

GRATIS



Elige Cocinar En Casa

Calendario de Nutrición 2020



PROYECTO ONIE



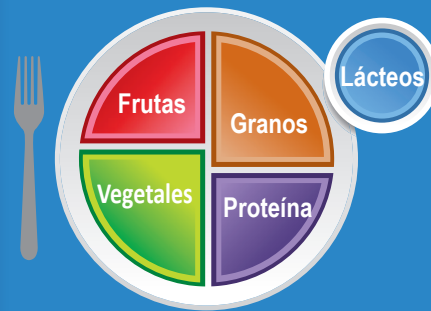
ONIEPROJECT.ORG/ES

ONIE Recetas

Siempre tenemos en mente a las familias de Oklahoma durante la elaboración de nuestras recetas.

Prometemos que nuestras recetas son:

- Rápidas, deliciosas y saludables
- Fáciles de preparar y requieren una limpieza mínima
- Hechas con ingredientes comunes
- Sometidas a control de calidad por nuestro equipo y seleccionadas por la comunidad
- Certificadas por nuestra dietista registrada de ONIE
- Desarrolladas usando los grupos alimenticios de MiPlato.



Choose**MyPlate**.gov

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

GUÍA DE SÍMBOLOS

Encuentra estos símbolos entre recetas con características únicas



¡Es más fácil hacerlo con recetas ONIE!



ELIGE COCINAR EN CASA

onieproject.org/es

Descubre más recetas rápidas, deliciosas y saludables en línea

Encuentra la receta perfecta para tu familia en donde estés con nuestro sitio web apto para dispositivos móviles. Sigue ésta preparación con nuestro video corto de cocina.



¡No olvides evaluar tus recetas!

¡Síguenos!



Comparte tu receta favorita en las redes sociales con la etiqueta:

#recetaonie
@proyectoonie

Liked by okhealthnut and 39 others
owens_shmoens ¡Esta receta es saludable y deliciosa! Camarones y okra con arroz. Lo mejor de todo es que todos los vegetales son producidos en ¡Oklahoma!
#recetas #saludable #proyectoONIE

El buscador digital está disponible en Español:

onieproject.org/es/recetas

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, multiplica 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.

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

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.

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

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:

Fibra Dietética: ≥28g
 Vitamina D: ≥20mcg
 Calcio: ≥1300mg
 Hierro: ≥18mg
 Potasio: ≥4700mg

Consume menos:

Grasa Saturada: ≤20g
 Grasa Trans: 0g
 Sodio: ≤2300mg
 Azúcares añadidos: ≤50g

Revisa la Sal

Asegúrate que sea

1 por 1

mg de sodio caloría

BUENO!

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 90mg	12%
Carbohidrato Total 37g	13%

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:

Esfuézate por
que sea
menos de

2300mg

de sodio
por día.

Buscar
recetas



@ onieproject.org/es/recetas



Sopa de Papas

Listo en: 30 min

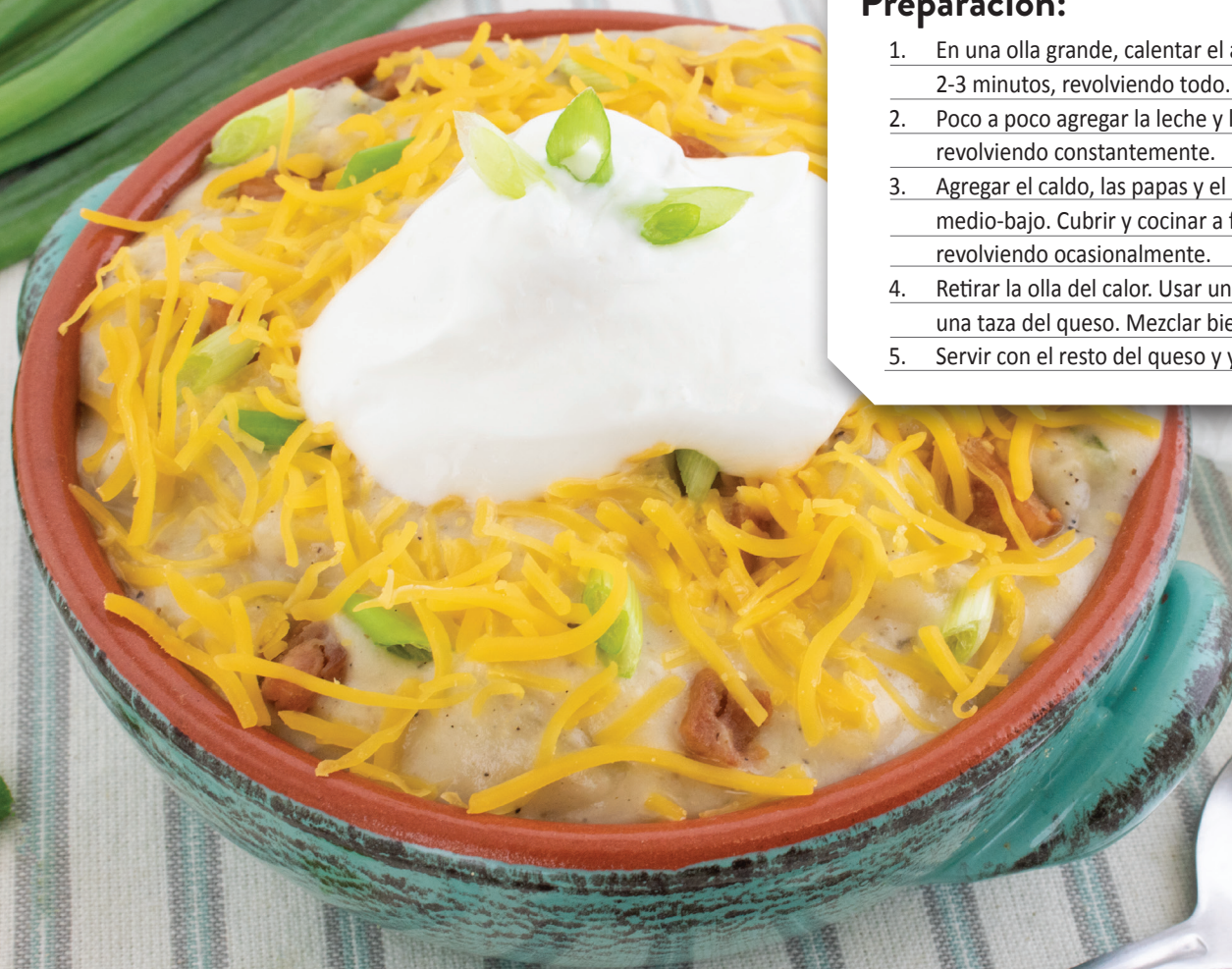
Porciones: 8

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva	2/3 taza de harina para todo uso
5 dientes de ajo, picados	3 tazas de caldo de pollo sin sal
4 cebollas verdes, en rodajas	2 lbs de papas, cortadas en cubitos
1/2 lb de jamón magro cocido, cortado en cubitos	1 cucharada de condimento italiano (sin sal)
3 tazas de leche baja en grasa al 1%	1 1/2 tazas de queso cheddar, rallado
	1/2 taza de yogur griego sin grasa

Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el ajo, la cebolla y el jamón. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo todo.
2. Poco a poco agregar la leche y la harina. Cocinar 2-3 minutos o hasta que se espese, revolviendo constantemente.
3. Agregar el caldo, las papas y el condimento italiano. Llevar a hervor. Reducir el fuego a medio-bajo. Cubrir y cocinar a fuego lento 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar la olla del calor. Usar un tenedor o triturador de papas para aplastar las papas. Agregar una taza del queso. Mezclar bien.
5. Servir con el resto del queso y yogur.



Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (378g)

Cantidad por porción
Calorías **300**

	% Valor Diario*	
Grasa Total 10g		13%
Grasa Saturada 4g		20%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 30mg		10%
Sodio 540mg		23%
Carbhidrato Total 35g		13%
Fibra Dietética 3g		11%
Azúcares Total 7g		
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína 20g		
Vitamina D 1mcg		6%
Calcio 341mg		25%
Hierro 2mg		10%
Potasio 813mg		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.

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				

CONSEJO
 Usa puré de papas
 sobrante para
 reducir el tiempo
 de cocción.



1

 Año Nuevo
 Termina Kwanzaa

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

 Día de Martin Luther King Jr.

21

22

23

24

25

 Año Nuevo Chino

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	29

Pimientos Rellenos con Mezcla de Taco

Listo en: 45 min

Porciones: 8



Ingredientes:

<i>Aceite en aerosol antiadherente</i>	<i>1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados</i>
<i>8 pimientos grandes, cortados por la mitad y sin semillas</i>	<i>1 taza de Salsa Chunky Casera*</i>
<i>1 lb 93/7 de carne molida magra</i>	<i>1 taza de queso estilo fiesta, rallado</i>
<i>1 cebolla roja pequeña, picada</i>	<i>1/2 taza de cilantro fresco, picado</i>
<i>3 cucharadas de Condimento de Tacos Casero*</i>	<i>1 taza de yogur griego sin grasa</i>
<i>2 tazas de maíz congelado</i>	

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre dos bandejas para hornear. Colocar los pimientos en las bandejas. Poner a un lado.
2. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la carne, la cebolla y el condimento de tacos. Cocinar 4-5 minutos o hasta que la carne ya no esté rosada.
3. Agregar el maíz, los frijoles y la salsa. Revolver para combinar. Continuar calentando a fuego medio-alto hasta que el relleno comience a hervir. Retirar del calor.
4. Rellenar los pimientos con la mezcla de carne y cubrir con el queso. Hornear 20-25 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Retirar del horno y dejar enfriar 5-7 minutos. Cubrir con el cilantro y yogur antes de servir.



Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (420g)

Cantidad por porción
Calorías **300**

% Valor Diario*

Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 250mg	11%
Carbhidrato Total 27g	10%
Fibra Dietética 8g	29%
Azúcares Total 12g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 24g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 187mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 899mg	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.

Febrero

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

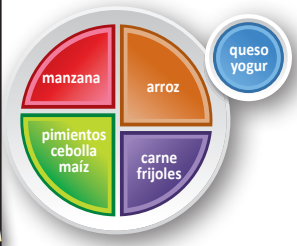
ENERO

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	

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
Puedes encontrar estas recetas al final del calendario.



1

2
Día de la Marmota

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14
Día de San Valentín

15

16

17
Día del Presidente

18

19

20

21

22

23

24

25
Mardi Gras

26
Miércoles de Ceniza

27

28

29

Bocadillos de Pescado Saludable

Listo en: 30 min

Porciones: 4



Ingredientes:

<i>Aceite en aerosol antiadherente</i>	<i>2 cucharaditas de Condimento Cajún*</i>
<i>2 huevos grandes</i>	<i>2 cucharaditas de perejil seco</i>
<i>1 cucharada de mostaza Dijon</i>	<i>1 lb de Filete de bacalao, cortado en tiras de</i>
<i>1/2 limón, jugo</i>	<i>2 pulgadas</i>
<i>1 taza de galletas saladas integrales, trituradas</i>	
<i>(aprox. 28 galletas)</i>	

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F. Cubrir una bandeja grande para hornear con papel de aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, agregar los huevos, la mostaza y el jugo de limón. Batir juntos.
3. En otro tazón mediano, agregar las galletas, el Condimento Cajun y el perejil. Mezclar bien.
4. Secar el pescado con toallas de papel, sumergir en la mezcla de huevo y cubrir con la mezcla de galletas. Colocar el pescado cubierto en la bandeja para hornear y cubrir ligeramente las tapas con aceite en aerosol. Hornear 10-12 minutos o hasta que las migas estén doradas y el pescado esté cocido.



Información Nutricional

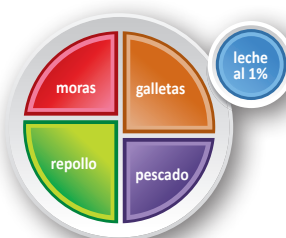
4 porciones por envase
Tamaño de la porción (182g)

Cantidad por porción
Calorías **270**

	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 140mg	47%
Sodio 390mg	17%
Carbhidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 53mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 641mg	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
1	2 Día de la Lectura en América	3	4	5	6	7
8 Comienza el Horario de Verano	9	10	11	12	13	14
15	16	17 Día de San Patricio	18	19 Primer Día de Primavera	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 29	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

Arepas de Pollo y Aguacate

Listo en: 40 min

Porciones: 8



Ingredientes:

2 1/2 tazas de harina de maíz blanca, precocida	1/2 taza de mayonesa de aceite de oliva
3 tazas de agua tibia	2 (12.5 oz) latas de pechuga de pollo, escurrido y desmenuzado
Aceite en aerosol antiadherente	
2 aguacates maduros	1 taza de cilantro, picado
1 cucharadita de pimienta	1/2 cebolla roja mediana, picada
2 cucharaditas de ajo en polvo	

Preparación:

1. En un tazón mediano, agregar la harina de maíz y el agua. Mezclar bien. Hacer ocho bolas de masa con las manos, luego prensarlas en discos de aproximadamente 1 pulgada de grosor.
2. Cubrir ligeramente un sartén mediano con aceite en aerosol y calentar a fuego medio. Agregar la masa y cocinar 6-7 minutos por cada lado hasta que esté tostada por ambos lados. Poner a un lado.
3. En un tazón grande, agregar los aguacates y el pollo desmenuzado. Mezclar con un tenedor. Agregar la pimienta, el ajo, la mayonesa, el cilantro y la cebolla. Mezclar bien.
4. Cortar las arepas por la mitad y colocar el relleno de pollo y aguacate.



Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (272g)

Cantidad por porción
Calorías **360**

% Valor Diario*

Grasa Total 17g	22%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 350mg	15%
Carbhidrato Total 44g	12%
Fibra Dietética 6g	18%
Azúcares Total 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 94mg	6%
Hierro 5mg	20%
Potasio 493mg	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.

Abril

Domingo								Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes								Sábado							
MARZO								MAYO																1								2								3								4							
D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S																																									
1	2	3	4	5	6	7							1	2									Día de los Inocentes																																
8	9	10	11	12	13	14		3	4	5	6	7	8	9																																									
15	16	17	18	19	20	21		10	11	12	13	14	15	16																																									
22	23	24	25	26	27	28		17	18	19	20	21	22	23																																									
29	30	31						24	25	26	27	28	29	30																																									
								31																																															
5								6								7								8								9								10								11							
Domingo de Ramos																								Pascua Judía																Viernes Santo															
12								13								14								15								16								17								18							
Semana Santa																								Declarar los Impuestos								Culmina Pascua Judía																							
19								20								21								22								23								24								25							
																								Día de la Tierra								Comienza Ramadan								Día del Árbol															
26								27								28								29								30								<div data-bbox="1491 1315 1795 1599" data-label="Text"> <p>CONSEJO Para arepas más picantes, agrega 1 cucharadita de pimienta de cayena.</p> </div>								<div data-bbox="1806 1364 2089 1599" data-label="Image"> </div>							

Migas de Chile Verde

Listo en: 15 min

Porciones: 6



Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva	1 (4 oz) lata de chiles verdes en cubitos, escurridos
3 cebollas verdes, en rodajas	1 taza de Salsa Chunky Casera*
6 huevos grandes	1/2 taza de chips de tortilla de grano entero, demenzadas
1/4 taza de leche baja en grasa al 1%	1 taza de queso cheddar, rallado
1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados	2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Agregar las cebollas y cocinar 2-3 minutos o hasta que estén tiernas.
2. En un tazón mediano, mezclar los huevos y la leche. Agregar al sartén y cocinar 3-4 minutos sin revolver. Una vez que los bordes estén cocidos, revolver suavemente los huevos para que todos los huevos crudos se mezclen uniformemente en el sartén. Agregar los frijoles y los chiles. Cocinar 2-3 minutos o hasta que esté cocido. Retirar del calor.
3. Agregar la salsa y las tiras de tortilla al sartén. Revolver suavemente para combinar.
4. Agregar el queso y el cilantro al momento de servir.



Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (223g)

Cantidad por porción
Calorías **290**

	% Valor Diario*
Grasa Total 15g	19%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 195mg	65%
Sodio 360mg	16%
Carbohidrato Total 22g	8%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Total 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 17g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 274mg	20%
Hierro 2mg	10%
Potasio 387mg	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.

Mayo

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

ABRIL

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		

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 espinacas a la mezcla cuando agregues los frijoles.



1

 Primero de Mayo

2

3

4

5

 Cinco de Mayo

6

7

 Vesak

8

9

10

 Día de la Madre

11

12

13

14

15

16

 Día de las Fuerzas Armadas

17

18

19

20

21

22

23

 Termina Ramadán

24
 Eid al-Fitr
31

25

 Día de los Caídos

26

27

28

29

30

Tilapia de Hierbas y Limón

Listo en: 20 min

Porciones: 4



Ingredientes:

1 taza de perejil fresco, picado	4 (4 oz) filetes de tilapia, descongelados
2 limones, jugo	1 taza de arroz integral instantáneo
4 dientes de ajo, picados	Aceite en aerosol antiadherente
2 cucharadas de aceite de oliva	2 tazas de tomates pequeños, cortados por la mitad
1 cucharadita de pimienta negra	
1 cucharadita de comino	

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar el perejil, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la pimienta, y el comino. Mezclar bien. Colocar la tilapia en la mezcla de hierbas y dejar marinar 5 minutos, asegurándose de que ambos lados estén cubiertos.
2. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. Cubrir ligeramente un sartén con aceite en aerosol y calentar a fuego medio. Añadir el pescado y las hierbas marinadas. Cocinar 3-4 minutos por lado o hasta que esté ligeramente dorado y el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Agregar los tomates y cocinar 1-2 minutos o hasta que estén calientes. Servir sobre el arroz.



Información Nutricional

4 porciones por envase
Tamaño de la porción (296g)

Cantidad por porción
Calorías **380**

% Valor Diario*

Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 85mg	4%
Carbhidrato Total 47g	17%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Total 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 28g	
Vitamina D 4mcg	20%
Calcio 61mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 598mg	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.

Junio

Ensalada de Brócoli

Listo en: 10 min

Porciones: 8



Ingredientes:

1/2 taza de mayonesa de aceite de oliva

1 cabeza grande de brócoli, finamente picado

1 limón, jugo

1/2 taza de arándanos secos

2 cucharadas de vinagre de manzana

1 cebolla roja, finamente picada

1 cucharadita de miel

3/4 taza de almendras, en rodajas

1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar la mayonesa, el jugo de limón, el vinagre, la miel y la pimienta. Revolver para combinar.
2. Agregar el brócoli, los arándanos, la cebolla y las almendras. Mezclar para combinar.
3. Refrigerar 1 hora antes de servir.



Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (70g)

Cantidad por porción
Calorías **150**

% Valor Diario*

Grasa Total 11g 14%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 5mg 2%

Sodio 125mg 5%

Carbohidrato Total 13g 5%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares Total 9g

Incluye 1g Azúcares Añadidos 2%

Proteína 3g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 35mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 148mg 4%

*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.

Julio

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

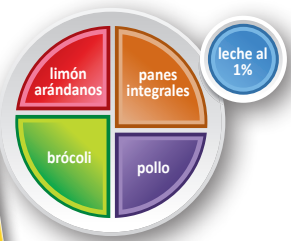
Viernes

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				

CONSEJO
 ¡Agrega pollo para aumentar la cantidad de proteína!



1

2

3

4

Día de la Independencia

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

Día de los Padres

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					

Chuletas de Cerdo a la Piña

Listo en: 30 min

Porciones: 4



Ingredientes:

1 1/2 tazas de arroz integral instantáneo	1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de aceite de canola	1 (8 oz) lata de piña sin azúcar añadido, sin escurrir
4 (4 oz) chuletas de cerdo bajas en grasa, deshuesadas y en rodajas finas	1 taza de Salsa Chunky Casera*
1 cucharadita de ajo en polvo	1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido

Preparación:

1. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar las chuletas de cerdo y espolvorear con el ajo y la pimienta. Cocinar 4-5 minutos por lado o hasta que estén doradas.
3. Agregar la piña, la salsa y 1/4 taza del cilantro. Llevar a hervor. Reducir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento 12-15 minutos o hasta que estén cocidas, volteando a la mitad.
4. Servir sobre el arroz y cubrir con el cilantro restante.



