GRATIS

ELIGE COCINAR EN CASA

CALENDARIO DE NUTRICIÓN 2022



PROYECTO ONIE
Una Vida Sana Más Fácil

ONIE RECETAS

ESCANÉAME CON TU TELÉFONO

COMPLETA UNA BREVE ENCUESTA

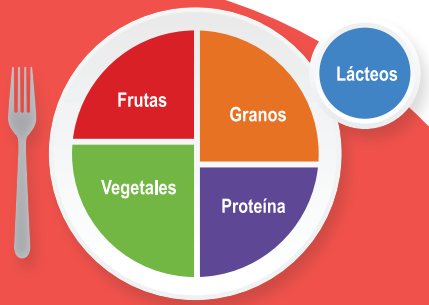
¡AYÚDANOS A MEJORAR ESTE CALENDARIO DEJÁNDONOS TU OPINIÓN!

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 “MiPlato”





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

ENCUENTRA ESTOS SÍMBOLOS EN CADA RECETA

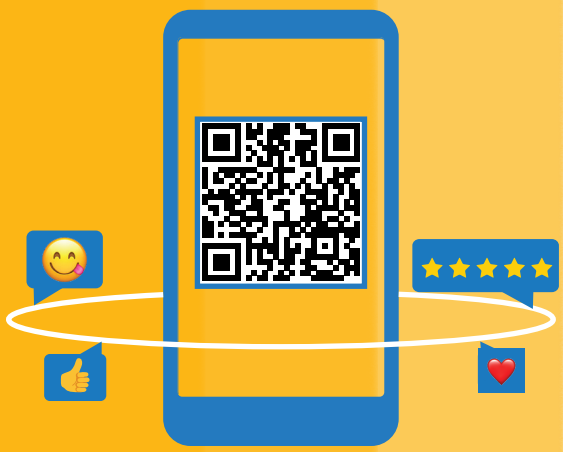
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN



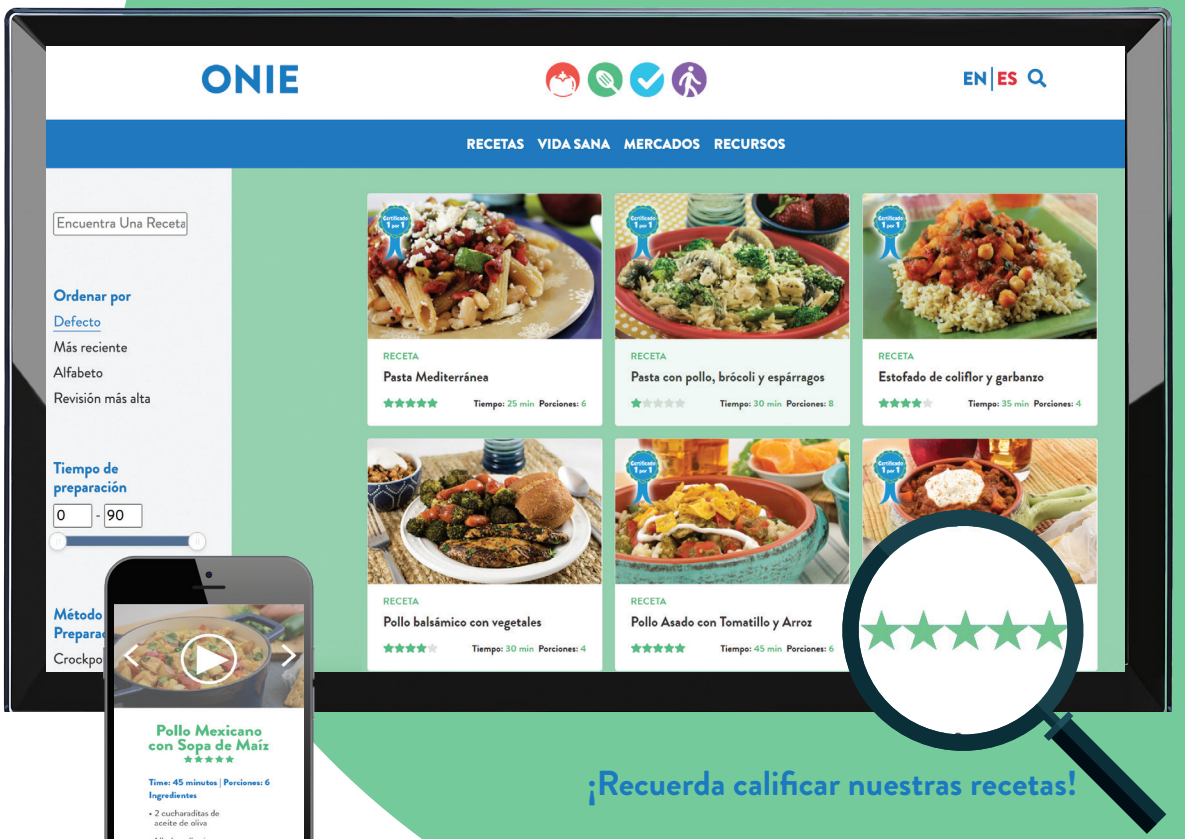
DESCUBRE MÁS RECETAS RÁPIDAS, DELICIOSAS Y SALUDABLES EN LÍNEA

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!

@PROYECTOONIE



ESCANEA ESTE CÓDIGO E INSCRÍBETE EN EL PROGRAMA TASTYTEXT PARA RECIBIR RECETAS Y CONSEJOS SALUDABLES EN TU TELÉFONO TODAS LAS SEMANAS.



¡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.

EL BUSCADOR DIGITAL ESTÁ DISPONIBLE EN ESPAÑOL: PROYECTOONIE.ORG

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 receta

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 receta	
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 receta	
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***

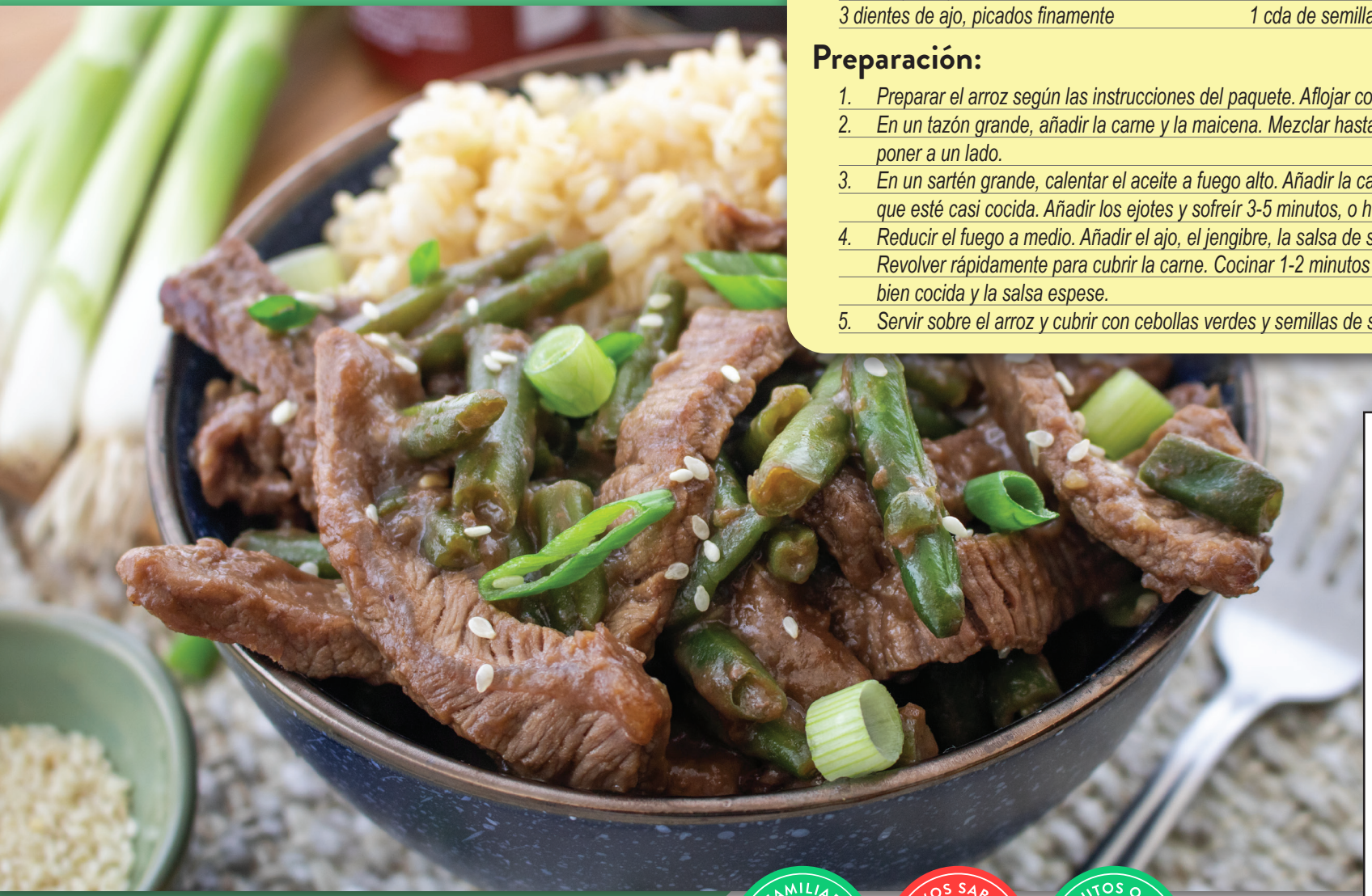
2300mg

de sodio por día.

