantidad por porción	
Calorías	**370**
	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**15%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 20mg	**7%**
Sodio 530mg	**23%**
Carbohidrato Total 51g	**19%**
Fibra Dietética 12g	**43%**
Azúcares Total 9g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 21g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 164mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 522mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

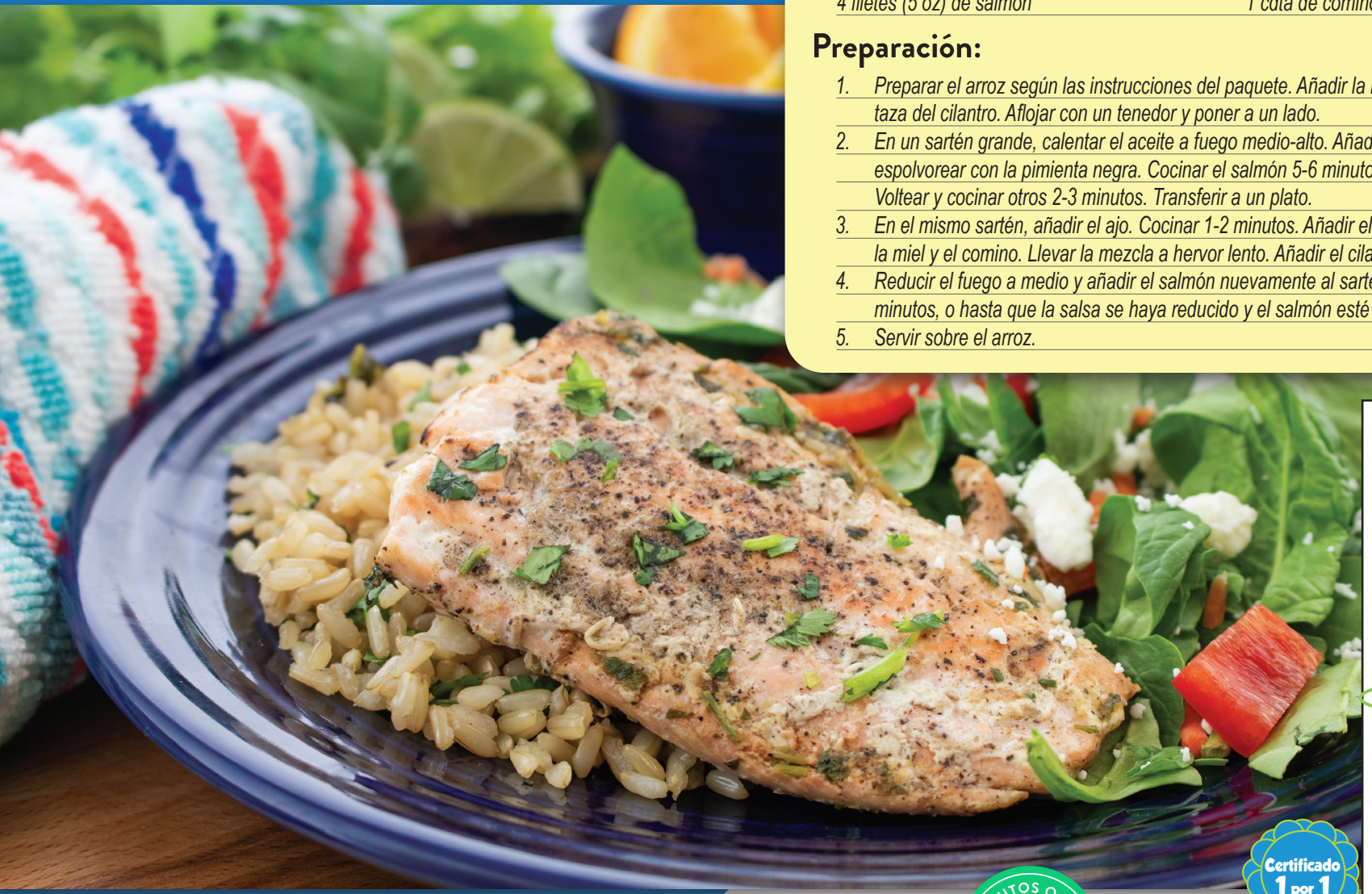
PREPARACIÓN FÁCIL RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

Abril

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
MARZO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	MAYO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		**CONSEJO** ¡Sirve esta receta con galletas saladas para una merienda perfecta para fiestas!	**1** Día de los Inocentes	**2** Viernes Santo	**3**
4 Semana Santa Termina la Pascua Judía	**5**	**6**	**7**	**8** Vesak	**9**	**10**
11	**12** Comienza Ramadán al Atardecer	**13**	**14**	**15** Día de Impuestos	**16**	**17**
18	**19**	**20**	**21**	**22** Día de la Tierra	**23**	**24**
25	**26**	**27**	**28**	**29**	**30** Día del Árbol	

Salmón con Cilantro y Limón



Listo en: 30 min **Porciones: 4**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- Jugo de 4 limones (2 para el salmón, 2 para el arroz)
- 1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido
- 2 cdas de aceite de oliva
- 4 filetes (5 oz) de salmón
- 1 cdta de pimienta negra
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cda de miel
- 1 cdta de comino

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Añadir la mitad del jugo de limón y 1/4 taza del cilantro. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el salmón al sartén y espolvorear con la pimienta negra. Cocinar el salmón 5-6 minutos o hasta que esté dorado. Voltear y cocinar otros 2-3 minutos. Transferir a un plato.
3. En el mismo sartén, añadir el ajo. Cocinar 1-2 minutos. Añadir el caldo, el jugo de limón restante, la miel y el comino. Llevar la mezcla a hervor lento. Añadir el cilantro restante.
4. Reducir el fuego a medio y añadir el salmón nuevamente al sartén. Cocinar a fuego lento 3-4 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido y el salmón esté bien cocido.
5. Servir sobre el arroz.

Información Nutricional

4 porciones por envase
Tamaño de la porción (255g)

Cantidad por porción	
Calorías	**480**
	% Valor Diario*
Grasa Total 27g	**35%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 80mg	**27%**
Sodio 170mg	**7%**
Carbohidrato Total 29g	**11%**
Fibra Dietética 2g	**7%**
Azúcares Total 5g	
Incluye 4g Azúcares Añadidos	**8%**
Proteína 31g	
Vitamina D 16mcg	80%
Calcio 30mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 633mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

