

¡GRATIS!



PROYECTO  
**ONIE**

Una Vida Sana Más Fácil

**ELIGE COCINAR  
EN CASA**

**2023 CALENDARIO DE NUTRICIÓN**

# ONIE RECETAS

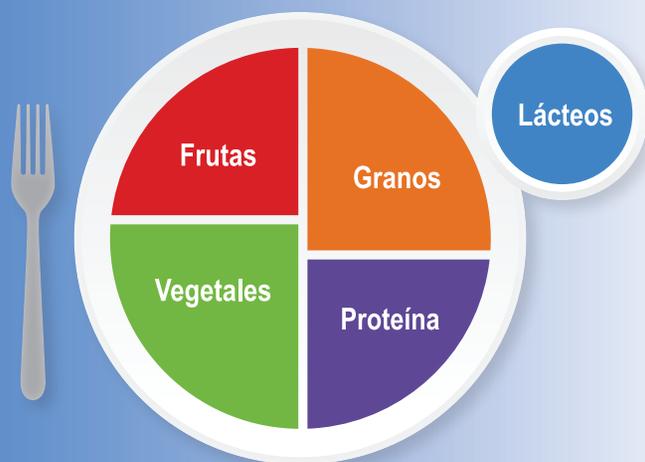


¡AYÚDANOS A MEJORAR  
ESTE CALENDARIO  
DEJÁNDONOS TU OPINIÓN!

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”



MyPlate.gov

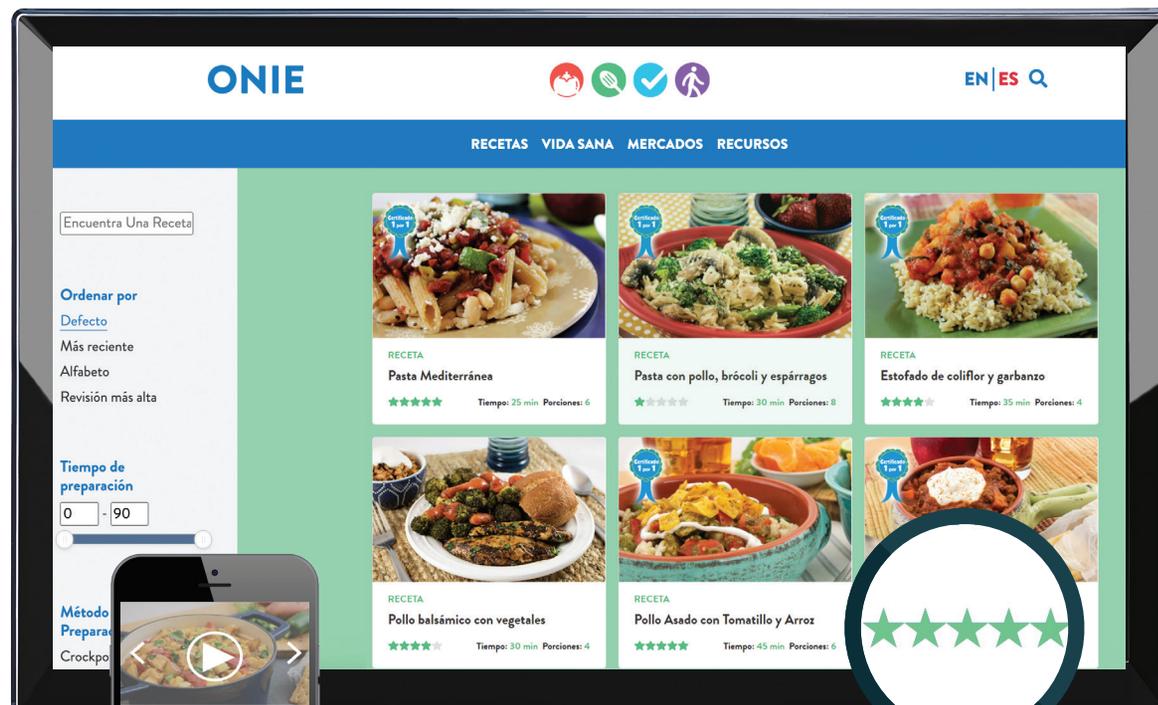
ENCUENTRA ESTOS SÍMBOLOS EN CADA RECETA  
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN



¡SÍGUENOS  
EN LAS REDES  
SOCIALES!