¡Busca recetas!

Certificado 1 por 1

Tiras de Carne con Jengibre y Sésamo



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

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 taza de arroz integral instantáneo*
- *1 lb de filete de falda de res, en rodajas finas*
- *3 cdas de maicena*
- *2 cdas de aceite de sésamo*
- *1 bolsa (12 oz) de ejotes congelados*
- *3 dientes de ajo, picados finamente*
- *2 cdtas de jengibre molido*
- *1/4 taza de salsa de soya baja en sodio*
- *1 cda de vinagre blanco*
- *3 cdas de miel*
- *2 cebollas verdes, en rodajas*
- *1 cda de semillas de sésamo*

Preparación:

1. *Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.*
2. *En un tazón grande, añadir la carne y la maicena. Mezclar hasta que la carne esté cubierta y poner a un lado.*
3. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la carne y sofreír 2-3 minutos, hasta que esté casi cocida. Añadir los ejotes y sofreír 3-5 minutos, o hasta que estén tiernos.*
4. *Reducir el fuego a medio. Añadir el ajo, el jengibre, la salsa de soya, el vinagre y la miel. Revolver rápidamente para cubrir la carne. Cocinar 1-2 minutos más, o hasta que la carne esté bien cocida y la salsa espese.*
5. *Servir sobre el arroz y cubrir con cebollas verdes y semillas de sésamo.*

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (205g)

Cantidad por porción	
Calorías	**410**
	% Valor Diario*
Grasa Total 15g	**19%**
Grasa Saturada 4.5g	**23%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 45mg	**15%**
Sodio 450mg	**20%**
Carbohidrato Total 43g	**16%**
Fibra Dietética 3g	**11%**
Azúcares Total 10g	
Incluye 9g Azúcares Añadidos	**18%**
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 68mg	6%
Hierro 4mg	20%
Potasio 488mg	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.

FAMILIAR RECETA

NUEVOS SABORES RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

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** ¡Sirve sobre fideos en lugar de arroz para una cena deliciosa!			**1** Año Nuevo Termina Kwanzaa
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
16	**17** Día de Martin Luther King Jr.	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
23 / **30**	**24** / **31**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**

Camarones Horneados Estilo Cajún



Listo en: 40 min **Porciones: 4**

Ingredientes:

- 1 bolsa (12 oz) de camarones congelados, pelados y desvenados
- 6 oz de salchicha kielbasa de pavo ahumada, en rodajas
- 1 paquete (12 oz) de maíz congelado
- 1 lb de papas rojas pequeñas, cortadas en cuatro
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de Condimento Cajún*
- 2 cdas de perejil fresco picado
- 1 lima, en rodajas

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

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Cortar cuatro hojas de papel aluminio, aproximadamente 12 pulgadas de largo.
2. En un tazón grande, añadir todos los ingredientes excepto el perejil y la lima. Mezclar para combinar.
3. Dividir la mezcla en el centro de cada hoja de papel aluminio. Doblar los lados del papel para cerrarlos completamente.
4. Colocar los paquetes en una bandeja grande para hornear. Hornear 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
5. ¡Servir y añadir perejil fresco y lima encima!

RECETA CON VIDEO

Información Nutricional

4 porciones por receta
Tamaño de la porción (353g)

Cantidad por porción	
Calorías	**360**
	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**15%**
Grasa Saturada 2.5g	**13%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 140mg	**47%**
Sodio 860mg	**37%**
Carbohidrato Total 45g	**16%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 23g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 88mg	6%
Hierro 3mg	15%
Potasio 884mg	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.

PICANTE RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

PREPARACIÓN FÁCIL 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 Comienza el Mes de la Historia Afro-Americana Año Nuevo Chino	2 Día de la Marmota	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Día de San Valentín	15	16	17	18	19
20	21 Día del Presidente	22	23	24	25	26
27	28					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

Bacalao con Contorno de Maíz



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

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 taza de arroz integral instantáneo*
- *2 cdas de aceite de oliva, divididas*
- *1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos*
- *1 tallo de apio, cortado en cubitos*
- *1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos*
- *4 dientes de ajo, picados finamente*
- *2 cdas de Condimento Cajún*, divididas*
- *1/2 taza de perejil fresco picado, dividido*
- *1/2 taza de caldo de res sin sal añadida*
- *1 paquete (12 oz) de maíz congelado*
- *4 filetes (4 oz) de bacalao congelados (descongelar antes de cocinar)*

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

Preparación:

1. *Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.*
2. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, el pimiento, el ajo y 1 cucharada de Condimento Cajún. Sofreír 6-8 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna.*
3. *Añadir 1/4 taza de perejil, el caldo y el maíz. Tapar y cocinar a fuego lento por 10 minutos, o hasta que el caldo esté casi evaporado y los vegetales estén tiernos.*
4. *Mover los vegetales al exterior del sartén. Colocar el bacalao en el centro del sartén y sazonar con el Condimento Cajún restante. Tapar y cocinar 3-4 minutos por lado, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.*
5. *Servir la mezcla de bacalao y maíz sobre el arroz y cubrir con el perejil restante.*

Información Nutricional

4 porciones por receta
Tamaño de la porción (354g)

Cantidad por porción **Calorías**	370
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 105mg	5%
Carbohidrato Total 49g	18%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 73mg	6%
Hierro 3mg	15%
Potasio 1013mg	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.

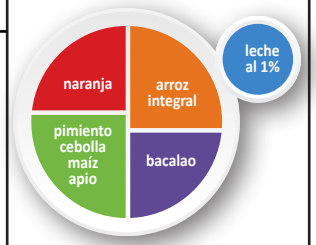
PICANTE RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

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** Comienza el mes de la historia de la mujer Mardi Gras	**2** Día de la Lectura en América Miércoles de Ceniza	**3**	**4**	**5**
6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
13 Comienza el Horario de Verano	**14**	**15**	**16**	**17** Día de San Patricio	**18**	**19**
20 Primer Día de Primavera	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
27	**28**	**29**	**30**	**31**	**CONSEJO** ¡Sirve con arroz integral para un acompañamiento de granos integrales!	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

Brochetas de Pollo con Chipotle



Listo en: 30 min **Porciones: 4** (2 brochetas)

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1/4 taza de miel
- 1 cda de pasta de tomate
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 1 cdta de chile chipotle en polvo
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
- 1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
- 2 tazas de trozos de piña fresca

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. Precalentar el horno a 400°F. Remojar las brochetas en agua para evitar que se queme la madera.
3. En un tazón pequeño, mezclar la miel, la pasta de tomate, el vinagre, el chile chipotle y el ajo. Poner a un lado.
4. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. En una brocheta de madera, pinchar 4 piezas de pollo, pimiento y piña. Colocar en la bandeja para hornear y repetir con las brochetas restantes.
5. Verter la salsa sobre las brochetas. Hornear 16-18 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
6. Servir sobre el arroz.

Información Nutricional

4 porciones por receta
Tamaño de la porción (302g)

Cantidad por porción	
Calorías	**360**
	% Valor Diario*
Grasa Total 4.5g	**6%**
Grasa Saturada 0.5g	**3%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 85mg	**28%**
Sodio 60mg	**3%**
Carbohidrato Total 53g	**19%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Azúcares Total 28g	
Incluye 17g Azúcares Añadidos	**34%**
Proteína 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 24mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 678mg	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.