Información Nutricional

4 porciones por envase
Tamaño de la porción (275g)

Cantidad por porción
Calorías **390**

% Valor Diario*

Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Total 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 42mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 664mg	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.

Agosto

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

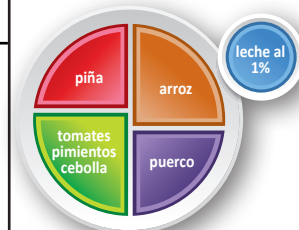
Sábado

JULIO

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	31	

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 la Salsa
 Chunky Casera*
 al final del
 calendario.

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 Asado con Tomatillo y Arroz

Listo en: 45 min

Porciones: 6



Ingredientes:

2 tazas de arroz integral instantáneo	10 dientes de ajo, pelados
Aceite en aerosol antiadherente	2 jalapeños
1 lb de pechugas de pollo sin piel	1 taza de cilantro
2 pimientos grandes	1 limón, jugo
1 lb de tomatillos frescos, pieles removidas	1 taza de yogur griego sin grasa

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear y agregar el pollo, los pimientos, los tomatillos, el ajo, y los jalapeños. Asar 30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Mezclar el cilantro, el jugo de limón, los tomatillos asados, y el ajo para crear una salsa de tomatillo.
5. Desmenuzar el pollo y los pimientos cocidos.
6. Servir el pollo y los pimientos sobre el arroz y cubrir con la salsa de tomatillo y yogur.



Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (278g)

Cantidad por porción
Calorías **280**

	% Valor Diario*	
Grasa Total 4g		5%
Grasa Saturada 0.5g		3%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 55mg		18%
Sodio 45mg		2%
Carbhidrato Total 37g		13%
Fibra Dietética 4g		14%
Azúcares Total 6g		
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína 23g		
Vitamina D 0mcg		0%
Calcio 46mg		4%
Hierro 1mg		6%
Potasio 698mg		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.

Septiembre

Domingo

Lunes

Martes

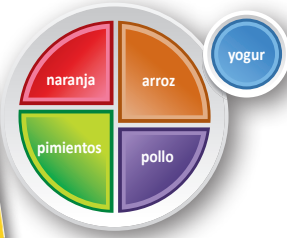
Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

CONSEJO
¡Agrega chips de tortilla para darle un toque crujiente!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Día del Trabajo

Día de la Patria

13

14

15

16

17

18

19

Día de los Abuelos

Comienza Rosh Hashanah

20

21

22

23

24

25

26

Termina Rosh Hashanah

Primer Día de Otoño

27

28

29

30

Yom Kippur

AGOSTO

OCTUBRE

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

Camarones Griegos Con Tomate, Feta y Orzo

Listo en: 20 min

Porciones: 4

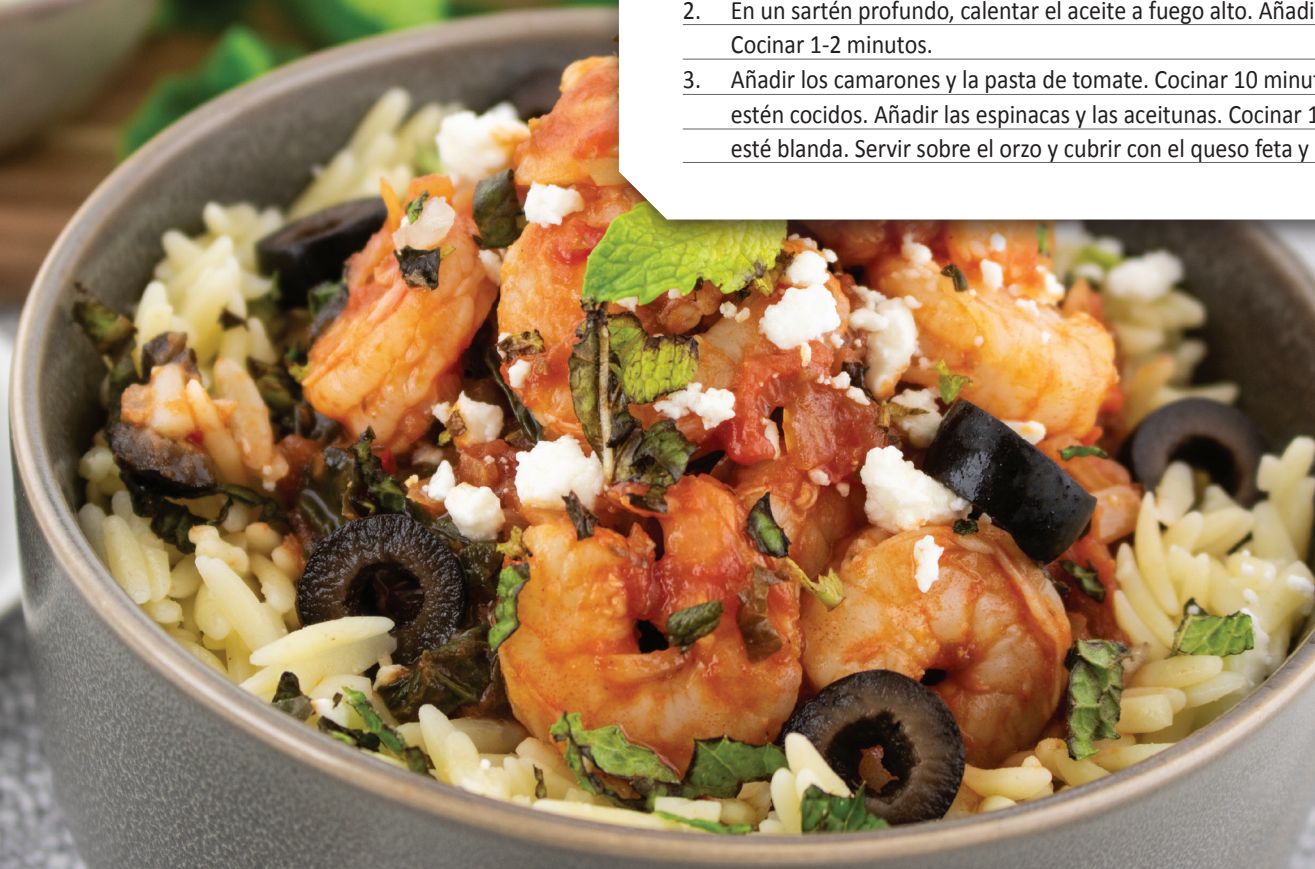


Ingredientes:

1 taza de pasta orzo integral	12 oz de camarones congelados, pelados
2 cucharadas de menta fresca picada, dividida	1 (8 oz) lata de pasta de tomate sin sal añadida
1 cucharada de aceite de oliva	1 (10 oz) bolsa de espinacas frescas
1 cebolla pequeña, finamente picada	1 (2.25 oz) lata de aceitunas negras rebanadas, escurridas
1 cucharadita de paprika	3 cucharadas de queso feta
1 cucharada de orégano fresco, picado	

Preparación:

1. Cocinar la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añadir 1 cucharada de la menta, mezclar bien y reservar.
2. En un sartén profundo, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la cebolla, la paprika y el orégano. Cocinar 1-2 minutos.
3. Añadir los camarones y la pasta de tomate. Cocinar 10 minutos o hasta que los camarones estén cocidos. Añadir las espinacas y las aceitunas. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la espinaca esté blanda. Servir sobre el orzo y cubrir con el queso feta y menta.