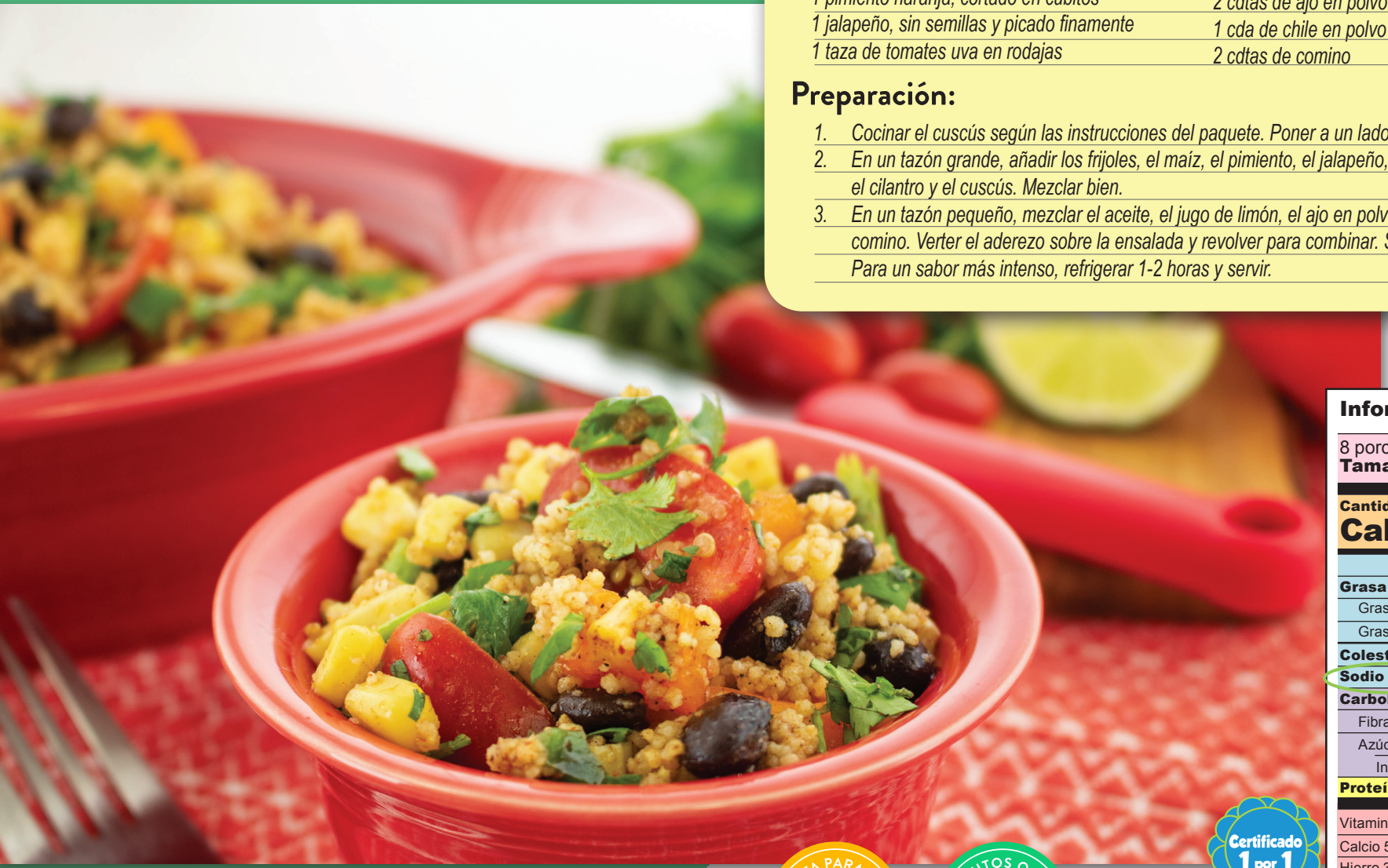
30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
ABRIL D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	JUNIO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		**CONSEJO** Sirve con salsa cítrica con chile poblano. ¡Receta en la parte posterior del calendario!			**1** Primero de Mayo
2	**3**	**4**	**5** Cinco de Mayo	**6**	**7**	**8**
9 Día de las Madres	**10**	**11** Termina Ramadán al Atardecer	**12** Comienza Eid-al-Fitr al Atardecer	**13**	**14**	**15** Día de las Fuerzas Armadas
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
23 **30**	**24** **31** Día de los Caídos	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**

Ensalada de Granos



Listo en: 20 min **Porciones: 8**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- 1 taza de cuscús crudo
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de maíz congelado
- 1 pimiento naranja, cortado en cubitos
- 1 jalapeño, sin semillas y picado finamente
- 1 taza de tomates uva en rodajas
- 3 cebollas verdes, en rodajas
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Jugo de limones (2)
- 2 cdtas de ajo en polvo
- 1 cda de chile en polvo
- 2 cdtas de comino

Preparación:

1. Cocinar el cuscús según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un tazón grande, añadir los frijoles, el maíz, el pimiento, el jalapeño, los tomates, las cebollas, el cilantro y el cuscús. Mezclar bien.
3. En un tazón pequeño, mezclar el aceite, el jugo de limón, el ajo en polvo, el chile en polvo, y el comino. Verter el aderezo sobre la ensalada y revolver para combinar. Servir inmediatamente. Para un sabor más intenso, refrigerar 1-2 horas y servir.

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (244g)

Cantidad por porción	
Calorías	**330**
	% Valor Diario*
Grasa Total 10g	**13%**
Grasa Saturada 1.5g	**8%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 140mg	**6%**
Carbohidrato Total 51g	**19%**
Fibra Dietética 9g	**32%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 11g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 51mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 606mg	15%

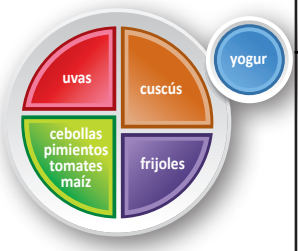
*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

Junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
MAYO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 Día del Niño	14 Día de la Bandera	15	16	17	18	19 Juneteenth
20 Día del Padre Primer Día del Verano	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	**CONSEJO** ¡Agrega aguacate o pollo para una ensalada más abundante!		JULIO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Ceviche de Camarones



Listo en: Preparación 25 min
Enfriar por 2 horas

Porciones: 8

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *12 oz de camarones crudos pelados y descongelados*
- *Un tazón grande de agua helada*
- *Jugo de limones (6)*
- *2/3 taza de jugo de naranja*
- *2 cdas de salsa picante*
- *2 cdas de aceite de oliva*
- *1 pepino mediano, cortado en cubitos*
- *1 pimiento verde grande, cortado en cubitos*
- *1 jalapeño, sin semillas y picado finamente*
- *3 tomates, cortados en cubitos*
- *1 cebolla roja mediana, en rodajas*
- *4 dientes de ajo, picados finamente*
- *1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente*

Preparación:

1. *Hervir agua en una olla grande. Añadir los camarones y cocinar no más de 2 minutos, o hasta que los camarones estén blancos y cocidos. Usar una cuchara ranurada para sacar los camarones del agua hirviendo. Inmediatamente sumergir los camarones cocidos en agua con hielo para detener el proceso de cocción. Poner a un lado.*
2. *En un tazón pequeño, añadir el jugo de limón, el jugo de naranja, la salsa picante y el aceite de oliva. Mezclar bien. Poner a un lado.*
3. *En un tazón grande, añadir el pepino, el pimiento, el jalapeño, los tomates, la cebolla, el ajo y el cilantro.*
4. *Cortar los camarones en trozos de 1/2 pulgada y añadirlos al tazón. Mezclar para combinar. Añadir la salsa y mezclar para combinar.*
5. *Cubrir el recipiente con una envoltura de plástico y refrigerar al menos 2 horas antes de servir.*

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (202g)

Cantidad por porción	
Calorías	**100**
	% Valor Diario*
Grasa Total 4g	**5%**
Grasa Saturada 0.5g	**3%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 55mg	**18%**
Sodio 340mg	**15%**
Carbohidrato Total 10g	**4%**
Fibra Dietética 2g	**7%**
Azúcares Total 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 7g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 49mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 260mg	6%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
JUNIO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	AGOSTO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		**CONSEJO** ¡Sirve con chips de tortilla multigrano!	1	2	3
4 Día de la Independencia	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 Comienza Eid al-Adha al Atardecer	20	21	22	23	24
25 Día de los Padres	26	27	28	29	30	31

Chiles Rellenos Horneados



Listo en: 40 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *2 tazas de arroz integral instantáneo*
- *1 lata (10 oz) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes, escurridos*
- *1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados*
- *1 taza de maíz congelado*
- *1 cda de comino*
- *1 1/2 taza de queso Monterey Jack rallado, dividido*
- *6 chiles poblanos grandes, cortados por la mitad y sin semillas*

Preparación:

1. *Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja grande para hornear. Poner a un lado.*
2. *Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.*
3. *En un tazón grande, añadir los tomates, el arroz cocido, los frijoles, el maíz, el comino y 1 taza de queso.*
4. *Rellenar los pimientos con la mezcla de arroz y cubrir con el queso restante. Hornear 20-25 minutos o hasta que el queso se derrita y el relleno burbujee.*

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (270g)

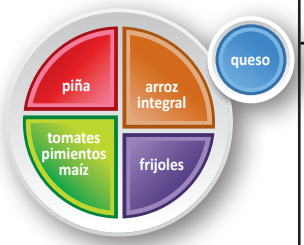
Cantidad por porción	
Calorías	**340**
	% Valor Diario*
Grasa Total 11g	**14%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 25mg	**8%**
Sodio 190mg	**8%**
Carbohidrato Total 47g	**17%**
Fibra Dietética 8g	**29%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 16g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 258mg	20%
Hierro 2mg	10%
Potasio 665mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

Certificado 1 por 1

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	**CONSEJO** ¡Sirve la mitad de un pimiento como acompañante o dos mitades para una comida sin carne!			