PICANTE RECETA

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

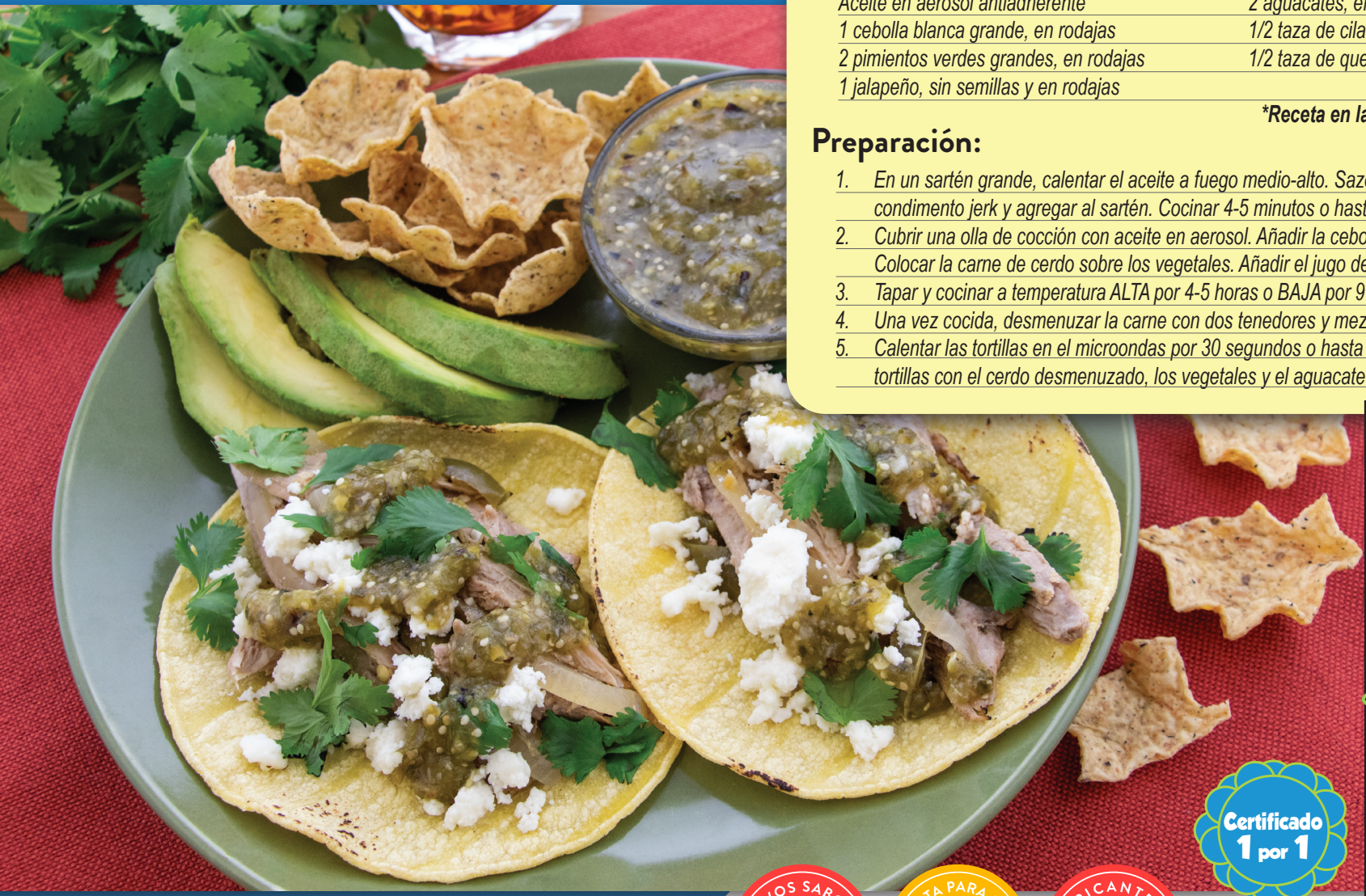
30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

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** Para asar las brochetas, úntalas con salsa y voltéalas cada 2-3 minutos para cocinarlas uniformemente.		**1** Ramadán comienza al atardecer Día de los Inocentes	**2**
3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
10 Domingo de Ramos	**11**	**12**	**13**	**14**	**15** La Pascua comienza al atardecer Viernes Santo Día de Impuestos	**16**
17 Domingo de Pascua	**18**	**19**	**20**	**21**	**22** Día de la Tierra La Pascua termina al atardecer	**23**
24	**25**	**26**	**27**	**28**	**29** Día del Árbol	**30** Ramadán termina al atardecer

Tacos Cubanos de Cerdo



Listo en: Preparación 20 min
Cocinar 4-5 horas

Porciones: 8 (2 tacos)

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *1 cda de aceite de oliva*
- *2 lbs de lomo de cerdo sin hueso (cortar la grasa)*
- *1 cda de Condimento de Jerk Jamaicano**
- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *1 cebolla blanca grande, en rodajas*
- *2 pimientos verdes grandes, en rodajas*
- *1 jalapeño, sin semillas y en rodajas*
- *4 dientes de ajo, picados finamente*
- *1/4 taza de jugo de naranja*
- *Jugo de 2 limones*
- *16 tortillas (6 pulgadas) de maíz*
- *2 aguacates, en rodajas*
- *1/2 taza de cilantro fresco picado*
- *1/2 taza de queso fresco rallado*

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

Preparación:

1. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Sazonar la carne de cerdo con el condimento jerk y agregar al sartén. Cocinar 4-5 minutos o hasta que se dore por todos lados.*
2. *Cubrir una olla de cocción con aceite en aerosol. Añadir la cebolla, los pimientos y el ajo. Colocar la carne de cerdo sobre los vegetales. Añadir el jugo de naranja y limón.*
3. *Tapar y cocinar a temperatura ALTA por 4-5 horas o BAJA por 9 horas.*
4. *Una vez cocida, desmenuzar la carne con dos tenedores y mezclar con los vegetales.*
5. *Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos o hasta que se ablanden. Rellenar las tortillas con el cerdo desmenuzado, los vegetales y el aguacate. ¡Servir con cilantro y queso fresco!*

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (306g)

Cantidad por porción	
Calorías	**390**
	% Valor Diario*
Grasa Total 17g	**22%**
Grasa Saturada 4g	**20%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 75mg	**25%**
Sodio 190mg	**8%**
Carbohidrato Total 33g	**12%**
Fibra Dietética 8g	**29%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 29g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 119mg	10%
Hierro 2mg	10%
Potasio 986mg	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

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

PICANTE RECETA

Certificado 1 por 1

Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 Primero de Mayo	2 Comienza Eid-al-Fitr al Atardecer	3 Termina Eid-al-Fitr al Atardecer	4	5 Cinco de Mayo	6 Vesak	7
8 Día de las Madres	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Día de las Fuerzas Armadas
22	23	24	25	26	27	28
29	30 Día de los Caídos	31			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

Batido de Mango

Listo en: 5 min **Porciones: 6**

Ingredientes:

- 3 tazas de mango congelado
- 1 1/2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa
- 1 1/2 tazas de leche baja en grasa al 1%
- 1/4 cdta de canela
- 1/4 cdta de cardamomo molido

Preparación:

1. En una licuadora, añadir todos los ingredientes. Licuar 1-2 minutos o hasta que quede líquido.
2. Servir en vasos y espolvorear con canela y cardamomo.



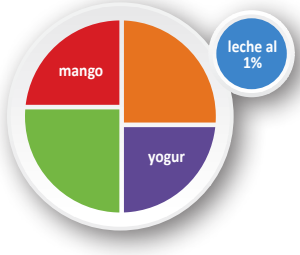
Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (174g)