@PROYECTOONIE



¡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.**

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

# DECIFRANDO LA 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.
- **Ejemplo**: la leche tiene lactosa, un azúcar natural. La leche chocolate tiene azúcares añadidos del jarabe de chocolate además de la lactosa natural.

## Vitaminas y Minerales

- Trata de consumir 100% de vitaminas y minerales 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 2300mg de **sodio** por día.
- Escurre y enjuaga 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 fuentes de proteínas distintas de la carne, como los frijoles. 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

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

# Revisa la sal

## ASEGÚRATE QUE SEA

# 1 por 1

mg de sodio      caloria

## BUENO!

## MALO!

### META DIARIA:

Esfuézate por  
que sea  
*menos de*

# 2300mg

de sodio  
por día

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

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

# ¡Encuentra recetas!



# ENERO

# ARROZ TAPADO

**PORCIONES LISTO EN**

6

40 min

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cebolla roja mediana, en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cda de comino
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, ejotes, zanahorias, guisantes)
- 1/2 taza de pasas
- 1 lata (6 oz) de aceitunas negras en rodajas, escurridas
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- Aceite en aerosol antiadherente

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
**Tamaño de la porción (280g)**

**Cantidad por porción**  
**Calorías 510**

		% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	21g	27%
Grasa Saturada	4.5g	23%
Grasa Trans	0g	
<b>Coolesterol</b>	120mg	40%
<b>Sodio</b>	360mg	16%
<b>Carbohidrato Total</b>	52g	19%
Fibra Dietética	5g	18%
Azúcares Total	12g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
<b>Proteína</b>	30g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	66mg	6%
Hierro	5mg	30%
Potasio	956mg	20%

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

## Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la carne de res molida, la cebolla, el ajo y el comino. Cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida, desmenuzando la carne por completo. Añadir la pasta de tomate y los vegetales congelados. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que espese.
3. Añadir las pasas y las aceitunas negras. Cocinar por 2-3 minutos. Retirar el sartén del fuego. Añadir los huevos, el cilantro y el perejil.
4. Rociar ligeramente un tazón con aceite en aerosol. Añadir una capa de arroz usando una cuchara para presionar el arroz. Añadir una capa de carne de res molida y una capa de arroz encima. Presionar una vez más. Colocar un plato sobre el tazón y voltear el tazón. Retirar el tazón con cuidado para mantener la forma.
5. Agregar perejil y cilantro. ¡Servir caliente!



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado														
1  Año Nuevo Termina Kwanzaa	2	3	4	5	6	7														
8	9	10	11	12	13	14														
15	16  Día de Martin Luther King Jr.	17	18	19	20	21														
22  Año Nuevo Chino	23	24	25	26	27	28														
29	30	31	 <p>ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE CARNE</p>	<p><b>CONSEJO</b> Agrega tus vegetales favoritos al arroz para darle un toque diferente a la receta. ¡Ejotes son una buena opción!</p>	DICIEMBRE		FEBRERO													
					D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
								1	2	3					1	2	3	4		
							4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
							11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
							18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
							25	26	27	28	29	30	31	26	27	28				

FEBRERO

# POLLO A LA PARMESANA

PORCIONES LISTO EN

4

30 min

## Ingredientes:

1 lb de pechuga de pollo, sin hueso ni piel  
1 taza de harina todo uso  
1/2 taza de pan rallado  
1/2 taza de queso parmesano, rallado  
1 cda de orégano fresco, picado  
1 huevo  
2 cdas de aceite de oliva  
1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal añadida  
1/2 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

## Preparación:

1. Colocar el pollo entre dos hojas de plástico. Golpearlo ligeramente con el fondo de un frasco hasta que queden a 1/3 pulgadas de espesor. Secar con una toalla de papel.
2. En un tazón pequeño, añadir la harina. En otro tazón, batir el huevo ligeramente. En un tazón mediano, combinar el pan rallado, el queso parmesano y el orégano.
3. Cubrir el pollo en la harina y quitar el exceso. Sumergir el pollo en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado.
4. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Cocinar el pollo por 3-4 minutos cada lado, hasta que esté dorado.
5. En una olla pequeña, calentar la salsa de tomate por 2-3 minutos. Antes de retirar del sartén, añadir la salsa y el queso encima del pollo. Servir cuando el queso esté derretido.