Información Nutricional

4 porciones por envase
Tamaño de la porción (314g)

Cantidad por porción
Calorías 410

	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 115mg	38%
Sodio 750mg	33%
Carbhidrato Total 59g	21%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Total 11g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 24g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 186mg	15%
Hierro 8mg	45%
Potasio 1190mg	25%

*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.

Octubre

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

SEPTIEMBRE

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			

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
 ¡Cambia la pasta de tomate por la Salsa Marinara Picante de ONIE!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Día de la Raza

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Halloween

Filete de Barbacoa y Papas

Listo en: 30 min

Porciones: 6



Ingredientes:

1 lb de papas blancas, cortadas en cubitos

1 taza de maíz congelado

2 cucharadas de aceite de oliva

2 pimientos grandes, cortados en cubitos

1 1/2 lbs de filete redondo magro, cortado en tiras

1 taza de Salsa de Barbacoa Dulce y Picante*

Preparación:

1. Llenar una cacerola grande con agua, agregar las papas y llevar a hervor. Reducir el fuego a medio y cocinar hasta que las papas estén tiernas. Escurrir y dejar reposar.
2. Mientras tanto, en un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el filete y cocinar 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir el maíz y los pimientos. Cocinar 4-5 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos y crujientes.
4. Añadir las papas y la salsa al sartén. Mezclar bien. Cocinar 2-3 minutos o hasta que esté bien caliente. Retirar del fuego y servir.



Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (313g)

Cantidad por porción
Calorías **300**

% Valor Diario*

Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 115mg	5%
Carbhidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Total 9g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 38mg	2%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1068mg	25%

*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.

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																
1 Día de Todos los Santos Termina el Horario de Verano	2 Día de los Muertos	3 Día de Elección	4	5	6	7																																																																																																
8	9	10	11 Día de los Veteranos	12	13	14 Diwali																																																																																																
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																
22	23	24	25	26 Día de Acción de Gracias	27	28																																																																																																
29	30					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">OCTUBRE</th> <th colspan="5">DICIEMBRE</th> </tr> <tr> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	OCTUBRE							DICIEMBRE					D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S					1	2	3			1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19	18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		
OCTUBRE							DICIEMBRE																																																																																															
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																									
				1	2	3			1	2	3	4	5																																																																																									
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12																																																																																									
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19																																																																																									
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26																																																																																									
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31																																																																																											

Pollo con Salsa Cremosa al Sartén



Listo en: 30 min

Porciones: 6



Ingredientes:

2 tazas de arroz integral instantáneo	1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite de oliva	1 taza de maíz congelado
1 lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubitos	1/3 taza de yogur griego sin grasa
1 cucharada de Condimento de Tacos Casero*	1/4 taza de queso fresco, desmenuzado
1 taza de Salsa Chunky Casera*	1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el pollo y el condimento de tacos. Esperar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido, revolviendo ocasionalmente.
3. Reducir el calor a medio-bajo. Añadir la salsa, los frijoles y el maíz. Cocinar 4-5 minutos o hasta que esté caliente. Retirar del calor y agregar el yogur.
4. Servir sobre el arroz y cubrir con el queso y el cilantro.

Información Nutricional

6 porciones por envase
Tamaño de la porción (271g)

Cantidad por porción
Calorías 380

% Valor Diario*

Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 110mg	5%
Carbhidrato Total 46g	17%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Total 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 100mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 660mg	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.

Diciembre

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

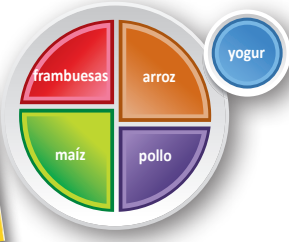
Jueves

Viernes

Sábado

CONSEJO

El queso rallado o el queso feta es un buen sustituto del queso fresco.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Conmemoración de Pearl Harbor

Comienza Hanukkah

13

14

15

16

17

18

19

Termina Hanukkah

20

21

22

23

24

25

26

Primer Día de Invierno

Nochebuena

Navidad

Comienza Kwanzaa

27

28

29

30

31

Año Nuevo

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



K

FARMERS MARKETS

Mercados de agricultores que aceptan SNAP



Para más información visita:

oniproject.org/es/mercados

- | | |
|--|--|
| 1. Ardmore Downtown Farmers Market | 21. Nowata CAN Garden Market |
| 2. Bartlesville Farmers Market | 22. OK Heritage Farm, Ramona* |
| 3. Brookside Farmers Market, Tulsa | 23. Okmulgee Farmers Market |
| 4. Cherry Street Farmers Market, Tulsa | 24. OSU-OKC Farmers Market |
| 5. Chuckwagon Market, Purcell* | 25. Ottawa County Farmers Market, Miami |
| 6. Claremore Farmers Market | 26. Paseo Farmers Market, OKC |
| 7. Community Health Center of Spencer Farmers Market | 27. Pauls Valley Farmers Market |
| 8. Dark Water Ranch, Chickasha* | 28. Pawnee Farmers Market |
| 9. Dorian's Stand, Marlow* | 29. Pittsburg County Farmers Market, McAlester |
| 10. Double Diamond, Marlow* | 30. Pyphian Market, Tulsa |
| 11. Duncan Farmers Market | 31. R&G Family Grocers, Tulsa |
| 12. Heavens Gate Farm, Henryetta* | 32. Sapulpa Main Street Farmers Market |
| 13. J5 Farms, Stilwell* | 33. Shepherd's Cross, Claremore* |
| 14. Jay Farmers Market | 34. Stilwell Farmers Market |
| 15. Johnston County Farmers Market, Tishomingo | 35. Tahlequah Farmers Market |
| 16. Lawton Farmers Market | 36. Tillman County Farmers Market, Frederick |
| 17. Moore Farmers Market | 37. Tulsa Farmers Market The Farm Stand |
| 18. Muskogee Farmers Market | 38. Wilburton Farmers Market |
| 19. NEOKC Farmers Market | 39. Wildhorse Gardens & Market, Mustang |
| 20. Norman Farm 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

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. Pídale 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.
- La Solicitud de Beneficios también puede ser descargada o encontrada en la oficina del DHS más cercana a tú área.
- Encuentra la oficina más cercana a tu área en la página web www.okdhs.org/countyoffices.
- Lleva o envía por correo o fax tu solicitud completa a cualquier oficina del DHS.
- La solicitud incluye una lista de los documentos que necesitarás presentar antes de recibir una entrevista.
- 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.



