

# Espagueti de confeti

Rinde: 8 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

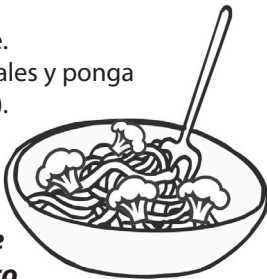
## Ingredientes:

- 1 caja pasta integral tal como rotino, cocida y refrigerada
- 1 lata (15.5 onzas) garbanzos o habichuelas coloradas, enjuagada y escurrida
- 1 pimiento rojo, lavado y cortado en pedazos
- 1 zanahorias, lavadas y ralladas
- ½ coliflor, lavada y cortada en piezas pequeñas
- 1 taza brotes de espinaca, lavadas (½ de una bolsa de 12 oz de espinaca)
- 1 taza repollo morado, lavado y cortada (aproximadamente ¼ de una cabeza)
- 3 cucharadas aderezo italiano bajo en grasa (o 2 cucharadas de aceite y una cucharada de vinagre)
- 2 cucharadas queso mozzarella bajo en grasa, rallado (opcional)

## Preparación:

1. Coloque la pasta, los frijoles, y los vegetales en un tazón grande.
2. Añada el aderezo.
3. Combine completamente.
4. Sirva en tazones individuales y ponga queso encima (si prefiere).

**Agregue atún enlatado o pollo en vez de frijoles enlatados para hacer que esta ensalada sea un plato principal.**



# ¡Haga que la mitad de sus granos sean granos enteros!

Los granos enteros contienen fibra, vitaminas, y minerales que nos mantienen sanos.

Los granos enteros incluyen:

**AVENA MAÍZ TRIGO**  
**CEBADA ARROZ INTEGRAL**

Alimentos hechos de granos enteros incluyen:

**Cereal de granos enteros**  
**Pan de trigo integral**  
**Pasta integral**  
**Palomitas de maíz**  
**Avena**  
**Galletas integrales**  
**Tortillas de trigo integral o de maíz**

Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente para elegir los alimentos hechos con granos enteros. ¡Lea adentro para más sugerencias sobre cómo elegir granos enteros en el mercado!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

# Comidas de verano rápidas y sabrosas

## Haga rendir su dinero con estas ideas de platos principales hechos con granos enteros:

- Agréguele vegetales frescos o frijoles enlatados a la pasta integral para preparar una ensalada refrescante como plato principal, y mezcle con su aderezo de ensalada bajo en grasa favorito.
- Saltee arroz integral cocido, pollo o carne cortada en trozos pequeños, y vegetales congelados para preparar un arroz frito en casa.
- Coloque vegetales rallados y pescado o pollo a la parrilla encima de sus tortillas de trigo integral o de maíz. Agregue salsa fresca para darle sabor sin agregar grasa o sal.

**Para más información sobre cómo tomar decisiones alimenticias saludables, actividad física, recetas de veranos, y conejos para comidas con su familia, visite:**

**<http://eatsmartenespanol.blogspot.com/>**  
**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**  
**(página en inglés)**

# Pasta con verduras verdes, frijoles, y pollo

**Rinde:** 6 raciones

**Tamaño de la ración:** 2 ½ tazas

## Ingredientes:

- 1 caja pasta integral
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tazas pollo cocido, en cubitos
- 1 manojo de acelga, o 6 tazas de espinaca, lavadas y picadas
- 2 tazas caldo de pollo bajo en grasa o caldo de verduras
- 1 cucharadita sazón Italiana
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles blancos
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza queso parmesano, rallado (opcional)

## Directions:

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones en la caja, y escurra.
2. Agregue el aceite vegetal y la cebolla a un sartén grande a fuego medio.
3. Cocine por 5 minutos, agregue el ajo, y cocine por 1 minuto más.
4. Incorpore el pollo picado y cocine hasta que esté caliente.
5. Agregue los frijoles, acelga o espinaca, caldo de pollo o de verduras, y especias.
6. Agregue la pasta cocida y mezcle para combinar.
7. Cocine por 5 minutos hasta que la pasta esté caliente. Rocíe con queso parmesano (si prefiere).

¡Visite <https://eatsmart.umd.edu/recipe/pasta-verdes> para instrucciones paso a paso sobre cómo preparar esta receta!

# Cómo elegir granos integrales

Lea la lista de ingredientes en los paquetes de comidas para elegir alimentos hechos con granos integrales.

## INGREDIENTES:

Harina de trigo integral, granos de trigo germinado orgánico, agua filtrada, miel, gluten de trigo, levadura fresca, canela, lecitina en base de soya, sal marina, pimienta de Jamaica, trigo cultivado.

Busque la palabra “entero” (*whole en inglés*) antes del nombre del *primer* grano en la lista de ingredientes.

- **Avena entera** (*whole oats*)
- **Trigo entera** (*whole wheat*)
- **Maíz entera** (*whole corn*)

Muchos de los granos enteros son una buena fuente de fibra. Revise **los datos de nutrición** para elegir alimentos con un alto contenido de fibra. Los alimentos con un alto contenido fibra son buenos para su salud, ayudan a mantenerlo sano, y lo mantienen lleno por más tiempo.



Elija alimentos con más fibra como parte de una dieta saludable.

# Cazuela de enchiladas

**Rinde:** 8 raciones

**Tamaño de la ración:** 1 taza

## Ingredientes:

- 1 lata (28 onzas) salsa verde para enchiladas
- 2 tazas frijoles (pintos, negros, habichuelas coloradas) cocidos o enlatados y escurridos
- 3 tazas arroz integral cocido
- 1 lata (15 onzas) maíz entero, escurrida, o 1 ½ tazas de maíz congelado, después de descongelar en el refrigerador
- 12 tortillas de trigo integral
- 3 tazas queso rallado, bajo en grasa

## Preparación:

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, mezcle la salsa, los frijoles, el arroz y el maíz.
3. En el fondo de una bandeja para hornear, coloque la mitad de la mezcla.
4. Coloque las tortillas encima de la mezcla.
5. Termine de colocar la mezcla encima de las tortillas.
6. Finalice con queso bajo en grasa por encima.
7. Tape la bandeja de hornear con papel aluminio.
8. Hornee en el horno por 10 minutos. Destape, y hornee por 15 o 20 minutos más.
9. Corte en 8 porciones.

**Una ensalada de hojas verdes es una gran adición para este plato principal.**