## Información Nutricional

4 porciones por receta  
Tamaño de la porción (236g)

Cantidad por porción  
**Calorías 390**

		% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	17g	22%
Grasa Saturada	5g	25%
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	145mg	48%
<b>Sodio</b>	370mg	16%
<b>Carbohidrato Total</b>	22g	8%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares Total	3g	
Incluye 1g Azúcares Añadidos		2%
<b>Proteína</b>	36g	

Vitamina D	1mcg	6%
Calcio	209mg	15%
Hierro	2mg	10%
Potasio	610mg	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.



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							<b>CONSEJO</b> ¡Servir con tus vegetales al vapor favoritos!	 ESCÁNEAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE POLLO	1	2	3	4
5									6	7	8	9
12							13	14	15	16	17	18
19							20	21	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

Comienza El Mes de la Historia Afroamericana

Día de la Marmota

Día de San Valentín

Día del Presidente

Mardi Gras

Miércoles de Ceniza

MARZO

# EMPANADITAS DE POLLO HORNEADAS

PORCIONES LISTO EN

9 (2 empanadas)

45 min

## Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente  
2 cdas de aceite vegetal  
1 cebolla amarilla mediana, picada finamente  
1 cda de paprika  
1 cda de comino molido  
1 cda de chile en polvo  
1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, ejotes, zanahorias, guisantes)  
1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo, escurrido y desmenuzado  
2 latas (13.8 oz) de masa para pizza, refrigerada  
3/4 taza de queso rallado  
1 huevo  
1 cda de agua

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un sartén mediano, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y las especias. Cocinar por 3-5 minutos hasta que esté blanda. Añadir los vegetales, cubrir y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida.
3. Añadir el pollo, mezclar bien y dejar que se caliente. Retirar del calor.
4. Dividir la masa en 18 bolas. Usar un rodillo para aplastar cada bola de masa en un círculo de 6 pulgadas.
5. Añadir 1 cda de la mezcla a cada círculo y añadir queso. Añadir un poquito de agua al borde inferior de la masa. Doblar a la mitad para formar un semicírculo y presionar los bordes para cerrarla. Rizar los bordes con un tenedor para sellar. Transferir las empanadas a una bandeja para hornear.
6. Batir ligeramente el huevo con 1 cda de agua y pintar las empanadas. Hornearlas por 20 minutos o hasta dorarse.

## Información Nutricional

9 porciones por receta  
**Tamaño de la porción** (189g)

**Cantidad por porción**  
**Calorías** **340**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 10g **13%**

Grasa Saturada 0.5g **3%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 30mg **10%**

**Sodio** 730mg **32%**

**Carbohidrato Total** 47g **17%**

Fibra Dietética 3g **11%**

Azúcares Total 4g

Incluye 1g Azúcares Añadidos **2%**

**Proteína** 18g

Vitamina D 15mcg **80%**

Calcio 31mg **2%**

Hierro 3mg **15%**

Potasio 128mg **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.



**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				

**CONSEJO**

¡Recalienta las empanadas sobrantes para un desayuno fácil al día siguiente!



**1**

Comienza El Mes de la Historia de la Mujer

**2**

Día de Lectura en América

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

Día Internacional de la Mujer

**9**

**10**

**11**

**12**

Comienza el Horario de Verano

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

Día de San Patricio

**18**

**19**

**20**

Primer Día de Primavera

**21**

**22**

Comienza Ramadan

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**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						

ABRIL



# ENSALADA DE ESPÁRRAGOS CON NUECES

PORCIONES LISTO EN

6

15 min

## Ingredientes:

1/3 taza de pan rallado  
1/2 taza de queso parmesano rallado  
1/2 taza de nueces tostadas, picadas  
1 limón amarillo (jugo) y la ralladura  
1/4 taza de perejil fresco, picado  
1/2 cdta de pimenta negra  
1 lb espárragos cortado en trozos finos  
1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados  
2 cdas de aceite de oliva

## Preparación:

1. En un tazón mediano, añadir el pan rallado, el queso, las nueces, la ralladura del limón amarillo, el perejil y la pimenta negra. Mezclar bien.
2. En un tazón grande, añadir los espárragos, los frijoles, el jugo del limón amarillo y el aceite. Combinar todo.
3. Antes de servir, añadir la mezcla del pan rallado al tazón grande y mezclar bien. Añadir el aceite adicional o el jugo del limón amarillo para darle más sabor.