DESCUBRE SI CALIFICAS PARA LOS BENEFICIOS DEL SNAP:

ONIEPROJECT.ORG/ES/SNAP



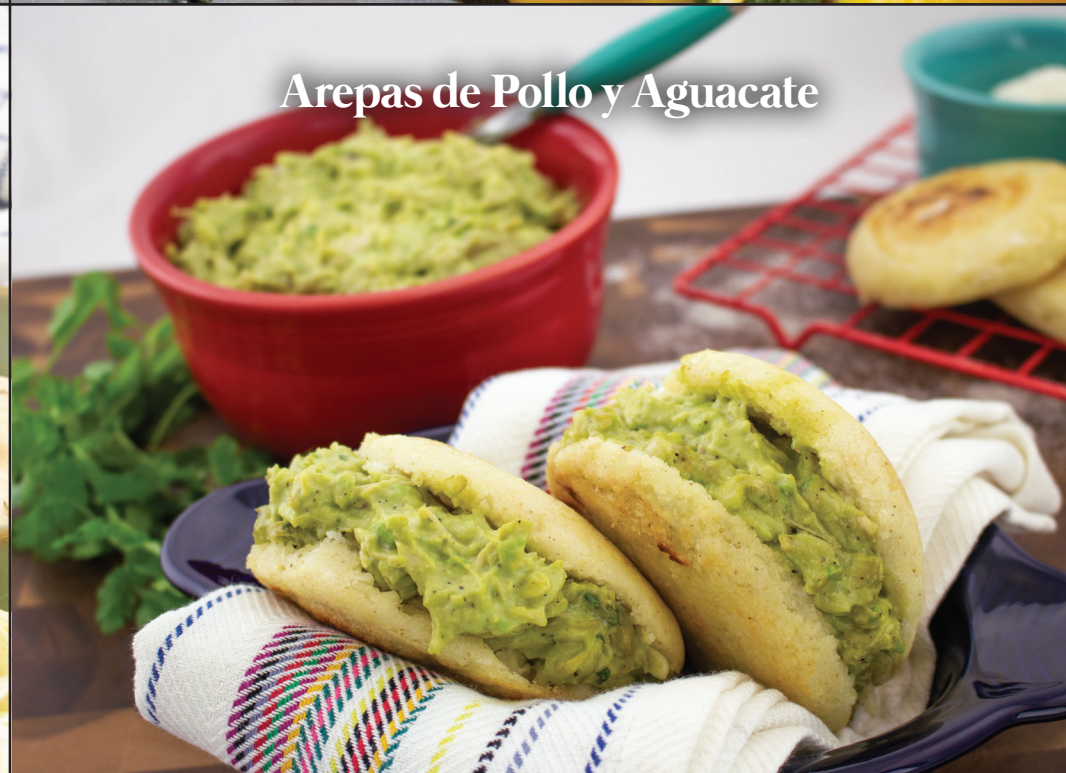
Sopa de Papas



Pimientos Rellenos con Mezcla de Taco



Bocadillos de Pescado Saludable



Arepas de Pollo y Aguacate

Pimientos Rellenos con Mezcla de Taco

Listo en: 45 min
Porciones: 8

Ingredientes:

1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal,
8 pimientos grandes, cortados por la mitad
y sin semillas
1 lb 93/7 de carne molida magra
1 cebolla roja pequeña, picada
3 cucharadas de Condimento de Tacos Casero*
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de queso estilo fiesta, rallado
1 taza de queso estilo fiesta, rallado
1 taza de Salsa Chunky Casera*
1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal,
escurridos y enjuagados

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rocíar aceite en aseador sobre dos bandejas para hornear. Colocar los pimientos en las bandejas. Poner a un lado.
2. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la carne, la cebolla y el condimento de tacos. Cocinar 4-5 minutos o hasta que la carne ya no esté rosada.
3. Agregar el maíz, los frijoles y la salsa. Revolver para combinar. Continuar calentando a fuego medio-alto hasta que el relleno comience a hervir. Retirar del calor.
4. Rellenar los pimientos con la mezcla de carne y cubrir con el queso.
5. Hornear 20-25 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Retirar del horno y dejar enfriar 5-7 minutos.
7. Cubrir con el cilantro y yogur antes de servir.

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



ELIGE
COCINAR
EN CASA

oniproject.org/es

Sopa de Papas

Listo en: 30 min
Porciones: 8

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
5 dientes de ajo, picados
4 cebollas verdes, en rodajas
1/2 lb de jamón magro cocido, cortado en cubitos
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
3 tazas de caldo de pollo sin sal
3 tazas de caldo de pollo sin sal
2 lbs de papas, cortadas en cubitos
1 cucharada de condimento italiano (sin sal)
1 1/2 tazas de queso cheddar rallado, dividido
1/2 taza de yogur griego sin grasa

Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el ajo, la cebolla y el jamón.
2. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo todo.
3. Poco a poco agregar la leche y la harina. Cocinar 2-3 minutos o hasta que se espese, revolviendo constantemente.
4. Agregar el caldo, las papas y el condimento italiano. Llevar a hervor. Reducir el fuego a medio-bajo. Cubrir y cocinar a fuego lento 15-20 minutos o hasta que las papas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
5. Retirar la olla del calor. Usar un tenedor o triturador de papas para aplastar las papas. Agregar una taza de queso. Mezclar bien.
6. Servir con el resto del queso y yogur.



ELIGE
COCINAR
EN CASA

oniproject.org/es

Arepas de Pollo y Aguacate

Listo en: 40 min
Porciones: 8

Ingredientes:

1/2 taza de harina de maíz blanca, precocida
3 tazas de agua tibia
Aceite en aerosol antihaderente
2 aguacates maduros
1 cucharada de pimienta
2 cucharaditas de ojo en polvo

Preparación:

1. En un tazón mediano, agregar la harina de maíz y el agua. Mezclar bien. Hacer ocho bolas de masa con las manos, luego prensarlas en discos de aproximadamente 1 pulgada de grosor.
2. Cubrir ligeramente un sartén mediano con aceite en aerosol y calentar a fuego medio. Agregar la masa y cocinar 6-7 minutos por cada lado hasta que esté tostado por ambos lados. Poner a un lado.
3. En un tazón grande, agregar los aguacates y el pollo desmenuzado. Mezclar con un tenedor. Agregar la pimienta, el ajo, la mayonesa, el cilantro y la cebolla. Mezclar bien.
4. Cortar las arepas por la mitad y colocar el relleno de pollo y aguacate.