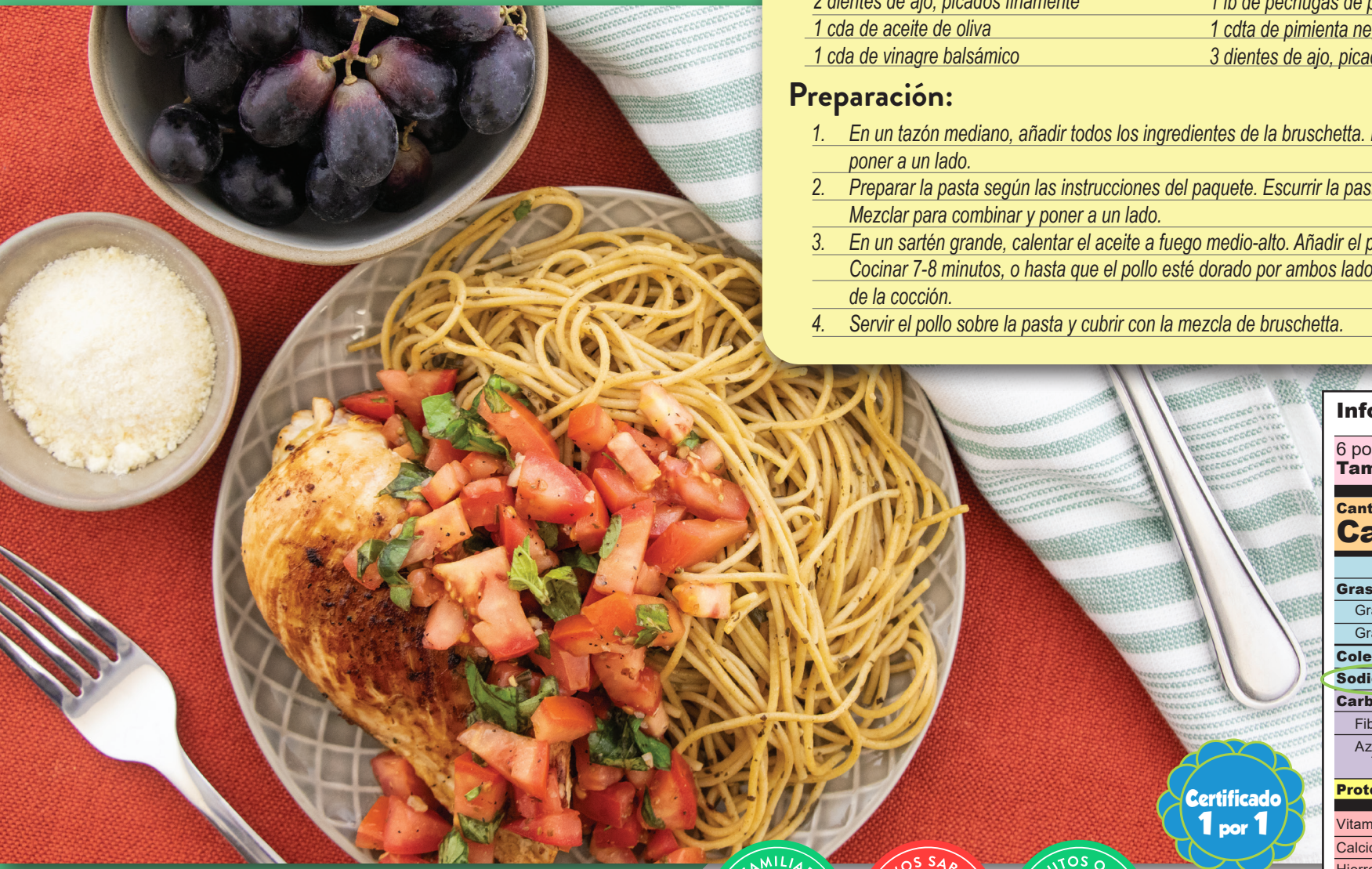
Cantidad por porción	
Calorías	**110**
	% Valor Diario*
Grasa Total 0.5g	**1%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 5mg	**2%**
Sodio 50mg	**2%**
Carbohidrato Total 19g	**7%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcares Total 15g	
Incluye 4g Azúcares Añadidos	**8%**
Proteína 8g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 136mg	10%
Hierro 0mg	0%
Potasio 259mg	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.

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	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	ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE BEBIDAS	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Día de los Niños	13	14 Día de la Bandera	15	16	17	18
19 Día del Padre Juneteenth	20	21 Primer Día del Verano	22	23	24	25
26	27	28	29	30	CONSEJO ¡Cambia el mango por fresas para probar otros sabores!	

Pasta con Pollo y Bruschetta



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

Ingredientes:

Bruschetta:	*Pollo:*
3 tomates roma, cortados en cubitos	*1 caja (16 oz) de espagueti integral*
1/4 taza de albahaca fresca, picada	*1/3 taza de pesto*
1 cda de orégano fresco, picado	*2 cdas de aceite de oliva*
2 dientes de ajo, picados finamente	*1 lb de pechugas de pollo, sin hueso ni piel*
1 cda de aceite de oliva	*1 cdta de pimienta negra*
1 cda de vinagre balsámico	*3 dientes de ajo, picados finamente*

Preparación:

1. *En un tazón mediano, añadir todos los ingredientes de la bruschetta. Revolver para combinar y poner a un lado.*
2. *Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir la pasta y agregar el pesto. Mezclar para combinar y poner a un lado.*
3. *En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la pimienta y el ajo. Cocinar 7-8 minutos, o hasta que el pollo esté dorado por ambos lados, volteándolo a la mitad de la cocción.*
4. *Servir el pollo sobre la pasta y cubrir con la mezcla de bruschetta.*

RECETA CON VIDEO

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (210g)

Cantidad por porción **Calorías** 490	
	% Valor Diario*
Grasa Total 17g	**22%**
Grasa Saturada 2.5g	**13%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 55mg	**18%**
Sodio 180mg	**8%**
Carbohidrato Total 59g	**21%**
Fibra Dietética 8g	**29%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 66mg	6%
Hierro 3mg	15%
Potasio 709mg	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.

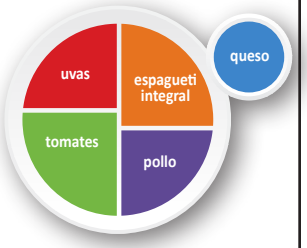
FAMILIAR RECETA

NUEVOS SABORES RECETA

30-MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

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 la bruschetta sobre pan tostado como un delicioso aperitivo!		1	2
3	4 Día de la Independencia	5	6	7	8	9 Comienza Eid al-Adha al Atardecer
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 Día de los Padres	25	26	27	28	29	30 31

Ensalada Griega



Listo en: 20 min **Porciones: 4**

Ingredientes:

Vinagreta de vino rojo:	*Ensalada:*
1/4 taza de aceite de oliva	*1 pepino, cortado a lo largo y en rodajas*
3 cdas de vinagre de vino rojo	*1 pimiento verde grande, cortado en cubitos*
1 diente de ajo, picado finamente	*2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad*
1/2 cdta de orégano seco	*1 taza de queso feta rallado*
1/2 cdta de mostaza dijon	*1 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas*
1/2 cdta de pimienta negra	*1 lata (6 oz) de olivas negras, escurridas*
	1/2 taza de hojas de albahaca fresca, picadas

Preparación:

1. *En un tazón pequeño, mezclar el aceite, el vinagre, el ajo, el orégano, la mostaza y la pimienta. Poner a un lado.*
2. *En un tazón grande, añadir el pepino, el pimiento, los tomates, el queso, la cebolla, las olivas y la albahaca. Añadir el aderezo y mezclar para combinar los ingredientes.*

RECETA CON VIDEO

30-MINUTOS O MENOS RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

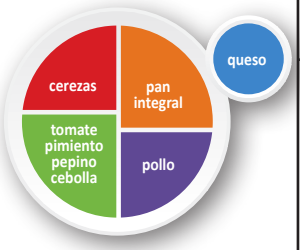
Información Nutricional

4 porciones por receta
Tamaño de la porción (213g)

Cantidad por porción **Calorías**	**210**
	% Valor Diario*
Grasa Total 18g	**23%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 20mg	**7%**
Sodio 450mg	**20%**
Carbohidrato Total 9g	**3%**
Fibra Dietética 3g	**11%**
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 176mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 293mg	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.

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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	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 pollo y pan tostado integral para una comida completa!		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

Pollo Teriyaki Horneado



Listo en: 40 min **Porciones: 8**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *2 tazas de arroz integral instantáneo*
- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *1 1/2 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, en cubitos*
- *1 bolsa (20 oz) de vegetales para asar congelados*
- *2 cdas de aceite de oliva*

Salsa Teriyaki Dulce:

- *1/2 taza de salsa de soya baja en sodio*
- *3 cdas de miel*
- *2 dientes de ajo, picados finamente*
- *1 cdta de jengibre molido*
- *1 cdta de salsa sriracha*

Preparación:

1. *Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.*
2. *Precalentar el horno a 400°F. Forrar una bandeja para hornear grande con papel aluminio y rociar con aceite en aerosol. Poner a un lado.*
3. *En un tazón grande, preparar la Salsa Teriyaki Dulce. Revolver todos los ingredientes hasta combinar. Añadir el pollo, los vegetales y el aceite. Combinar con la salsa.*
4. *Añadir la mezcla de pollo y vegetales a la bandeja para hornear. Hornear 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Servir sobre el arroz.*

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (210g)

Cantidad por porción **Calorías**	**300**
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	**10%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 60mg	**20%**
Sodio 660mg	**29%**
Carbohidrato Total 33g	**12%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Azúcares Total 9g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos	**12%**
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 27mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 419mg	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.