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (185g)

Cantidad por porción  
**Calorías 230**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 13g 17%

Grasa Saturada 2.5g 13%

Grasa Trans 0g

**Coolesterol** 5mg 2%

**Sodio** 140mg 6%

**Carbohidrato Total** 20g 7%

Fibra Dietética 6g 21%

Azúcares Total 3g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína** 9g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 112mg 8%

Hierro 3mg 15%

Potasio 500mg 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.





# MAYO



# SALPICÓN

**PORCIONES LISTO EN**

6

4 hr (alto) o

8 hr (bajo)

20 min (prep)

## Ingredientes:

- 1 1/2 lbs carne de res
- 1 cebolla blanca grande picada, dividida en dos partes
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 hoja de laurel
- 2 cdta de orégano seco
- 1 lata (14 oz) de caldo de res
- 3 tazas de lechuga romana, picada
- 1 manojo de rábanos, en rodajas
- 2 tomates, en cubitos
- 1/2 taza de aceitunas españolas en rodajas
- 1 aguacate, cortado en trozos
- 1 taza de tortillas integrales, molidas
- 1/2 taza de queso fresco
- Vinagreta de Aceite de Oliva\*

\*Receta en la parte posterior del calendario

## Preparación:

1. En una olla de cocción lenta, añadir la carne, la mitad de la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y el orégano. Cubrir con el caldo de res. Tapar y cocinar a temperatura alta por 4 horas o a temperatura baja por 8 horas, o hasta que la carne esté tierna y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
2. Mientras se cocina la carne, preparar el aderezo.
3. Cuando esté tierna, transferir la carne a un tazón y dejar enfriar. Usar dos tenedores para desmenuzar.
4. En un tazón grande, añadir la carne de res desmenuzada con la lechuga, el rábano, el tomate, las aceitunas y la cebolla restante.
5. Transferir la ensalada a los platos y agregar aguacate, tortillas integrales molidas y queso fresco. Verter el aderezo sobre la ensalada y servir.

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
**Tamaño de la porción** (269g)

**Cantidad por porción**  
**Calorías** **400**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 27g	<b>35%</b>
Grasa Saturada 6g	<b>30%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	<b>23%</b>
<b>Sodio</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 14g	<b>5%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>14%</b>
Azúcares Total 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 27g	
Vitamina D 0mcg	<b>0%</b>
Calcio 105mg	<b>8%</b>
Hierro 3mg	<b>15%</b>
Potasio 526mg	<b>10%</b>

\*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.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
ABRIL D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>1</b>          Primero de Mayo	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>       Vesak Cinco de Mayo	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>       Día de la Madre	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>       Día de las Fuerzas Armadas
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>       Día de los Caídos	<b>30</b>	<b>31</b>	 <p>ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE CARNE</p>	<b>CONSEJO</b>  ¡Agrega zanahorias o jalapeños para darle más sabor!	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

JUNIO

# SÁNDWICHES DE CERDO ESTILO VIETNAMITA

PORCIONES LISTO EN

8

30 min

## Ingredientes:

1/4 taza de aceite de sésamo tostado  
Jugo de 2 limones  
2 cdas de miel  
1 cda de vinagre blanco  
1/4 cda de pimienta negra  
2 cdas de sriracha, dividida  
1 lb de chuletas de cerdo, deshuesadas  
1 taza de zanahoria, rallada  
1 taza de pepino, en rodajas finas  
Aceite en aerosol antiadherente  
1/3 taza de mayonesa de aceite de oliva  
4 panes integrales  
1 taza de cilantro fresco, picado

## Preparación:

1. En un tazón mediano, batir y mezclar el aceite, el jugo de limón, la miel, el vinagre, la pimienta y 1 cda de sriracha para hacer una salsa.
2. Transferir 1/4 taza de la salsa a un segundo tazón y añadir el cerdo. Revolver todo.
3. En el primer tazón, revolver las zanahorias y el pepino con el resto de la salsa.
4. Rociar aceite en aerosol sobre un sartén grande y calentar a fuego medio-alto. Añadir el cerdo y cocinar por 5-7 minutos cada lado, hasta que se doren y estén bien cocidas. Retirar el cerdo y dejar que se enfríe por 3-5 minutos, después rebanar finamente.
5. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa y 1 cda de sriracha. Untar a un lado de cada pan.
6. Preparar los sándwiches con cerdo en rodajas, la mezcla de zanahoria y pepino y añadir cilantro.