ELIGE
COCINAR
EN CASA

oniproject.org/es

Bocadillos de Pescado Saludable

Listo en: 30 min
Porciones: 4

Ingredientes:

Aceite en aerosol antihaderente
2 huevos grandes
1 cucharada de mostaza Dijon
1/2 limón, jugo
1 taza de galletas saladas integrales,
trituradas (aprox. 28 galletas)
2 cucharaditas de perejil seco
1 lb de Filete de bacalao, cortado en tiras
de 2 pulgadas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F. Cubrir una bandeja grande para hornear con papel de aluminio y rociar ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, agregar los huevos, la mostaza y el jugo de limón. Batir juntos.
3. En otro tazón mediano, agregar las galletas, el Condimento Cajun y el perejil. Mezclar bien.
4. Secar el pescado con toallas de papel, sumergir en la mezcla de huevo y cubrir con la mezcla de galletas. Colocar el pescado cubierto en la bandeja para hornear y cubrir ligeramente las tapas con aceite en aerosol. Hornear 10-12 minutos o hasta que las migas estén doradas y el pescado esté cocido.

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



ELIGE
COCINAR
EN CASA

oniproject.org/es



Migas de Chile Verde



Tilapia de Hierbas y Limón



Ensalada de Brócoli



Chuletas de Cerdo a la Piña

Tilapia de Hierbas y Limón

Ingredientes:

1 taza de perejil fresco, picado
2 limones, jugo
4 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de comino

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar el perejil, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la pimienta, y el comino. Mezclar bien. Colocar la tilapia en la mezcla de hierbas y dejar marinar 5 minutos, asegurándose de que ambos lados estén cubiertos.
2. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. Cubrir ligeramente un sartén con aceite y calentar a fuego medio.
4. Añadir el pescado y las hierbas marinadas. Cocinar 3-4 minutos por lado o hasta que esté ligeramente dorado y el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Agregar los tomates y cocinar 1-2 minutos o hasta que estén calientes. Servir sobre el arroz.



Listo en: 20 min
Porciones: 4

Chuletas de Cerdo a la Piña

Ingredientes:

1 1/2 tazas de arroz integral instantáneo
2 cucharadas de aceite de canola
4 (4 oz) chuletas de cerdo deshuesadas y en rodajas finas, bajas en grasa
1 cucharadita de ajo en polvo

Preparación:

1. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar las chuletas de cerdo y espolvorear con el ajo y la pimienta. Cocinar 4-5 minutos por lado o hasta que estén doradas.
3. Agregar la piña, la salsa y 1/4 taza de cilantro. Llevar a hervor. Reducir el calor, cubrir y cocinar a fuego lento 12-15 minutos o hasta que estén cocidas, volteando a la mitad.
4. Servir sobre el arroz y cubrir con el cilantro restante.



Listo en: 30 min
Porciones: 4

* Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas

Migas de Chile Verde

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
3 cebollas verdes, en rodajas
6 huevos grandes
1/4 taza de leche baja en grasa al 1%
1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
1 taza de queso cheddar, rallado
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Agregar las cebollas y cocinar 2-3 minutos o hasta que estén tiernas.
2. En un tazón mediano, mezclar los huevos y la leche. Agregar al sartén y cocinar 3-4 minutos sin revolver. Una vez que los bordes estén cocidos, revolver suavemente los huevos para que todos los huevos crudos se mezclen uniformemente en el sartén. Agregar los frijoles y los chiles. Cocinar 2-3 minutos o hasta que esté cocido. Retirar del calor.
3. Agregar la salsa y las tiras de tortilla al sartén. Revolver suavemente para combinar.
4. Agregar el queso y el cilantro al momento de servir.



Listo en: 15 min
Porciones: 6

Ensalada de Brócoli

Ingredientes:

1/2 taza de mayonesa de aceite de oliva
1 limón, jugo
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de miel
1/2 taza de arándanos secos
1/2 taza de arándanos picado
1 cabeza grande de brócoli, finamente picado
3/4 taza de almendras, en rodajas

Preparación:

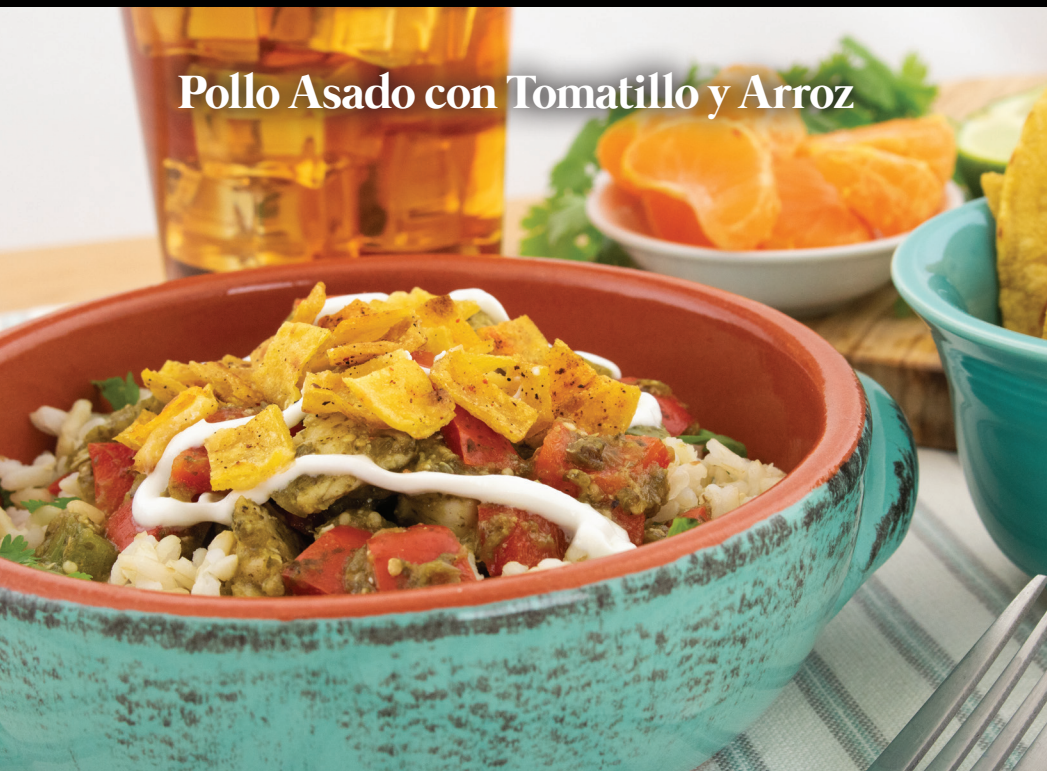
1. En un tazón grande, agregar la mayonesa, el jugo de limón, el vinagre, la miel y la pimienta. Revolver para combinar.
2. Agregar el brócoli, los arándanos, la cebolla y las almendras. Mezclar para combinar.
3. Refrigerar 1 hora antes de servir.