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tacos de Pollo



Listo en: 10 min preparación
4 hrs (alto) o 8 hrs (bajo)

Porciones: 12 (2 tacos)

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *2 lbs de pechugas de pollo, sin hueso ni piel*
- *2 cdas de Condimento de Tacos Casero**
- *1 envase (16 oz) de salsa gruesa*
- *2 latas (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados*
- *1 lata (4 oz) de chiles verdes picados*
- *2 tazas de maíz congelado*
- *2 pimientos grandes, cortados en cubitos*
- *1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos*
- *24 tortillas de maíz*
- *1 taza de queso fresco*
- *1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente*

***Receta en la parte posterior del calendario**

Preparación:

1. *Rociar ligeramente la olla de cocción lenta con aceite en aerosol. Colocar el pollo en el fondo. Añadir el condimento de tacos, la salsa, los frijoles, los chiles, el maíz, los pimientos y la cebolla a la olla de cocción. Mezclar bien. Cocinar a temperatura BAJA por 8 horas or ALTA por 4 horas, o hasta que el pollo esté bien cocido.*
2. *Transferir el pollo a una tabla para cortar. Usar dos tenedores para desmenuzar finamente el pollo, luego regresar a la olla de cocción. Mezclar bien.*
3. *Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos, o hasta que estén suaves. Rellenar con la mezcla de pollo y servir con queso fresco y cilantro.*

Información Nutricional

12 porciones por envase
Tamaño de la porción (325g)

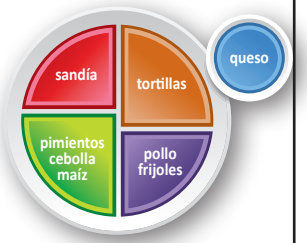
Cantidad por porción	
Calorías	**350**
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	**9%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 60mg	**20%**
Sodio 580mg	**25%**
Carbohidrato Total 47g	**17%**
Fibra Dietética 11g	**39%**
Azúcares Total 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 145mg	10%
Hierro 3mg	15%
Potasio 777mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PREPARACIÓN FÁCIL RECETA

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
AGOSTO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		**CONSEJO** Sirve con yogur griego natural sin grasa para darle un toque agrio y cremoso.	1	2	3	4
5	6 Día del Trabajo Comienza Rosh Hashanah al Atardecer	7	8 Termina Rosh Hashanah al Atardecer	9	10	11 Día de la Patria
12 Día de los Abuelos	13	14	15 Comienza Yom Kippur al Atardecer	16	17	18
19	20	21	22 Primer Día de Otoño	23	24	25
26	27	28	29	30		OCTUBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Sofrito de Pollo, Camote y Frijoles Negros



Listo en: 30 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 cda de aceite de oliva*
- *1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos*
- *1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos*
- *3 dientes de ajo, picados finamente*
- *1 cdta de chile en polvo*
- *1 cdta de comino*
- *1 camote, cortado en cubitos*
- *1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida, escurridos*
- *1 lata (4 oz) de chiles verdes cortados en cubitos, escurridos*
- *1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados*
- *Jugo de limón (1)*
- *1 taza de queso fiesta rallado*
- *1/4 taza de cilantro fresco, picado finamente*
- *1 aguacate, rebanado*

Preparación:

1. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la cebolla, el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore por todos lados.*
2. *Añadir el camote, los tomates y los chiles. Cocinar 10-12 minutos o hasta que el camote esté tierno.*
3. *Añadir los frijoles y el jugo de limón. Cocinar 2-3 minutos o hasta que se calienten, mezclando bien. Añadir el queso y retirar del fuego.*
4. *Servir con cilantro y aguacate encima.*

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (331g)

Cantidad por porción	
Calorías	**330**
	% Valor Diario*
Grasa Total 14g	**18%**
Grasa Saturada 4.5g	**23%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 75mg	**25%**
Sodio 220mg	**10%**
Carbohidrato Total 24g	**9%**
Fibra Dietética 8g	**29%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 27g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 189mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 820mg	15%

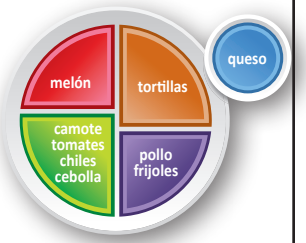
*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

30-MINUTOS O MENOS RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

Certificado 1 por 1

Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
SEPTIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	NOVIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		**CONSEJO** Prueba este platillo con yogur griego natural sin grasa para darle un toque ácido.		1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Día de la Raza	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31 Halloween	25	26	27	28	29	30

Taquitos Crujientes Horneados



Listo en: 25 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *1/2 lb de salchicha de desayuno de pavo magro*
- *1 taza de espinacas congeladas, picadas*
- *1 pimiento verde grande, cortado en cubitos*
- *6 huevos grandes*
- *1/2 taza de queso cheddar rallado*
- *1/2 taza de Salsa Chunky Casera**
- *12 tortillas de maíz (6 pulgadas)*

Preparación:

***Receta en la parte posterior del calendario**

1. *Precalentar el horno a 425°F. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio, rociar ligeramente con aceite en aerosol y poner a un lado.*
2. *Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir la salchicha y cocinar 4-5 minutos, o hasta que se dore. Añadir las espinacas y el pimiento. Sofreír 3-4 minutos.*
3. *En un tazón grande, quebrar y batir los huevos. Añadir los huevos al sartén. Revolver ocasionalmente hasta que los huevos apenas estén bien cocidos. No cocinar en exceso. Retirar del fuego y añadir el queso y la salsa.*
4. *Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos o hasta que se ablanden. Dividir el relleno entre las tortillas. Enrollar firmemente y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue boca abajo. Rociar la parte superior de los taquitos ligeramente con aceite en aerosol.*
5. *Hornear 10-12 minutos o hasta que los taquitos estén crujientes. Servir con salsa.*

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (220g)

Cantidad por porción	
Calorías	**330**
	% Valor Diario*
Grasa Total 17g	**22%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 255mg	**85%**
Sodio 570mg	**25%**
Carbohidrato Total 27g	**10%**
Fibra Dietética 5g	**18%**
Azúcares Total 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 19g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 189mg	15%
Hierro 3mg	15%
Potasio 448mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PARA NIÑOS RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
OCTUBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**1** Día de los Santos Mes de la Herencia Nativa Americana	**2** Día de los Muertos Día de Elección	**3**	**4** Diwali	**5**	**6**
7 Termina el Horario de Verano	**8**	**9**	**10**	**11** Día de los Veteranos	**12**	**13**
14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
21	**22**	**23**	**24**	**25** Día de Acción de Gracias	**26**	**27**
28 Comienza Hanukkah al Atardecer	**29**	**30**		**CONSEJO** Prepara y congela los taquitos para comidas rápidas durante la semana. Hornea los taquitos congelados por 30 minutos a 425°F.		DICIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Ropa Vieja Cubana



Listo en: 20 min preparación
4 hrs (alto) o 8 hrs (bajo)

Porciones: 8

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 cda de aceite de oliva*
- *2 lb de falda de res*
- *1 taza de caldo de res sin sal añadida*
- *1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal añadida*
- *1 cebolla mediana, en rodajas*
- *1 pimiento verde grande, en rodajas*
- *2 dientes de ajo, picados finamente*
- *1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida*
- *1 cdta de comino*
- *1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente*
- *1 cda de vinagre blanco*
- *2 tazas de arroz blanco instantáneo*
- *1 lata (14.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados*