## Información Nutricional

8 porciones por receta  
Tamaño de la porción (177g)

Cantidad por porción  
**Calorías 340**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 15g 19%

Grasa Saturada 2.5g 13%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 40mg 13%

**Sodio** 470mg 20%

**Carbohidrato Total** 32g 12%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares Total 7g

Incluye 5g Azúcares Añadidos 10%

**Proteína** 18g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 34mg 2%

Hierro 2mg 10%

Potasio 364mg 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.



**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

MAYO

JULIO

**CONSEJO**



¡Añade jalapeños frescos en rodajas a tu sándwich para un toque más picante!

1

2

3

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					

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Día del Niño

Día de la Bandera

18

19

20

21

22

23

24

Día del Padre

Juneteenth

Primer Día del Verano

25

26

27

28

29

30

Comienza Eid-al-Adha

Termina Eid-al-Adha

JULIO

# PALETAS DE MANGO Y LIMÓN

**PORCIONES LISTO EN**

8

10 min prep  
4 hr enfriar

## Ingredientes:

3 tazas de mango congelado, en trozos  
Jugo de 2 limones  
1/4 taza de yogur griego de vainilla sin grasa  
1/2 taza de agua  
8 (3 oz) tazas o moldes para paletas  
8 palillos de madera para paletas

## Preparación:

1. Licuar el mango, el jugo de limón, el yogur y el agua hasta que quede líquido.
2. Verter la mezcla en tazas o moldes para paletas.
3. Añadir los palillos al centro de las tazas o moldes para paletas.
4. Congelar por 4 horas o hasta que esté sólido.

## Información Nutricional

8 porciones por receta  
**Tamaño de la porción** (103g)

Cantidad por porción

**Calorías** **50**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 0mg 0%

**Sodio** 0mg 0%

**Carbhidrato Total** 14g 5%

Fibra Dietética 1g 4%

Azúcares Total 11g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína** 1g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 19mg 2%

Hierro 0mg 0%

Potasio 22mg 0%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2.000 calorías al día es la recomendación general.



**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

JUNIO

AGOSTO

**CONSEJO**

¡Agrega arándanos y frambuesas para darle más color!



1

2

3

4

5

6

7

8

Día de la Independencia

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Días de los Padres

30

31

AGOSTO

# ENSALADA DE POLLO CON TABOULI

PORCIONES LISTO EN

6

45 min

## Ingredientes:

### Pollo

- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 dientes de ajo, picado finamente
- Jugo de medio limón amarillo
- 2 cdts de condimento griego de ONIE\*
- 1 1/2 lbs pechugas de pollo, sin hueso y sin piel, dividir en dos partes

### Tabouli

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- Jugo de 1/2 limón amarillo y la ralladura
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 cdta de pimienta negra
- 1 pepino, picado
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 1 tomate mediano, picado
- 1 taza de perejil, picado

\*Receta en la parte posterior del calendario

## Preparación:

1. En una bolsa de plástico con cierre hermético, añadir el yogur, el ajo, el jugo de limón amarillo y el condimento griego. Añadir el pollo y revolver para combinar. Dejar marinar en el refrigerador por 30 minutos.
2. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. En un tazón pequeño, combinar el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite y la pimienta negra para hacer el aderezo.
4. En un tazón grande, añadir el pepino, la cebolla, el tomate, el perejil y el arroz. Añadir el aderezo y mezclar bien. Enfriar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
5. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir el pollo y cocinar por 5-7 minutos cada lado o hasta que esté bien cocido. Retirar el pollo y rebanar. Servir el pollo encima de la ensalada de tabouli.

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (261g)

Cantidad por porción

**Calorías** **390**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 22g 28%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 85mg 28%

**Sodio** 65mg 3%

**Carbhidrato Total** 19g 7%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares Total 2g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína** 30g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 61mg 4%

Hierro 2mg 10%

Potasio 633mg 15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2.000 calorías al día es la recomendación general.