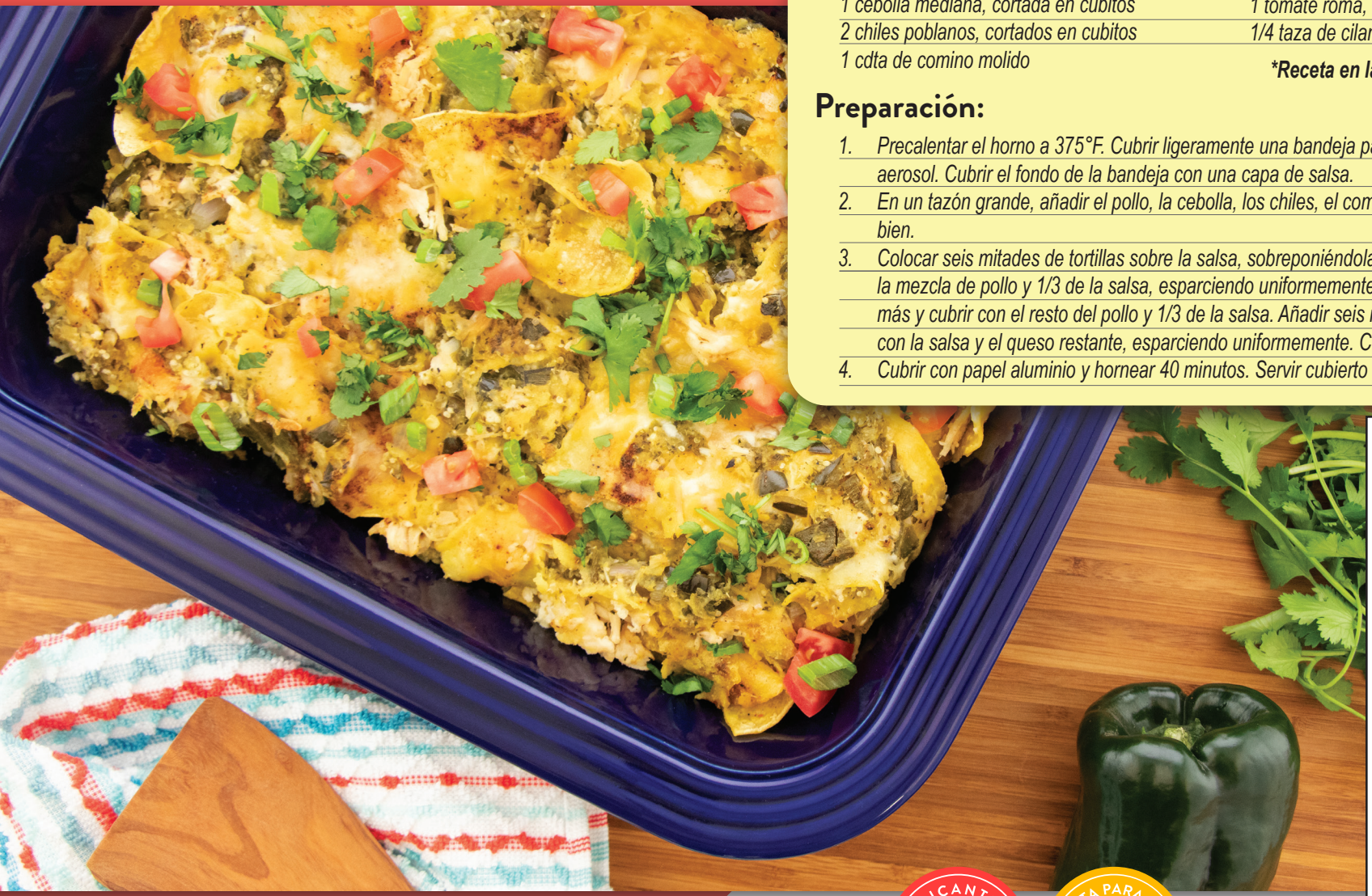
LIMPIEZA FÁCIL RECETA

FAMILIAR 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** ¡Agrega más vegetales congelados para crear una mezcla distinta!	ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE POLLO	1	2	3
4	5 Día del Trabajo	6	7	8	9	10
11 Día de los Abuelos Día de la Patria	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Primer Día de Otoño	23	24
25 Comienza Rosh Hashanah	26	27 Termina Rosh Hashanah	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

Cacerola de Pollo con Chile Verde



Listo en: 45 min **Porciones: 6**

RECETA CON VIDEO

Ingredientes:

- *Aceite en aerosol antiadherente*
- *3 tazas de Salsa de Tomatillo**
- *2 latas (12.5 oz) de pechuga de pollo cocida, escurrida y desmenuzada*
- *1 cebolla mediana, cortada en cubitos*
- *2 chiles poblanos, cortados en cubitos*
- *1 cdta de comino molido*
- *1 1/2 tazas de queso fiesta rallado, dividido*
- *9 tortillas (6 pulgadas) de maíz, cortadas por la mitad*
- *1 jalapeño, en rodajas*
- *1 tomate roma, cortado en cubitos*
- *1/4 taza de cilantro fresco picado*

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

Preparación:

1. *Precalentar el horno a 375°F. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. Cubrir el fondo de la bandeja con una capa de salsa.*
2. *En un tazón grande, añadir el pollo, la cebolla, los chiles, el comino y la mitad del queso. Mezclar bien.*
3. *Colocar seis mitades de tortillas sobre la salsa, sobreponiéndolas ligeramente. Cubrir con mitad de la mezcla de pollo y 1/3 de la salsa, esparciendo uniformemente. Añadir seis mitades de tortillas más y cubrir con el resto del pollo y 1/3 de la salsa. Añadir seis mitades de tortillas más y cubrir con la salsa y el queso restante, esparciendo uniformemente. Colocar los jalapeños encima.*
4. *Cubrir con papel aluminio y hornear 40 minutos. Servir cubierto con tomate y cilantro.*

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (369g)

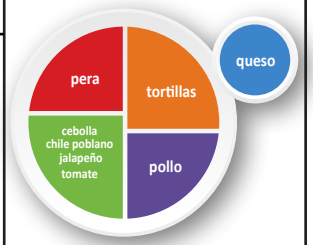
Cantidad por porción	
Calorías	**340**
	% Valor Diario*
Grasa Total 13g	**17%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 100mg	**33%**
Sodio 550mg	**24%**
Carbohidrato Total 29g	**11%**
Fibra Dietética 6g	**21%**
Azúcares Total 8g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 237mg	20%
Hierro 2mg	10%
Potasio 572mg	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.

PICANTE RECETA

PERFECTA PARA FIESTAS RECETA

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** ¡Agrega una cucharada de yogur griego natural sin grasa para un toque más agrio!			**1**
2	**3**	**4** Comienza Yom Kipur al Atardecer	**5**	**6**	**7**	**8**
9	**10** Día de la Raza	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
23 / **30**	**24** Diwali / **31** Halloween	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**

Sopa de Res Hondureña



Listo en: 35 min **Porciones: 6**

Ingredientes:

Albóndigas:	*Sopa:*
1 lb de carne de res molida 93% magra	*1 cda de aceite de oliva*
2 huevos grandes	*1 cebolla blanca grande, picada finamente*
2/3 taza de pan rallado	*4 dientes de ajo, picados finamente*
2 cdtas de orégano seco	*3 papas medianas Yukon Gold, cortadas en cubitos*
1 cdta de comino molido	*3 zanahorias grandes, cortadas en cubitos*
1 cdta de chile chipotle en polvo	*1/4 taza de pasta de tomate*
	1 lata (15 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida
	1 cartón (32 oz) de caldo de res sin sal añadida
	1 calabacín grande, cortado en cubitos
	1/4 taza de perejil fresco picado
	1 taza de queso fresco rallado

Preparación:

1. *En un tazón grande, combinar todos los ingredientes de las albóndigas. Formar 20 albóndigas y poner a un lado.*
2. *En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo. Cocinar 1-2 minutos o hasta que estén tiernos. Añadir las papas y las zanahorias. Cocinar 3-4 minutos o hasta que los vegetales comiencen a ablandarse.*
3. *Añadir la pasta de tomate y revolver para cubrir los vegetales. Añadir los tomates, el caldo y el calabacín. Hervir.*
4. *Añadir las albóndigas. Cocinar a fuego lento 10 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas, revolviendo ocasionalmente. Retirar del fuego y añadir el perejil. Servir con queso fresco.*

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (595g)

Cantidad por porción	
Calorías	**410**
	% Valor Diario*
Grasa Total 14g	**18%**
Grasa Saturada 6g	**30%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 125mg	**42%**
Sodio 390mg	**17%**
Carbohidrato Total 41g	**15%**
Fibra Dietética 7g	**25%**
Azúcares Total 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 29g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 183mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1392mg	30%

*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.

RECETA CON VIDEO

NUEVOS SABORES RECETA

FAMILIAR RECETA

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

Certificado 1 por 1

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 Comienza el Mes de la Herencia Nativa Americana	**2** Día de los Muertos	**3**	**4**	**5**
6 Termina el Horario de Verano	**7**	**8** Día de elección	**9**	**10**	**11** Día de los Veteranos	**12**
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
20	**21**	**22**	**23**	**24** Día de Acción de Gracias	**25**	**26**
27	**28**	**29**	**30**			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

Paella de Cerdo



Listo en: 45 min **Porciones: 6**

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 lb de lomo de cerdo sin hueso, cortado en cubitos
- 1 cda de paprika
- 1 cda de orégano seco
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 lata (15 oz) de tomates triturados
- 1 taza de arroz blanco, crudo
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida, divididas
- 1 taza de guisantes congelados (descongelar antes de cocinarlos)
- 1/4 taza de perejil fresco picado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la carne de cerdo, la paprika y el orégano. Cocinar 3-5 minutos o hasta que la carne se dore. Transferir a un plato y poner a un lado.
2. Regresar el sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y el pimiento. Sofreír 2-3 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos. Añadir el ajo y los tomates. Cocinar a fuego lento 4-5 minutos, o hasta que espese un poco.
3. Añadir el arroz y mezclar bien. Añadir la mitad del caldo, tapar y cocinar 12-15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir la carne de cerdo junto con el caldo restante. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, aproximadamente 15 minutos. Añadir los guisantes y cocinar 2 minutos.
5. Servir cubierto con perejil fresco.