Preparación:

1. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Dorar la carne 4-5 minutos por lado.*
2. *Transferir la carne a la olla de cocción lenta. Añadir el caldo, la salsa de tomate, la cebolla, el pimiento, el ajo, la pasta de tomate, el comino, el cilantro y el vinagre. Mezclar bien y cubrir. Cocinar en temperatura alta 4 horas o baja por 8 horas.*
3. *Preparar el arroz según las instrucciones del paquete y poner a un lado. Calentar los frijoles en el microondas durante 1 minuto a temperatura alta y poner a un lado.*
4. *Transferir la carne a una tabla de cortar y usar dos tenedores para desmenuzar. Regresar la carne deshebrada a la olla de cocción lenta y mezclar bien.*
5. *Servir la carne deshebrada sobre el arroz y los frijoles negros. Servir con cilantro fresco encima.*

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (371g)

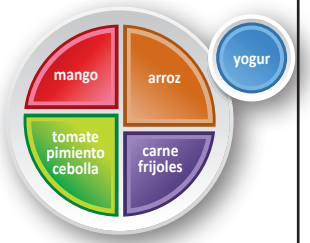
Cantidad por porción	
Calorías	**370**
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	**12%**
Grasa Saturada 2.5g	**13%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 70mg	**23%**
Sodio 180mg	**8%**
Carbohidrato Total 41g	**15%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Total 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 31g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 62mg	4%
Hierro 6mg	35%
Potasio 928mg	20%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PREPARACIÓN FÁCIL RECETA

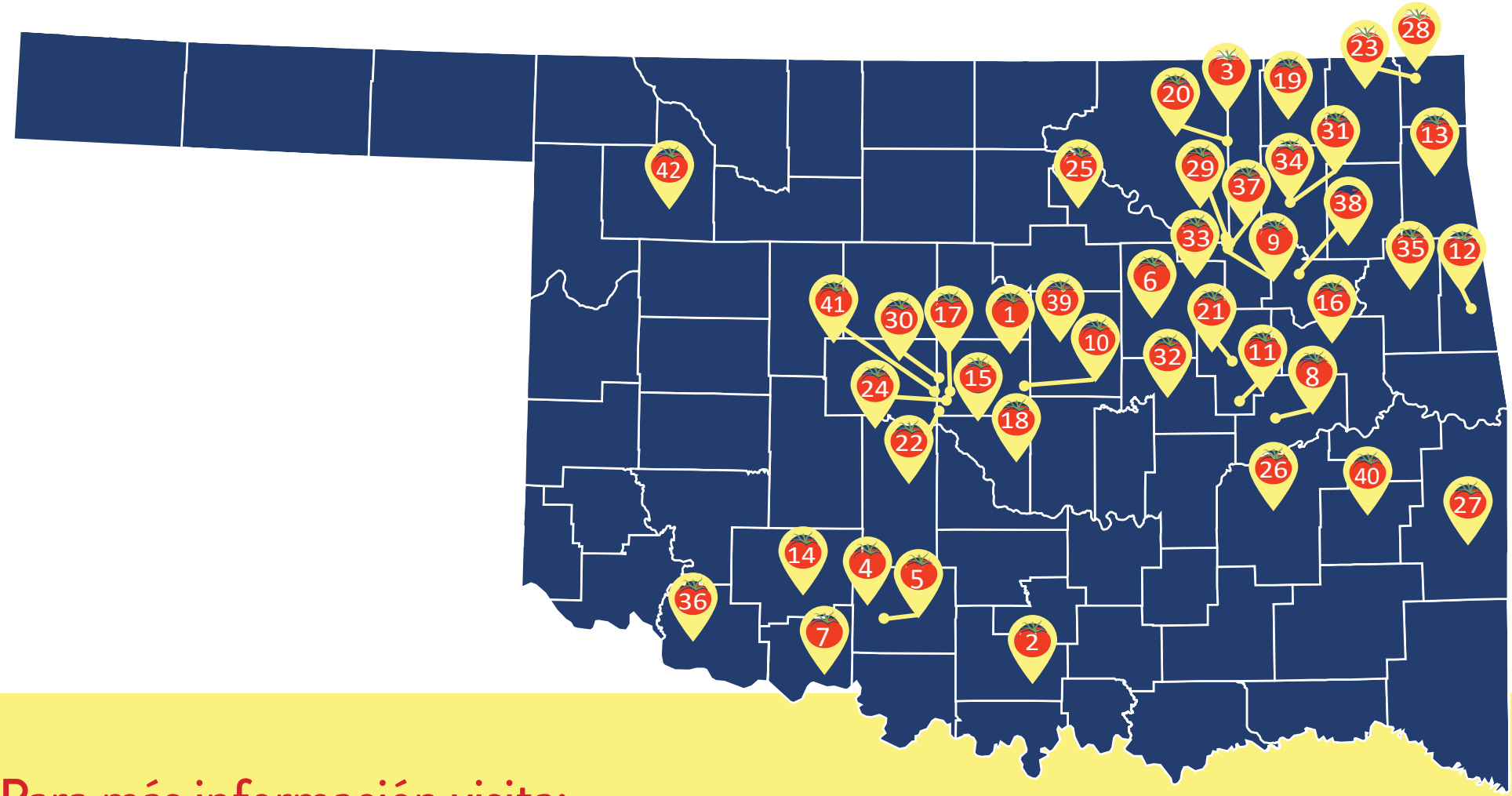
Certificado 1 por 1

Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
NOVIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		**CONSEJO** ¡Sirve con aguacate o yogur griego natural sin grasa como aderezo adicional!	1	2	3	4
5	6 Termina Hanukkah al Atardecer	7 Conmemoración de Pearl Harbor	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Primer Día de Invierno	22	23	24 Nochebuena	25 Navidad
26 Comienza Kwanzaa	27	28	29	30	31 Nochevieja	ENERO D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

OK FARMERS MARKETS

Mercados de agricultores que aceptan SNAP



Para más información visita:

onieproject.org/es/mercados

1. Arcadia Farmers Market
2. Ardmore Downtown Farmers Market
3. Bartlesville Farmers Market
4. Dorian's Stand, Marlow*
5. Duncan Farmers Market
6. Farm to Table Gardens & Gifts, Bristow*
7. Fortress of Faith, Temple*
8. Green County Acres, Eufala*
9. Greenwood Farmers Market, Tulsa
10. Harrah Farmers Market
11. Heavens Gate Farm, Henryetta*
12. J5 Farms, Stilwell*
13. Jay Farmers Market
14. Lawton Farmers Market
15. Moore Farmers Market
16. Muskogee Farmers Market
17. NEOKC Farmers Market
18. Norman Farm Market
19. Nowata CAN Garden Market
20. OK Heritage Farm, Ramona*
21. Okmulgee Farmers Market
22. OSU-OKC Farmers Market at Scissortail Park, OKC
23. Ottawa County Farmers Market, Miami
24. Paseo Farmers Market, OKC
25. Pawnee County Farmers Market
26. Pittsburg County Farmers Market, McAlester
27. Poteau Historic Downtown Farmers Market
28. Quapaw Farmers Market, Quapaw
29. R&G Family Grocers, Tulsa
30. Restore OKC
31. Rogers County Farmers Market, Claremore
32. Rustic Acres, Okemah*
33. Sapulpa Main Street Farmers Market
34. Shepherd's Cross, Claremore*
35. Tahlequah Farmers Market
36. Tillman County Farmers Market, Frederick
37. Tulsa Farmers Market
38. Wagoner Farmers Market
39. Wellston Farmers Market
40. Wilburton Farmers Market
41. Wildhorse Gardens & Market, Mustang
42. Woodward Farmers Market