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								<b>CONSEJO</b> ¡Añade menta fresca picada al tabouli para darle un toque refrescante!	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12								
13	14	15	16	17	18	19								
20	21	22	23	24	25	26								
27	28	29	30	31			SEPTIEMBRE D L M M J V S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							

# SEPTIEMBRE

# TORTILLA ESPAÑOLA

PORCIONES LISTO EN

6

45 min

## Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, en cubitos
- 1 bolsa (2 lb) de papas congeladas, en cubitos
- 10 huevos batidos
- 1 cdta de paprika
- 1 cdta de pimienta negra
- 3 cebollas verdes, picadas

## Preparación:

1. En un sartén antiadherente grande, calentar el aceite a fuego medio-bajo. Sofreír la cebolla por 3-5 minutos o hasta que esté tierna. Añadir las papas y cocinar por 15 minutos o hasta que estén tiernas. Reducir el fuego a bajo.
2. En un tazón mediano, batir los huevos con la paprika y la pimienta negra. Verter al sartén y tapar. Cocinar por 10-15 minutos o hasta que los lados comiencen a dorarse.
3. Colocar un plato grande sobre la sartén, manteniéndolo en su lugar y voltear la sartén. Regresar la sartén al fuego para cocinar por ambos lados.
4. Cocinar por unos 10-15 minutos más. Servir con cebollas verdes picadas.

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (281g)

Cantidad por porción  
**Calorías 400**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 25g	32%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 290mg	97%
<b>Sodio</b> 130mg	6%
<b>Carbhidrato Total</b> 26g	9%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Total 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 14g	
Vitamina D 3mcg	15%
Calcio 10mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 57mg	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.



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							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							<b>CONSEJO</b> ¡Acompaña este plato con la salsa tomatillo de ONIE para darle más sabor!							 ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE PAPAS							1							2													
3							4																					5							6							7						
10							11							12							13							14							15							16						
Día de los Abuelos							Día del Trabajo							Día de la Patria														Comienza Rosh Hashanah																				
17							18							19							20							21							22							23						
Termina Rosh Hashanah																																			Primer Día de Otoño													
24							25							26							27							28							29							30						
Comienza Yom Kippur							Termina Yom Kippur																																									

OCTUBRE

# FAJITAS DE POLLO AL HORNO

PORCIONES LISTO EN

5 (2 tacos cada uno) 30 min

## Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente  
1 1/2 lbs tiras de pechuga de pollo  
2 pimientos (cualquier color), en rodajas  
1 cebolla roja pequeña, en rodajas  
2 cdas de aceite de oliva  
1/2 cda de pimienta negra  
2 cda de chile en polvo  
1/2 cda de ajo en polvo  
1/2 cda de cebolla en polvo  
1/2 cda de comino molido  
1/2 cda de paprika  
10 tortillas de maíz  
Jugo de 1 limón  
1/2 taza de cilantro fresco, picado

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un tazón grande, combinar el pollo, los pimientos, la cebolla, el aceite y las especias. Mezclar bien. Colocar el pollo, los pimientos y la cebolla en la bandeja.
3. Hornear por 18-20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido. Asar en el horno por unos 1-2 minutos más para dorarlo. Mirar cuidadosamente para asegurarse de que los vegetales no se quemen.
4. Calentar las tortillas en un sartén o en el microondas por 30 segundos o envolver en aluminio y colocarlas en el horno por 3-5 minutos.
5. Añadir el jugo de limón sobre las fajitas cuando todavía estén calientes. Servir con las tortillas y el cilantro.

## Información Nutricional

5 porciones por receta  
**Tamaño de la porción** (342g)

Cantidad por porción  
**Calorías** **430**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 100mg	33%
<b>Sodio</b> 200mg	9%
<b>Carbohidrato Total</b> 40g	15%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 40g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 777mg	15%

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



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																				
1	2	3	4	5	6	7																																																																																				
8	9 Día de la Raza	10	11	12	13	14																																																																																				
15	16	17	18	19	20	21																																																																																				
22	23	24	25	26	27	28																																																																																				
29	30	31 Halloween	 <p>ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE POLLO</p>	<p><b>CONSEJO</b> ¡Para darle más sabor, prueba añadir aguacate rebanado, queso rallado o yogur griego natural sin grasa!</p>	<p>SEPTIEMBRE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <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></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>	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	<p>NOVIEMBRE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <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> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	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																																																																																				
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