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (433g)

Cantidad por porción	
Calorías	**320**
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	**9%**
Grasa Saturada 1.5g	**8%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 50mg	**17%**
Sodio 270mg	**12%**
Carbohidrato Total 40g	**15%**
Fibra Dietética 4g	**14%**
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	**0%**
Proteína 23g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 68mg	6%
Hierro 4mg	20%
Potasio 672mg	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.

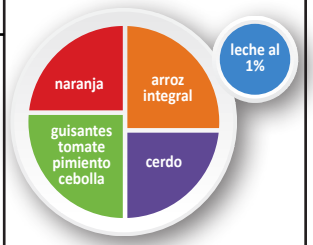
RECETA CON VIDEO

LIMPIEZA FÁCIL RECETA

NUEVOS SABORES RECETA

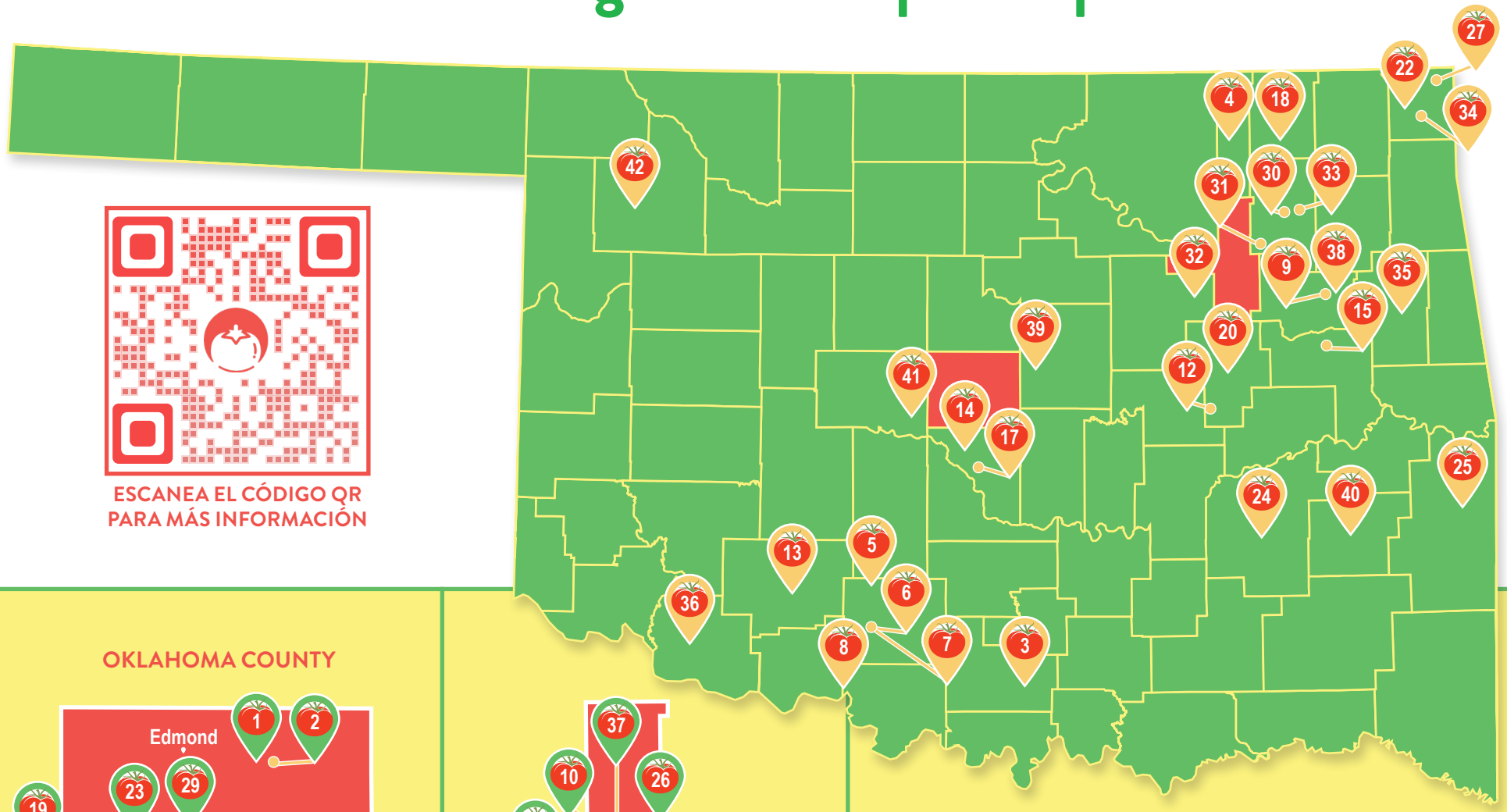
Certificado 1 por 1

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	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	2	3
4	5	6	7 Conmemoración de Pearl Harbor	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 Comienza Hanukkah	19	20	21 Primer Día de Invierno	22	23	24 Nochebuena
25 Navidad	26 Comienza Kwanzaa Termina Hanukkah	27	28	29	30	31 Nochevieja

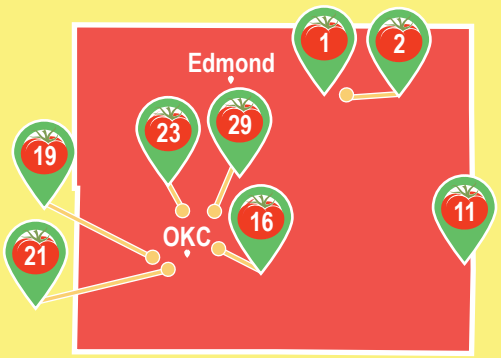
OK FARMERS MARKETS

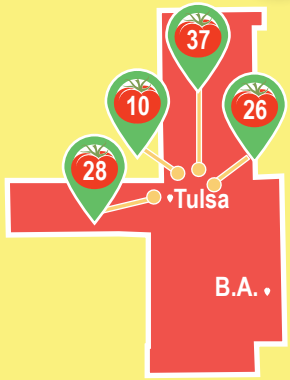
Mercados de agricultores que aceptan SNAP



ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA MÁS INFORMACIÓN

OKLAHOMA COUNTY





TULSA
COUNTY

ENCUENTRA INFORMACIÓN
ACTUALIZADA DE LOS MERCADOS EN:
ONIEPROJECT.ORG/ES/MERCADOS

1. Arcadia Farmers Market
2. Arcadia Farmers Market General Store
3. Ardmore Farmers Market
4. Bartlesville Farmers Market
5. Dorian's Stand
6. Duncan Farmers Market
7. Duncan Farmers Market Food Hub
8. Fortress of Faith
9. Fragrant Forest Farms
10. Greenwood Farmers Market
11. Harrah Farmers Market
12. Heaven's Gate Farm
13. Lawton Farmers Market
14. Moore Farmers Market at Central Park
15. Muskogee Farmers Market
16. NEOKC Farmers Market
17. Norman Farm Market
18. Nowata CAN Garden Market
19. OKC Farmers Public Market
20. Okmulgee Farmers Market
21. OSU-OKC Farmers Market at Scissortail Park
22. Ottawa County Farmers Market
23. Paseo Farmers Market/Flora Bodega
24. Pittsburg County Farmers Market
25. Poteau Historic Downtown Farmers Market
26. Pythian Market
27. Quapaw Farmers Market
28. R&G Family Grocers
29. Restore Farms Northeast OKC
30. Rogers County Farmers Market
31. Rogers County Farmers Market - Blue Whale
32. Sapulpa Main Street Route 66 Farmers Market
33. Shepherd's Cross
34. Stardust Market Garden
35. Tahlequah Farmers Market
36. Tillman County Farmers Market
37. Tulsa Farmers Market
38. Wagoner Farmers Market
39. Wellston Farmers Market
40. Wilburton Farmers Market
41. Wildhorse Gardens & Market
42. Woodward Farmers Market

Para ubicaciones y horarios, visita la página de Facebook de cada mercado

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.