Listo en: 10 min
Porciones: 8

* Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas

Pollo Asado con Tomatillo y Arroz



Camarones Griegos Con Tomate, Feta y Orzo



Filete de Barbacoa y Papas



Pollo con Salsa Cremosa al Sartén



Camarones Griegos con Tomate, Feta y Orzo

Listo en: 20 min
Porciones: 4

Ingredientes:
1 taza de pasta orzo integral
2 cucharadas de menta fresca picada, dividida
1 (8 oz) lata de pasta de tomate sin sal añadida
1 (10 oz) bolsa de espinacas frescas
1 (2.25 oz) lata de aceitunas negras rebanadas, escurridas
3 cucharadas de queso feta

Preparación:

1. Cocinar la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añadir 1 cucharada de menta, mezclar bien y reservar.
2. En un sartén profundo, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la cebolla, la paprika y el orégano. Cocinar 1-2 minutos.
3. Añadir los camarones y la pasta de tomate. Cocinar 10 minutos o hasta que los camarones estén cocidos. Añadir las espinacas y las aceitunas. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la espinaca esté blanda. Servir sobre orzo con el queso feta y menta.



oniproject.org/es

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



oniproject.org/es

Pollo Asado con Tomatillo y Arroz

Listo en: 45 min
Porciones: 6

Ingredientes:
2 tazas de arroz integral instantáneo
2 jalapeños
10 dientes de ajo, pelados
Acete en aerosol antihaderente
2 jalapeños
1 lb de pechugas de pollo sin piel
2 pimientos grandes
1 lb de tomatillos frescos, pieles removidas
1 taza de yogur griego sin grasa

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear y agregar el pollo, los pimientos, los tomatillos, el ajo, y los jalapeños. Asar 30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Mezclar el cilantro, el jugo de limón, los tomatillos asados, y el ajo para crear una salsa de tomatillo.
5. Desmenuzar el pollo y los pimientos cocidos.
6. Servir el pollo y los pimientos sobre el arroz con la salsa de tomatillo y yogur.



oniproject.org/es

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



oniproject.org/es

Pollo con Salsa Cremosa al Sartén

Listo en: 30 min
Porciones: 6

Ingredientes:
2 tazas de arroz integral instantáneo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubitos
1 cucharada de Condimento de Tacos Casero*
1 taza de Salsa Chunky Casera*
1 (15 oz) lata de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
1 taza de maíz congelado
1/3 taza de yogur griego sin grasas
1/4 taza de queso fresco, desmenuzado
1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el pollo y el condimento de tacos. Esperar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido, revolviendo ocasionalmente.
3. Reducir el calor a medio-bajo. Añadir la salsa, los frijoles y el maíz. Cocinar 4-5 minutos o hasta que esté caliente. Retirar del calor y agregar el yogur.
4. Servir sobre arroz con el queso y cilantro.

Filete de Barbacoa y Papas

Listo en: 30 min
Porciones: 6

Ingredientes:
1 lb de papas blancas, cortadas en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 1/2 lbs de filete redondo magro, cortado en tiras
1 taza de maíz congelado

Preparación:

1. Llenar una cacerola grande con agua, agregar las papas y llevar a hervor. Reducir el fuego a medio y cocinar hasta que las papas estén tiernas. Escurrir y dejar reposar.
2. Mientras tanto, en un sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el filete y cocinar 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir el maíz y los pimientos. Cocinar 4-5 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos y crujientes.
4. Añadir las papas y la salsa al sartén. Mezclar bien. Cocinar 2-3 minutos o hasta que esté bien caliente. Retirar del fuego y servir.

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



oniproject.org/es

Listo en: 20 min
Porciones: 4

Ingredientes:
1 (8 oz) lata de pasta de tomate sin sal añadida
1 (10 oz) bolsa de espinacas frescas
1 (2.25 oz) lata de aceitunas negras rebanadas, escurridas
3 cucharadas de queso feta

Preparación:

1. Cocinar la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añadir 1 cucharada de menta, mezclar bien y reservar.
2. En un sartén profundo, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la cebolla, la paprika y el orégano. Cocinar 1-2 minutos.
3. Añadir los camarones y la pasta de tomate. Cocinar 10 minutos o hasta que los camarones estén cocidos. Añadir las espinacas y las aceitunas. Cocinar 1-2 minutos o hasta que la espinaca esté blanda. Servir sobre orzo con el queso feta y menta.



oniproject.org/es

*Encuentra esta receta en oniproject.org/es/recetas



oniproject.org/es

Salsa Chunky Casera

Listo en: 10 min
Porciones: 6



CONSEJO

Agrega todos los ingredientes a la licuadora para obtener una textura más suave.

Ingredientes:

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

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar los tomates, las cebollas, los jalapeños, el ajo y el cilantro. Mezclar bien.
2. Agregar el comino y 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



Ingredientes:

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro seco
- 1 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. En un tazón pequeño, agregar todas las especias. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Usar inmediatamente o guardarlo en un recipiente hermético.

CONSEJO

Agregar 1/2 cucharadita de maicena y 1/3 de taza de agua para crear una deliciosa salsa para carne/frijoles.

Salsa de Barbacoa Dulce y Picante

Listo en: 15 min
Porciones: 8



CONSEJO

¡Agrega 1 cucharadita de mostaza seca para un sabor extra!

Ingredientes:

- 1 (15 oz) lata de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 (6 oz) lata de pasta de tomate sin sal añadida
- 1/4 taza de salsa Worcestershire
- 1/4 taza de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de miel
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir todos los ingredientes. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado. Cocinar a fuego lento 10-12 minutos, o hasta que la salsa esté caliente.
2. Usar inmediatamente o refrigerar en un recipiente hasta 5 días.



Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	(100g)
Cantidad por porción	
Calorías	60
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 100mg	4%
Carbohidrato Total 16g	6%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 12g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos	12%
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 28mg	2%
Hierro 2mg	10%
Potasio 456mg	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.

Condimento Cajun

Listo en: 5 min



Ingredientes:

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

Preparación:

1. En un tazón pequeño, agregar todas las especias. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Usar inmediatamente o guardarlo en un recipiente hermético.

CONSEJO

Prueba este condimento sin sal en cualquier receta.

Para más información y recursos de nutrición visita estas páginas web:

onieproject.org/es



PROYECTO ONIE

Una Vida Sana Más Fácil

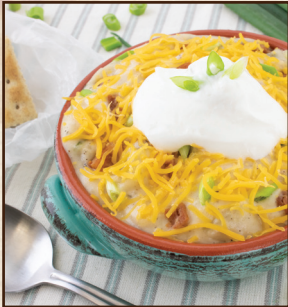
Oklahoma State University Community Nutrition Ed. Program
www.fcs.okstate.edu/cnep

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



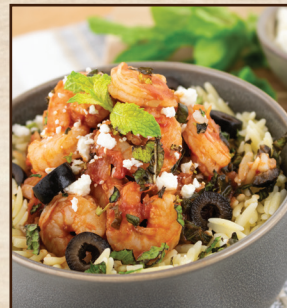
AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



Créditos del calendario: Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). De acuerdo con la ley federal y las pólizas del USDA, ésta institución tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para llenar una reclamación de discriminación escriba al USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.