*Mercado en granja

1. Trae tu tarjeta del SNAP de Oklahoma a la mesa del SNAP/EBT.



2. Usa tu tarjeta EBT para canjear tus fichas de $1.



3. Con tus fichas, podrás comprar alimentos y plantas elegibles con SNAP.



Las verdades acerca del SNAP

MITO	Un adulto debe tener la custodia legal de un menor para poder recibir los beneficios del SNAP.	VERDAD	Aunque no tengas la custodia legal, si el menor vive contigo, él es incluido en el cantidad de personas que forman tu hogar. El número de integrantes de tu familia se utiliza para determinar la cantidad de beneficios que le corresponde a tu familia.
MITO	No puedo ser dueño(a) de un carro y recibir beneficios del SNAP.	VERDAD	Puedes tener un carro y al mismo tiempo recibir beneficios del SNAP. Tu trabajador(a) social puede proveer más detalles sobre esta regla y otras.
MITO	Si recibo Medicaid voy a calificar para los beneficios del SNAP automáticamente.	VERDAD	Cada programa de asistencia tiene diferentes reglas de elegibilidad. Aunque tu califiques para recibir los beneficios de un programa, puedes no calificar para los otros. Pídele a tu trabajador(a) social que revise tu elegibilidad para otros programas de asistencia.
MITO	Todos reciben la misma cantidad de beneficios del SNAP cada mes.	VERDAD	Casi todos los hogares reciben diferentes cantidades de beneficios. La cantidad que un hogar puede recibir depende del tamaño de la familia, los ingresos, costos médicos y el costo de vida entre otros factores.

PROCESO PARA SOLICITAR LOS BENEFICIOS DEL SNAP

(Anteriormente conocido como estampillas de comida)

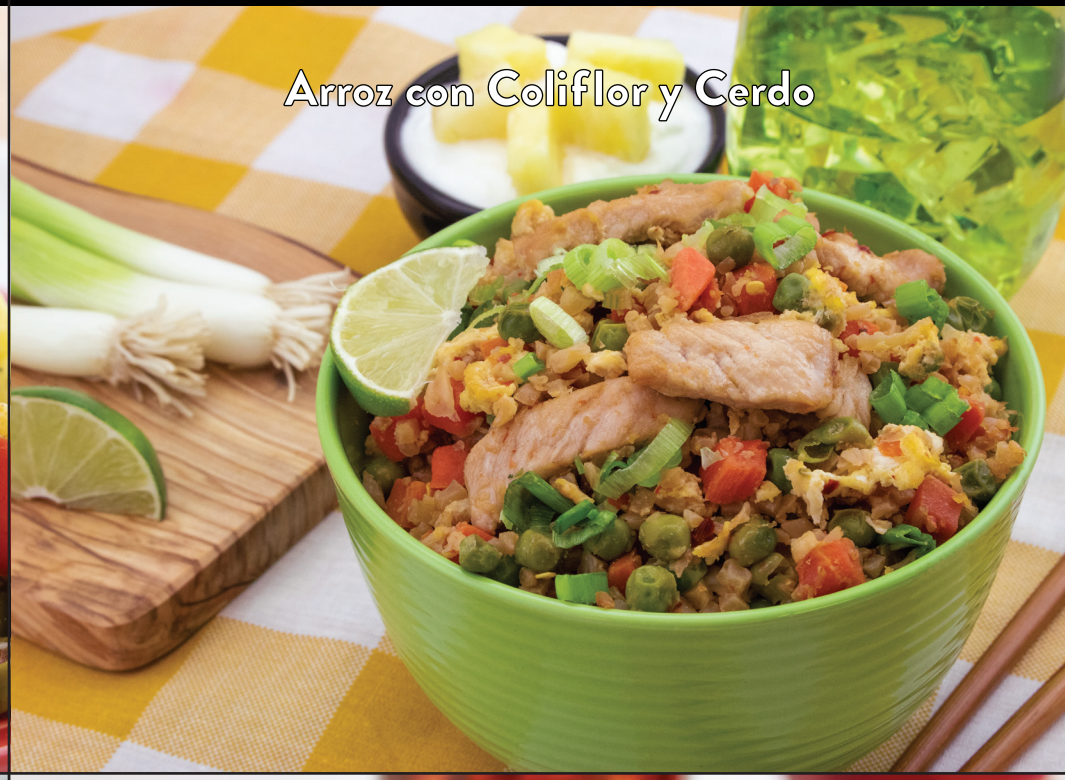
- La mejor manera de solicitar beneficios es completando la solicitud en línea a través del sitio web www.okdhslive.org. Haz clic en “acceder a una solicitud de prestaciones en español.”
- Si necesitas hacer un cita en persona, llama al (405) 522-5050.
- Encuentra la guía de ingreso y lista de requisitos para aplicar en onieproject.org/es/SNAP.
- Tu solicitud o renovación de beneficios pueden tardar hasta 30 días en ser procesados. En casos de emergencia, los beneficios pueden ser emitidos inmediatamente.
- Los beneficios del programa SNAP son añadidos electronicamente a la tarjeta de Oklahoma Access.
- En el mismo mes, no se puede calificar por ambos FDPIR (Beneficios del Tribu) y el SNAP.

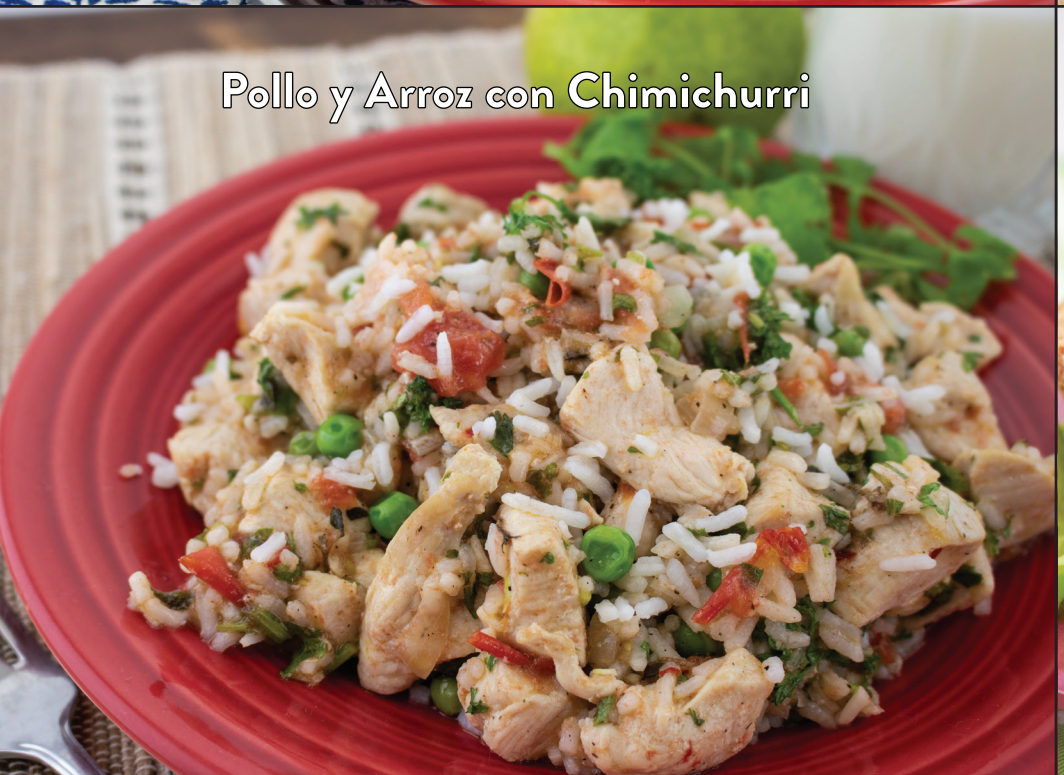


Encuentra la elegibilidad de ingresos y más información sobre SNAP en:

ONIEPROJECT.ORG/ES/SNAP


Picadillo Cubano


Arroz con Coliflor y Cerdo


Pollo y Arroz con Chimichurri


Ensalada de Atún con Aguacate

Arroz con Coliflor y Cerdo

Listo en: 15 min

Porciones: 6

Ingredientes:

2 cdas de aceite de oliva
1 lb de chuletas de cerdo, en rodajas finas
2 dientes de ajo, picados finamente
1 cebolla mediana amarilla, picada finamente
2 paquetes (12 oz) de coliflor rizada congelada
1 taza de arroz integral cocido
1 bolsa (12 oz) de guisantes y zanahorias congelados
3 cdas de salsa de soya baja en sodio
1/2 cdta de hojuelas de pimiento rojo
2 huevos batidos
2 cebollas verdes, en rodajas
Jugo de limón (1)

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la carne de cerdo y el ajo. Cocinar 5-7 minutos o hasta que esté bien cocido.
2. Añadir la cebolla, la coliflor rizada, el arroz, los guisantes y zanahorias, la salsa de soya, las hojuelas de pimiento rojo, los huevos, la cebolla verde y el jugo de limón. Sofreir rápidamente hasta que la coliflor esté suave y los huevos estén cocidos.
3. ¡Servir y disfrutar!



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Picadillo Cubano

Listo en: 40 min

Porciones: 6

Certificado 1 por 1

Ingredientes:

2 plátanos maduros sin pelar (aprox 1lb)
1 cda de aceite de oliva
1 cdta de pimienta, dividida
1 lb de carne de res molida 90% magra
1 cebolla mediana, picada finamente
4 dientes de ajo, picados finamente
1 pimiento rojo grande, cortado finamente en cubitos
1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
1/4 taza de aceitunas verdes, en rodajas finas
1 cdta de comino

Preparación:

1. Llenar una olla grande con agua y llevar a hervor. Cortar los extremos de los plátanos y cortarlos por la mitad. Añadir los plátanos y reducir el fuego a medio. Cocinar a fuego lento 10-15 minutos o hasta que los plátanos estén tiernos. Drenar y dejar reposar 5 minutos, o hasta que estén tibios.
2. Pelar y cortar los plátanos. Ponerlos en un tazón grande y machacarlos con un tenedor, agregando agua caliente poco a poco para obtener la consistencia deseada. Añadir el aceite y 1/2 cdta de pimienta. Cubrir y poner a un lado.
3. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la carne de res, la cebolla y el ajo. Cocinar 7-8 minutos, o hasta que esté bien cocida, desmenuzando la carne por completo.
4. Añadir el pimiento, los tomates, las aceitunas, el comino y el resto de la pimienta. Mezclar bien. Cubrir y cocinar a fuego lento 10-12 minutos o hasta que los pimientos estén medio crujientes.
5. Servir la carne encima de los plátanos.



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Ensalada de Atún con Aguacate

Listo en: 10 min

Porciones: 6

Ingredientes:

1 aguacate, cortado en cubitos
1/3 taza de yogur griego natural sin grasa
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 cdta de comino
2 latas (6 oz) de atún en agua, escurridas
2 tallos de apio, cortados en cubitos
1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
1 manzana roja,cortada en cubitos
1/4 taza de nueces picadas
12 rebanadas de pan integral

Preparation:

1. En un tazón grande, aplastar el aguacate con un tenedor. Añadir el yogur, el vinagre y el comino. Combinar completamente.
2. Añadir el atún, el apio, la cebolla, la manzana y las nueces. Mezclar bien.
3. Servir en pan tostado.



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Pollo y Arroz con Chimichurri

Listo en: 30 min

Porciones: 6

Certificado 1 por 1

Ingredientes:

1 taza de arroz blanco instantáneo sin cocer
1 cda de aceite de oliva
1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos
1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
1 taza de guisantes congelados
Salsa de Chimichurri*
Yogur griego natural sin grasa (para servir)

Preparación:

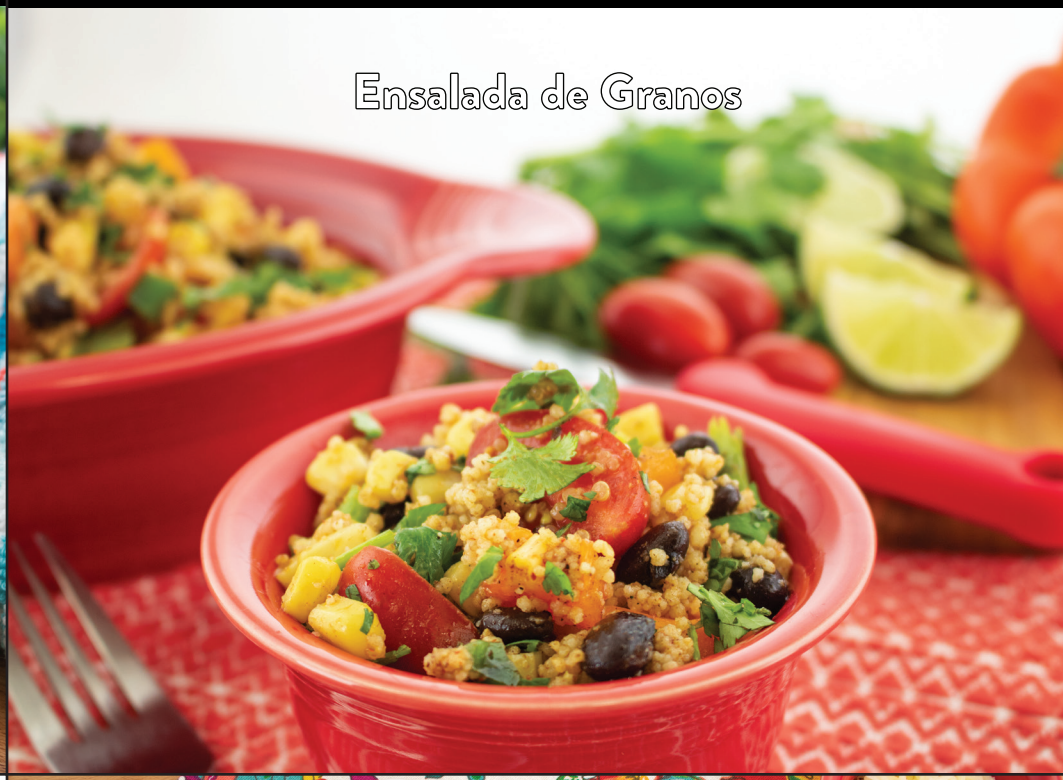
1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el pollo y la cebolla. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Añadir los tomates, los guisantes y el arroz. Sofreír por 3-4 minutos, revolviendo por completo.
4. Añadir la salsa chimichurri al sartén y mezclar para combinar.
5. Servir con yogur y hierbas frescas.

***Receta en la parte posterior del calendario**



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es


Salmón con Cilantro y Limón


Ensalada de Granos


Ceviche de Camarones


Chiles Rellenos Horneados

Ensalada de Granos

Listo en: 20 min

Porciones: 8

Ingredientes:

1 taza de cuscús crudo
1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
2 tazas de maíz congelado
1 pimiento naranja, cortado en cubitos
1 jalapeño, sin semillas y picado finamente
1 taza de tomates uva en rodajas
3 cebollas verdes, en rodajas
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
1/4 taza de aceite de oliva
Jugo de limones (2)
2 cdtas de ajo en polvo
1 cda de chile en polvo
2 cdtas de comino

Preparación:

1. Cocinar el cuscús según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un tazón grande, añadir los frijoles, el maíz, el pimiento, el jalapeño, los tomates, las cebollas, el cilantro y el cuscús. Mezclar bien.
3. En un tazón pequeño, mezclar el aceite, el jugo de limón, el ajo en polvo, el chile en polvo, y el comino. Verter el aderezo sobre la ensalada y revolver para combinar. Servir inmediatamente. Para un sabor más intenso, refrigerar 1-2 horas y servir.