Moneda SNAP

Valor $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 ingresos y lista de requisitos para aplicar en onieproject.org/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




Tiras de Carne con Jengibre y Sésamo


Camarones Horneados Estilo Cajún


Bacalao con Contorno de Maíz


Brochetas de Pollo con Chipotle

Camarones Horneados Estilo Cajún

Listo en: 40 min

Porciones: 4

Ingredientes:

1 bolsa (12 oz) de camarones congelados, pelados y desvenados
6 oz de salchicha kielbasa de pavo ahumada, en rodajas
1 paquete (12 oz) de maíz congelado
1 lb de papas rojas pequeñas, cortadas en cuatro
2 cdas de aceite de oliva
2 cdas de Condimento Cajún*
2 cdas de perejil fresco picado
1 lima, en rodajas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Cortar cuatro hojas de papel aluminio, aproximadamente 12 pulgadas de largo.
2. En un tazón grande, añadir todos los ingredientes excepto el perejil y la lima. Mezclar para combinar.
3. Dividir la mezcla en el centro de cada hoja de papel aluminio. Doblar los lados del papel para cerrarlos completamente.
4. Colocar los paquetes en una bandeja grande para hornear. Hornear 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
5. ¡Servir y añadir perejil fresco y lima encima!



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

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

Tiras de Carne con Jengibre y Sésamo

Listo en: 30 min

Porciones: 6

Ingredientes:

1 taza de arroz integral instantáneo
1 lb de filete de falda de res, en rodajas finas
3 cdas de maicena
2 cdas de aceite de sésamo
1 bolsa (12 oz) de ejotes congelados
3 dientes de ajo, picados finamente
2 cdtas de jengibre molido
1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
1 cda de vinagre blanco
3 cdas de miel
2 cebollas verdes, en rodajas
1 cda de semillas de sésamo

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un tazón grande, añadir la carne y la maicena. Mezclar hasta que la carne esté cubierta y poner a un lado.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la carne y sofreír 2-3 minutos, hasta que esté casi cocida. Añadir los ejotes y sofreír 3-5 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Reducir el fuego a medio. Añadir el ajo, el jengibre, la salsa de soya, el vinagre y la miel. Revolver rápidamente para cubrir la carne. Cocinar 1-2 minutos más, o hasta que la carne esté bien cocida y la salsa espese.
5. Servir sobre el arroz y cubrir con cebollas verdes y semillas de sésamo.



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Brochetas de Pollo con Chipotle

Listo en: 30 min

Porciones: 4 (2 brochetas)

Certificado 1 por 1

Ingredientes:

1 taza de arroz integral instantáneo
1/4 taza de miel
1 cda de pasta de tomate
2 cdas de vinagre de manzana
1 cdta de chile chipotle en polvo
2 dientes de ajo, picados finamente
Aceite en aerosol antiadherente
1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
2 tazas de trozos de piña fresca

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. Precalentar el horno a 400°F. Remojar las brochetas en agua para evitar que se queme la madera.
3. En un tazón pequeño, mezclar la miel, la pasta de tomate, el vinagre, el chile chipotle y el ajo. Poner a un lado.
4. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. En una brocheta de madera, pinchar 4 piezas de pollo, pimiento y piña. Colocar en la bandeja para hornear y repetir con las brochetas restantes.
5. Verter la salsa sobre las brochetas. Hornear 16-18 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
6. Servir sobre el arroz.



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

Bacalao con Contorno de Maíz

Listo en: 30 min

Porciones: 4

Certificado 1 por 1

Ingredientes:

1 taza de arroz integral instantáneo
2 cdas de aceite de oliva, divididas
1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos
1 tallo de apio, cortado en cubitos
1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
4 dientes de ajo, picados finamente
2 cdas de Condimento Cajún*, divididas
1/2 taza de perejil fresco picado, dividido
1/2 taza de caldo de res sin sal añadida
1 paquete (12 oz) de maíz congelado
4 filetes (4 oz) de bacalao congelados (descongelar antes de cocinar)

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, el pimiento, el ajo y 1 cucharada de Condimento Cajún. Sofreír 6-8 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna.
3. Añadir 1/4 taza de perejil, el caldo y el maíz. Tapar y cocinar a fuego lento por 10 minutos, o hasta que el caldo esté casi evaporado y los vegetales estén tiernos.
4. Mover los vegetales al exterior del sartén. Colocar el bacalao en el centro del sartén y sazonar con el Condimento Cajún restante. Tapar y cocinar 3-4 minutos por lado, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.
5. Servir la mezcla de bacalao y maíz sobre el arroz y cubrir con el perejil restante.



ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es

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


Tacos Cubanos de Cerdo


Batido de Mango


Pasta con Pollo y Bruschetta


Ensalada Griega

Batido de Mango

Listo en: 5 min

Porciones: 6

Ingredientes:

3 tazas de mango congelado
1 1/2 tazas de yogur griego de vainilla sin grasa
1 1/2 tazas de leche baja en grasa al 1%
1/4 cdta de canela
1/4 cdta de cardamomo molido

Preparación:

1. En una licuadora, añadir todos los ingredientes. Licuar 1-2 minutos o hasta que quede líquido.
2. Servir en vasos y espolvorear con canela y cardamomo.

Tacos Cubanos de Cerdo

Listo en: Preparación 20 min
Cocinar 4-5 horas

Porciones: 8

Ingredientes:

1 cda de aceite de oliva
2 lbs de lomo de cerdo sin hueso (cortar la grasa)
1 cda de Condimento de Jerk Jamaicano*
Aceite en aerosol antiadherente
1 cebolla blanca grande, en rodajas
2 pimientos verdes grandes, en rodajas
1 jalapeño, sin semillas y en rodajas
4 dientes de ajo, picados finamente
1/4 taza de jugo de naranja
Jugo de 2 limones
16 tortillas (6 pulgadas) de maíz
2 aguacates, en rodajas
1/2 taza de cilantro fresco picado
1/2 taza de queso fresco rallado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Sazonar la carne de cerdo con el condimento jerk y agregar al sartén. Cocinar 4-5 minutos o hasta que se dore por todos lados.
2. Cubrir una olla de cocción con aceite en aerosol. Añadir la cebolla, los pimientos y el ajo. Colocar la carne de cerdo sobre los vegetales. Añadir el jugo de naranja y limón.
3. Tapar y cocinar a temperatura ALTA por 4-5 horas o BAJA por 9 horas.
4. Una vez cocida, desmenuzar la carne con dos tenedores y mezclar con los vegetales.
5. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos o hasta que se ablanden. Rellenar las tortillas con el cerdo desmenuzado, los vegetales y el aguacate. ¡Servir con cilantro y queso fresco!

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

Ensalada Griega

Listo en: 20 min

Porciones: 4

Ingredientes:

Vinagreta de vino rojo:
1/4 taza de aceite de oliva
3 cdas de vinagre de vino rojo
1 diente de ajo, picado finamente
1/2 cdta de orégano seco
1/2 cdta de mostaza dijon
1/2 cdta de pimienta negra

Ensalada:
1 pepino, cortado a lo largo y en rodajas
1 pimiento verde grande, cortado en cubitos
2 tazas de tomates uva, cortados por la mitad
1 taza de queso feta rallado
1 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas
1 lata (6 oz) de olivas negras, escurridas
1/2 taza de hojas de albahaca fresca, picadas

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezclar el aceite, el vinagre, el ajo, el orégano, la mostaza y la pimienta. Poner a un lado.
2. En un tazón grande, añadir el pepino, el pimiento, los tomates, el queso, la cebolla, las olivas y la albahaca. Añadir el aderezo y mezclar para combinar los ingredientes.

Pasta con Pollo y Bruschetta

Listo en: 30 min

Porciones: 6

Ingredientes:

Bruschetta:
3 tomates roma, cortados en cubitos
1/4 taza de albahaca fresca, picada
1 cda de orégano fresco, picado
2 dientes de ajo, picados finamente
1 cda de aceite de oliva
1 cda de vinagre balsámico

Pollo:
1 caja (16 oz) de espagueti integral
1/3 taza de pesto
2 cdas de aceite de oliva
1 lb de pechugas de pollo, sin hueso ni piel
1 cdta de pimienta negra
3 dientes de ajo, picados finamente

Preparación:

1. En un tazón mediano, añadir todos los ingredientes de la bruschetta. Revolver para combinar y poner a un lado.
2. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir la pasta y agregar el pesto. Mezclar para combinar y poner a un lado.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo, la pimienta y el ajo. Cocinar 7-8 minutos, o hasta que el pollo esté dorado por ambos lados, volteándolo a la mitad de la cocción.
4. Servir el pollo sobre la pasta y cubrir con la mezcla de bruschetta.