# CAMARONES A LA DIABLA

PORCIONES LISTO EN

6

30 min

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 8 chiles guajillos, secos, sin semillas
- 10 chiles de árbol secos, sin semillas
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 lata (14 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 6 dientes de ajo, pelados
- 1 chile chipotle en salsa de adobo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 lbs de camarones crudos pelados y desvenados
- 1 aguacate, picado

## Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un tazón mediano, añadir los chiles secos y el agua hirviendo. Poner a un lado por 15-20 minutos o hasta que los chiles estén suaves. Retirar los chiles del agua y reservar el agua. Transferir los chiles a una licuadora.
3. Añadir los tomates, la cebolla, el ajo y el chile chipotle a la licuadora. Añadir 1/2 taza de agua y licuar hasta que quede líquido. Añadir agua adicional si es necesario para que la salsa quede líquida.
4. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir los camarones y cocinar por 3-4 minutos o hasta que esté bien cocido, volteando una vez.
5. Añadir la salsa al sartén y reducir el fuego a medio. Hervir a fuego lento durante 5 minutos. Servir sobre el arroz y añadir aguacate.

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (337g)

Cantidad por porción  
**Calorías 410**

		% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 11g		14%
Grasa Saturada 1.5g		8%
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 245mg		82%
<b>Sodio</b> 230mg		10%
<b>Carbhidrato Total</b> 41g		15%
Fibra Dietética 5g		18%
Azúcares Total 4g		
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
<b>Proteína</b> 37g		
Vitamina D 0mcg		0%
Calcio 122mg		10%
Hierro 2mg		10%
Potasio 878mg		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.



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								<b>CONSEJO</b>  ¡Si deseas, puedes añadir cilantro fresco encima!		 ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA MÁS RECETAS DE CAMARONES		1		2		3		4	
												Día de los Santos		Día de los Muertos					
5								6		7		8		9		10		11	
Termina el Horario de Verano										Día de Elección								Día de los Veteranos	
12								13		14		15		16		17		18	
Diwali																			
19								20		21		22		23		24		25	
												Día de Acción de Gracias							
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	

DICIEMBRE

# SOPA DE SALCHICHAS ITALIANAS

PORCIONES LISTO EN

6

30 min

## Ingredientes:

- 3 cdas aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 5 tallos de apio, en cubitos
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- 4 cdas de condimento de ONIE de salchicha italiana\*
- 1 lb de carne de pavo molida 93% magra
- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 2 tazas de agua
- 1 lata (28 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 taza de pasta orzo
- 1 cartón (16 oz) de champiñones, en rodajas
- 3 tazas de espinacas
- 1/2 taza de leche al 1%
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

\*Receta en la parte posterior del calendario

## Preparación:

1. En una olla sopera, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, el ajo, el perejil y el condimento italiano. Sofreír por 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añadir el pavo y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocido, desmenuzando la carne por completo.
3. Añadir el caldo de pollo, el agua y los tomates triturados. Hervir el caldo. Añadir el orzo y los champiñones. Cocinar a fuego lento por 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar la olla del fuego y añadir las espinacas. Dejar que se enfríe por 3-5 minutos. Agregar la leche. ¡Cubrir con queso parmesano!

## Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (651g)

Cantidad por porción  
**Calorías 400**

		% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	16g	21%
Grasa Saturada	3.5g	18%
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	60mg	20%
<b>Sodio</b>	520mg	23%
<b>Carbhidrato Total</b>	45g	16%
Fibra Dietética	7g	25%
Azúcares Total	10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
<b>Proteína</b>	26g	
Vitamina D	1mcg	6%
Calcio	191mg	15%
Hierro	5mg	30%
Potasio	1182mg	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.