Salmón con Cilantro y Limón

Listo en: 30 min

Porciones: 4

Ingredientes:

1 taza de arroz integral instantáneo
Jugo de 4 limones (2 para el salmón, 2 para el arroz)
1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido
2 cdas de aceite de oliva
4 filetes (5 oz) de salmón
1 cdta de pimienta negra
2 dientes de ajo, picados finamente
1/2 taza de caldo de verduras bajo en sodio
1 cda de miel
1 cdta de comino

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Añadir la mitad del jugo de limón y 1/4 taza del cilantro. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el salmón al sartén y espolvorear con la pimienta negra. Cocinar el salmón 5-6 minutos o hasta que esté dorado. Voltear y cocinar otros 2-3 minutos. Transferir a un plato.
3. En el mismo sartén, añadir el ajo. Cocinar 1-2 minutos. Añadir el caldo, el jugo de limón restante, la miel y el comino. Llevar la mezcla a hervor lento. Añadir el cilantro restante.
4. Reducir el fuego a medio y añadir el salmón nuevamente al sartén. Cocinar a fuego lento 3-4 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido y el salmón esté bien cocido.
5. Servir sobre el arroz.

Chiles Rellenos Horneados

Listo en: 40 min

Porciones: 6

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas de arroz integral instantáneo
1 lata (10 oz) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes, escurridos
1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
1 taza de maíz congelado
1 cda de comino
1 1/2 taza de queso Monterey Jack rallado, dividido
6 chiles poblanos grandes, cortados por la mitad y sin semillas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja grande para hornear. Poner a un lado.
2. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. En un tazón grande, añadir los tomates, el arroz cocido, los frijoles, el maíz, el comino y 1 taza de queso.
4. Rellenar los pimientos con la mezcla de arroz y cubrir con el queso restante. Hornear 20-25 minutos o hasta que el queso se derrita y el relleno burbujee.

Ceviche de Camarones

Listo en: Preparación 25 min
Enfriar por 2 horas

Porciones: 8

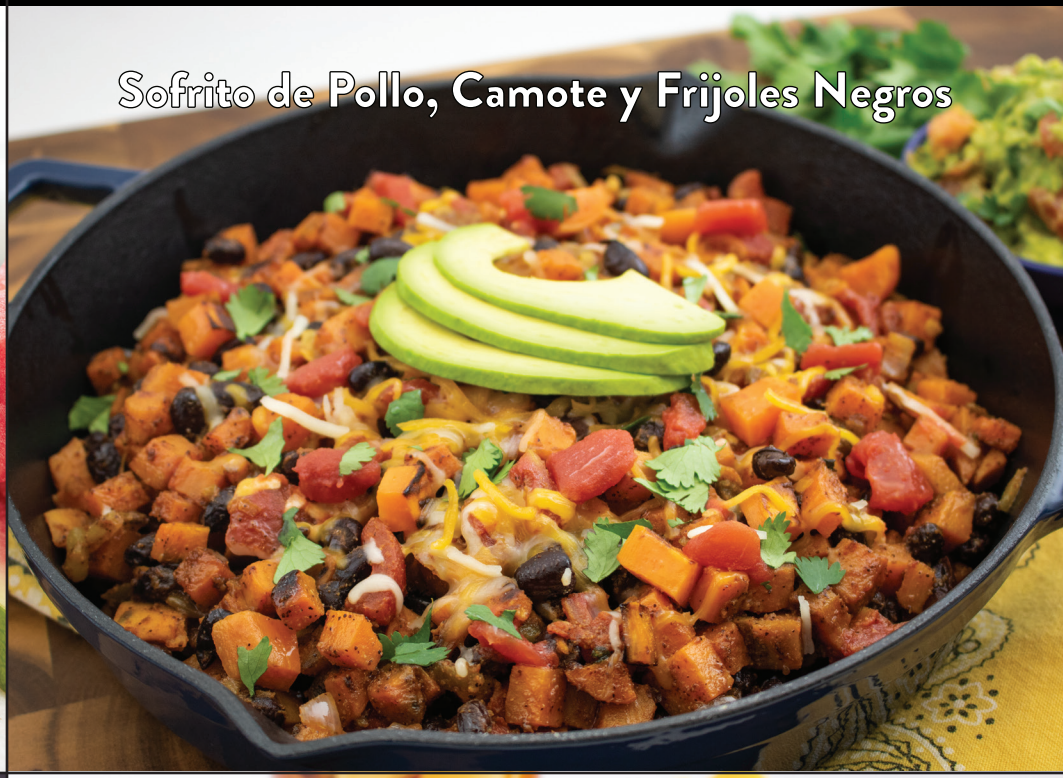
Ingredientes:

12 oz de camarones crudos pelados y descongelados
Un tazón grande de agua helada
Jugo de limones (6)
2/3 taza de jugo de naranja
2 cdas de salsa picante
2 cdas de aceite de oliva
1 pepino mediano, cortado en cubitos
1 pimiento verde grande, cortado en cubitos
1 jalapeño, sin semillas y picado finamente
3 tomates, cortados en cubitos
1 cebolla roja mediana, en rodajas
4 dientes de ajo, picados finamente
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente

Preparación:

1. Hervir agua en una olla grande. Añadir los camarones y cocinar no más de 2 minutos, o hasta que los camarones estén blancos y cocidos. Usar una cuchara ranurada para sacar los camarones del agua hirviendo. Inmediatamente sumergir los camarones cocidos en agua con hielo para detener el proceso de cocción. Poner a un lado.
2. En un tazón pequeño, añadir el jugo de limón, el jugo de naranja, la salsa picante y el aceite de oliva. Mezclar bien. Poner a un lado.
3. En un tazón grande, añadir el pepino, el pimiento, el jalapeño, los tomates, la cebolla, el ajo y el cilantro.
4. Cortar los camarones en trozos de 1/2 pulgada y añadirlos al tazón. Mezclar para combinar. Añadir la salsa y mezclar para combinar.
5. Cubrir el recipiente con una envoltura de plástico y refrigerar al menos 2 horas antes de servir.


Tacos de Pollo


Sofrito de Pollo, Camote y Frijoles Negros


Taquitos Crujientes Horneados


Ropa Vieja Cubana

Sofrito de Pollo, Camote y Frijoles Negros

Listo en: 30 min

Porciones: 6

Ingredientes:

1 cda de aceite de oliva
1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos
1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
3 dientes de ajo, picados finamente
1 cdta de chile en polvo
1 cdta de comino
1 camote, cortado en cubitos
1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal añadida, escurridos
1 lata (4 oz) de chiles verdes cortados en cubitos, escurridos
1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
Jugo de limón (1)
1 taza de queso fiesta rallado
1/4 taza de cilantro fresco, picado finamente
1 aguacate, rebanado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la cebolla, el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore por todos lados.
2. Añadir el camote, los tomates y los chiles. Cocinar 10-12 minutos o hasta que el camote esté tierno.
3. Añadir los frijoles y el jugo de limón. Cocinar 2-3 minutos o hasta que se calienten, mezclando bien. Añadir el queso y retirar del fuego.
4. Servir con cilantro y aguacate encima.

ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Tacos de Pollo

Listo en: Preparación 10 min
4 hrs (alto) o 8 hrs (bajo)

Porciones: 12 (2 tacos)

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 lbs de pechugas de pollo, sin hueso ni piel
2 cdas de Condimento de Tacos Casero*
1 envase (16 oz) de salsa gruesa
2 latas (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
1 lata (4 oz) de chiles verdes picados
2 tazas de maíz congelado
2 pimientos grandes, cortados en cubitos
1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
24 tortillas de maíz
1 taza de queso fresco
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente

Preparación:

1. Rociar ligeramente la olla de cocción lenta con aceite en aerosol. Colocar el pollo en el fondo. Añadir el condimento de tacos, la salsa, los frijoles, los chiles, el maíz, los pimientos y la cebolla a la olla de cocción. Mezclar bien. Cocinar a temperatura BAJA por 8 horas or ALTA por 4 horas, o hasta que el pollo esté bien cocido.
2. Transferir el pollo a una tabla para cortar. Usar dos tenedores para desmenuzar finamente el pollo, luego regresar a la olla de cocción. Mezclar bien.
3. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos, o hasta que estén suaves. Rellenar con la mezcla de pollo y servir con queso fresco y cilantro.

ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

***Receta en la parte posterior del calendario**

Ropa Vieja Cubana

Listo en: 20 min preparación
4 hrs (alto) o 8 hrs (bajo)

Porciones: 8

Ingredientes:

1 cda de aceite de oliva
2 lb de falda de res
1 taza de caldo de res sin sal añadida
1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal añadida
1 cebolla mediana, en rodajas
1 pimiento verde grande, en rodajas
2 dientes de ajo, picados finamente
1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
1 cdta de comino
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
1 cda de vinagre blanco
2 tazas de arroz blanco instantáneo
1 lata (14.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Dorar la carne 4-5 minutos por lado.
2. Transferir la carne a la olla de cocción lenta. Añadir el caldo, la salsa de tomate, la cebolla, el pimiento, el ajo, la pasta de tomate, el comino, el cilantro y el vinagre. Mezclar bien y cubrir. Cocinar en temperatura alta 4 horas o baja por 8 horas.
3. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete y poner a un lado. Calentar los frijoles en el microondas durante 1 minuto a temperatura alta y poner a un lado.
4. Transferir la carne a una tabla de cortar y usar dos tenedores para desmenuzar. Regresar la carne deshebrada a la olla de cocción lenta y mezclar bien.
5. Servir la carne deshebrada sobre el arroz y los frijoles negros. Servir con cilantro fresco encima.

ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Taquitos Crujientes Horneados

Listo en: 25 min

Porciones: 12

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
1/2 lb de salchicha de desayuno de pavo magro
1 taza de espinacas congeladas, picadas
1 pimiento verde grande, cortado en cubitos
6 huevos grandes
1/2 taza de queso cheddar rallado
1/2 taza de Salsa Chunky Casera*
12 tortillas de maíz (6 pulgadas)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio, rociar ligeramente con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir la salchicha y cocinar 4-5 minutos, o hasta que se dore. Añadir las espinacas y el pimiento. Sofreír 3-4 minutos.
3. En un tazón grande, quebrar y batir los huevos. Añadir los huevos al sartén. Revolver ocasionalmente hasta que los huevos apenas estén bien cocidos. No cocinar en exceso. Retirar del fuego y añadir el queso y la salsa.
4. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos o hasta que se ablanden. Dividir el relleno entre las tortillas. Enrollar firmemente y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue boca abajo. Rociar la parte superior de los taquitos ligeramente con aceite en aerosol.
5. Hornear 10-12 minutos o hasta que los taquitos estén crujientes. Servir con salsa.

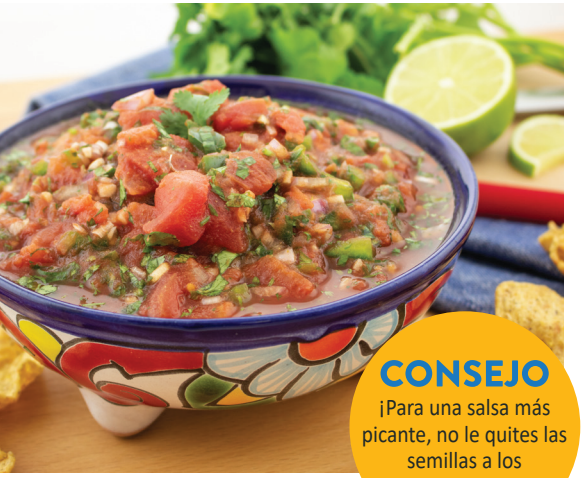
ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

***Receta en la parte posterior del calendario**

Salsa Chunky Casera

Listo en: 10 min

Porciones: 6



CONSEJO
¡Para una salsa más picante, no le quites las semillas a los jalapeños!

Ingredientes:

2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal, sin escurrir
1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
2 jalapeños, sin semillas y picados finamente
2 dientes de ajo, picados finamente
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
1 cdta de comino
Jugo de limón (1)

Preparación:

1. En un tazón grande, añadir los tomates, la cebolla, los jalapeños, el ajo y el cilantro. Mezclar bien. Añadir el comino, el jugo de limón y servir!

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (168g)

Cantidad por porción	
Calorías	**45**
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 10g	4%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 57mg	4%
Hierro 0mg	0%
Potasio 336mg	8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Condimento de Tacos Casero

Listo en: 5 min

Porciones: 20



Ingredientes:

1 cda de chile en polvo
1/2 cdta de chile chipotle en polvo
1 cdta de comino
1 cdta de ajo en polvo
1 cdta de cebolla en polvo
1/2 cdta de cilantro seco
1 cdta de pimienta

Preparación:

1. En un tazón pequeño, añadir todas las especies. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Usar inmediatamente o guardar en un recipiente hermético hasta que esté listo para usar.

Salsa Chimichurri

Listo en: 20 min

Porciones: 12



CONSEJO
Usa esta deliciosa salsa para marinar la carne.

Ingredientes:

1/2 taza de aceite de oliva
2 cdas de vinagre de vino rojo
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
1/4 taza de perejil fresco, picado finamente
4 dientes de ajo, picados finamente
2-3 chiles rojos secos, triturados
1 cda de orégano fresco, picado finamente
1/2 cdta de pimienta

Preparación:

1. En un tazón grande, mezclar el aceite y el vinagre. Añadir todos los ingredientes restantes y mezclar bien.
2. Dejar reposar 5-10 minutos antes de usar para que se desarrolle el sabor. Para un sabor más intenso, preparar y refrigerar hasta 24 horas.
3. Usar la salsa para marinar la carne, el pollo y los mariscos, o servir fresca sobre cualquier platillo.

Información Nutricional

12 porciones por envase
Tamaño de la porción (15g)

Cantidad por porción	
Calorías	**80**
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidrato Total 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 7mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 28mg	0%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Salsa Cítrica con Chile Poblano

Listo en: 20 min

Porciones: 12



Ingredients:

2 chiles poblanos, cortados en cubitos
2 chiles jalapeños, picados finamente
8 mandarinas, peladas y cortadas en cubitos
2 pepinos medianos, cortados en cubitos
3 cebollas verdes, en rodajas
2 aguacates maduros, pelados y picados
1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente
Jugo de limón (2)

Preparation:

1. En un tazón grande, añadir los chiles poblanos, los jalapeños, las mandarinas, los pepinos, y las cebollas. Mezclar bien.
2. Añadir el aguacate, el cilantro y el jugo de limón. Mezclar ligeramente para combinar.
3. Servir inmediatamente. Para un sabor más intenso, refrigerar 1-2 horas antes de servir.

Para más información y recursos de nutrición:

onieproject.org/es

PROYECTO ONIE

Oklahoma State University Community Nutrition Ed. Programs
extension.okstate.edu/programs/community-nutrition-education-program.html

Chickasaw Nation Get Fresh!
www.getfreshcooking.com

Oklahoma Tribal Engagement Partners (OKTEP)
www.oktep.com

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
www.fns.usda.gov/snap

ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



MAYO



JUNIO



JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



Créditos del calendario: Este material fue financiado por la Beca Educativa del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). De acuerdo con la ley federal y las pólizas del USDA, estas instituciones tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas o represalias por actividades anteriores de derechos civiles en cualquier programa del USDA. Para llenar una reclamación de discriminación, complete el formulario (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html. Para solicitar una copia del formulario, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario por correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410 o envíe un correo electrónico a: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

@PROYECTOONIE