ELIGE COCINAR EN CASA
ONIEproject.org/es


Pollo Teriyaki Horneado


Cacerola de Pollo con Chile Verde


Sopa de Res Hondureña


Paella de Cerdo

Cacerola de Pollo con Chile Verde

Listo en: 45 min

Porciones: 6

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
3 tazas de Salsa de Tomatillo*
2 latas (12.5 oz) de pechuga de pollo cocida, escurrida y desmenuzada
1 cebolla mediana, cortada en cubitos
2 chiles poblanos, cortados en cubitos
1 cdta de comino molido
1 1/2 taza de queso fiesta rallado, dividido
9 tortillas (6 inch) de maíz, cortadas por la mitad
1 jalapeño, en rodajas
1 tomate roma, cortado en cubitos
1/4 taza de cilantro fresco picado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375°F. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. Cubrir el fondo de la bandeja con una capa de salsa.
2. En un tazón grande, añadir el pollo, la cebolla, los chiles, el comino y la mitad del queso. Mezclar bien.
3. Colocar seis mitades de tortillas sobre la salsa, sobreponiéndolas ligeramente. Cubrir con mitad de la mezcla de pollo y 1/3 de la salsa, esparciendo uniformemente. Añadir seis mitades de tortillas más y cubrir con el resto del pollo y 1/3 de la salsa. Añadir seis mitades de tortillas más y cubrir con la salsa y el queso restante, esparciendo uniformemente. Colocar los jalapeños encima.
4. Cubrir con papel aluminio y hornear 40 minutos. Servir cubierto con tomate y cilantro.

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

Pollo Teriyaki Horneado

Listo en: 40 min

Porciones: 8

Ingredientes:

2 tazas de arroz integral instantáneo
Aceite en aerosol antiadherente
1 1/2 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, en cubitos
1 bolsa (20 oz) de vegetales para asar congelados
2 cdas de aceite de oliva

Salsa Teriyaki Dulce:
1/2 taza de salsa de soya baja en sodio
3 cdas de miel
2 dientes de ajo, picados finamente
1 cdta de jengibre molido
1 cdta de salsa sriracha

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. Precalentar el horno a 400°F. Forrar una bandeja para hornear grande con papel aluminio y rociar con aceite en aerosol. Poner a un lado.
3. En un tazón grande, preparar la Salsa Teriyaki Dulce. Revolver todos los ingredientes hasta combinar. Añadir el pollo, los vegetales y el aceite. Combinar con la salsa.
4. Añadir la mezcla de pollo y vegetales a la bandeja para hornear. Hornear 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Servir sobre el arroz.

Paella de Cerdo

Listo en: 45 min

Porciones: 6

Ingredientes:

2 cdas de aceite de oliva
1 lb de lomo de cerdo sin hueso, cortado en cubitos
1 cda de paprika
1 cda de orégano seco
1 cebolla blanca pequeña, cortada en cubitos
1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
4 dientes de ajo, picados finamente
1 lata (15 oz) de tomates triturados
1 taza de arroz blanco, crudo
3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida, divididas
1 taza de guisantes congelados (descongelar antes de cocinarlos)
1/4 taza de perejil fresco picado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la carne de cerdo, la paprika y el orégano. Cocinar 3-5 minutos o hasta que la carne se dore. Transferir a un plato y poner a un lado.
2. Regresar el sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y el pimiento. Sofreír 2-3 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos. Añadir el ajo y los tomates. Cocinar a fuego lento 4-5 minutos, o hasta que espese un poco.
3. Añadir el arroz y mezclar bien. Añadir la mitad del caldo, tapar y cocinar 12-15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir la carne de cerdo junto con el caldo restante. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, aproximadamente 15 minutos. Añadir los guisantes y cocinar 2 minutos.
5. Servir cubierto con perejil fresco.

Sopa de Res Hondureña

Listo en: 35 min

Porciones: 6

Ingredientes:

Albóndigas:
1 lb de carne de res molida 93% magra
2 huevos grandes
2/3 taza de pan rallado
2 cdtas de orégano seco
1 cdta de comino molido
1 cdta de chile chipotle en polvo

Sopa:
1 cda de aceite de oliva
1 cebolla blanca grande, picada finamente
4 dientes de ajo, picados finamente
3 papas medianas Yukon Gold, cortadas en cubitos
3 zanahorias grandes, cortadas en cubitos
1/4 taza de pasta de tomate
1 lata (15 oz) de tomates en cubitos sin sal añadida
1 cartón (32 oz) de caldo de res sin sal añadida
1 calabacín grande, cortado en cubitos
1/4 taza de perejil fresco picado
1 taza de queso fresco rallado

Preparación:

1. En un tazón grande, combinar todos los ingredientes de las albóndigas. Formar 20 albóndigas y poner a un lado.
2. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo. Cocinar 1-2 minutos o hasta que estén tiernos. Añadir las papas y las zanahorias. Cocinar 3-4 minutos o hasta que los vegetales comiencen a ablandarse.
3. Añadir la pasta de tomate y revolver para cubrir los vegetales. Añadir los tomates, el caldo y el calabacín. Hervir.
4. Añadir las albóndigas. Cocinar a fuego lento 10 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas, revolviendo ocasionalmente. Retirar del fuego y añadir el perejil.
5. Servir con queso fresco.

Salsa de Tomatillo

Listo en: 25 min

Porciones: 3 tazas (aprox 8 porciones)



CONSEJO
¡Sirve con chips de tortilla multigrano o agrégala a tu receta favorita!

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
1 1/2 lb de tomatillos frescos
2 jalapeños, sin tallos
2 dientes de ajo
Jugo de 1 limón
1 cebolla blanca pequeña, picada
1/2 taza de cilantro fresco

Preparación:

1. Precalentar el asador del horno. Remover las cáscaras de los tomatillos y enjuagar bien.
2. Forrar una bandeja para hornear con papel aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol. Cortar los tomatillos por la mitad y colocarlos con el lado cortado hacia abajo en la bandeja. Añadir los jalapeños y los dientes de ajo. Asar 5-7 minutos para dorar ligeramente los tomatillos.
3. Colocar los tomatillos, los jalapeños, el ajo, el jugo de limón, la cebolla y el cilantro en una licuadora. Pulsar hasta que todos los ingredientes estén finamente picados, ¡y servir!

PICANTE RECETA · 30 MINUTOS O MENOS RECETA · NUEVOS SABORES RECETA

Información Nutricional

3 tazas (approx 8 porciones)
Tamaño de la porción (105g)

Cantidad por porción
Calorías 35

	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidrato Total 7g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 11mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 264mg	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.

Condimento Cajún

Listo en: 5 min

Porciones: 8



Ingredientes:

1/2 cdta de chile chipotle en polvo
1 cdta de orégano
1 cdta de tomillo
1 cdta de ajo en polvo
1 cdta de cebolla en polvo
1/4 cdta de pimienta de cayena
1 cdta de pimienta negra
1/2 cdta de paprika

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.

LIMPIEZA FÁCIL RECETA · PICANTE RECETA · 30 MINUTOS O MENOS RECETA

Certificado 1 por 1

Salsa Teriyaki Dulce

Listo en: 5 min

Porciones: 8



CONSEJO
¡Agrega esta salsa a la carne o los vegetales asados para un sabor delicioso!

Ingredientes:

1/2 taza de salsa de soya baja en sodio
3 cdas de miel
2 dientes de ajo, picados finamente
1 cdta de jengibre molido
1 cdta de sriracha

Preparación:

1. En un tazón pequeño, añadir todos los ingredientes. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Usar inmediatamente o refrigerar en un recipiente hermético hasta por una semana.

30 MINUTOS O MENOS RECETA · LIMPIEZA FÁCIL RECETA · FAMILIAR RECETA

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (26g)

Cantidad por porción
Calorías 35

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 590mg	26%
Carbohidrato Total 8g	3%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 7g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos	12%
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 7mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 69mg	2%

*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 Jerk Jamaicano

Listo en: 5 min

Porciones: 8



Ingredientes:

1 cda de cebolla en polvo
1 cda de ajo en polvo
2 cdtas de pimienta de cayena
2 cdtas de paprika
1 cdta de pimienta de Jamaica molida
1/2 cdta de nuez moscada molida
1/2 cdta de canela molida
1 cdta de pimienta negra
1/2 cdta de hojuelas de pimiento rojo
1/2 cdta de comino molido
1 cda de azúcar morena
1 cdta de tomillo seco
1 cda de perejil seco

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.

PICANTE RECETA · 30 MINUTOS O MENOS RECETA · LIMPIEZA FÁCIL RECETA

Certificado 1 por 1

Para más información y recursos de nutrición:

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

Chickasaw Nation Impa Kilimpi'
www.getfreshcooking.com

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

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

ESCANÉAME CON TU TELÉFONO
COMPLETA UNA BREVE ENCUESTA

¡AYÚDANOS A MEJORAR ESTE CALENDARIO DEJÁNDONOS TU OPINIÓN!

PROYECTOONIE.ORG

ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



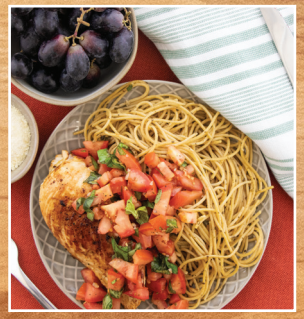
MAYO



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