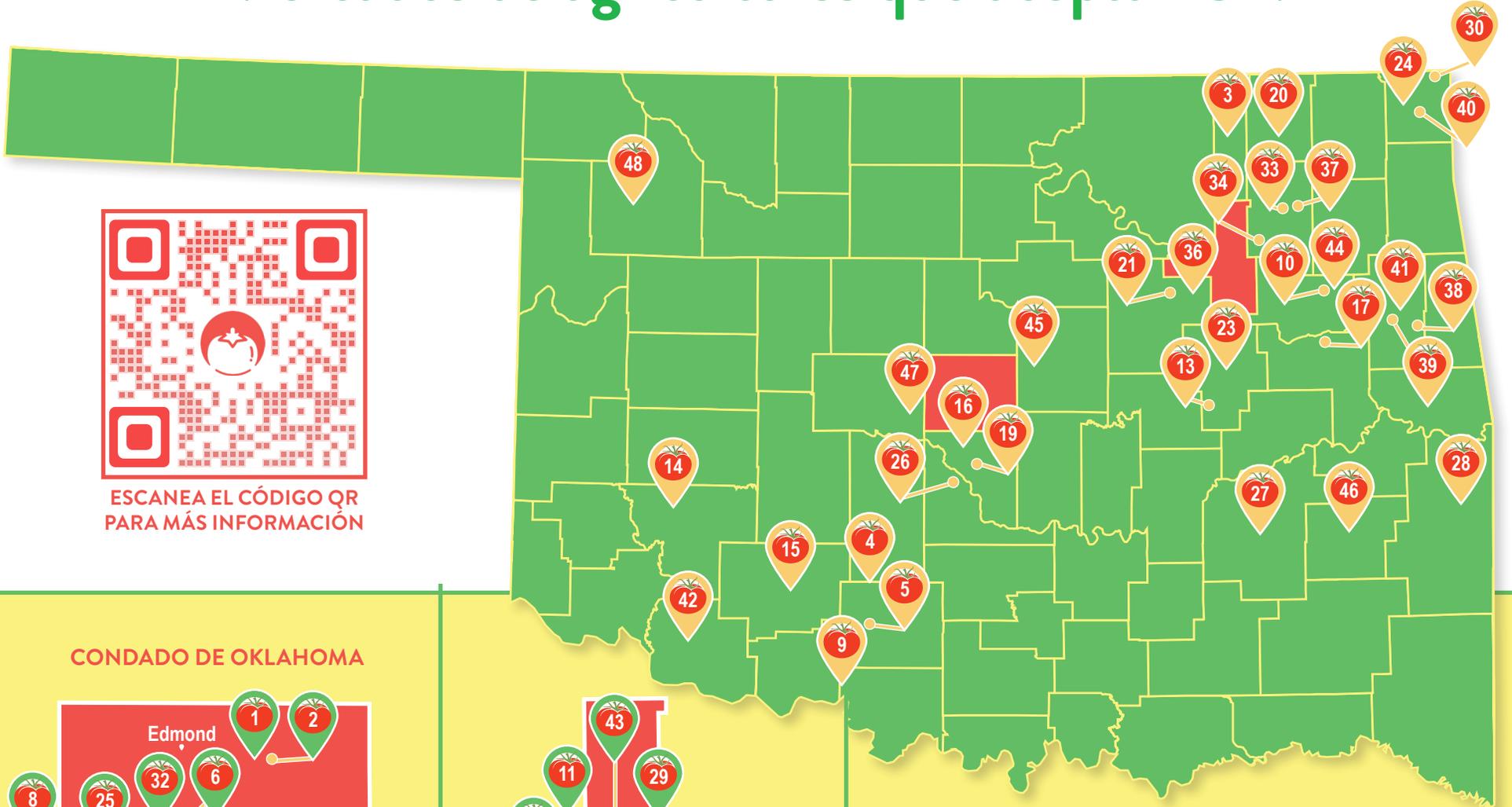
# K

# FARMERS MARKETS

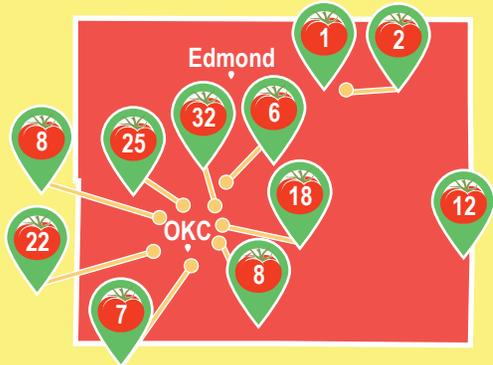
## Mercados de agricultores que aceptan SNAP



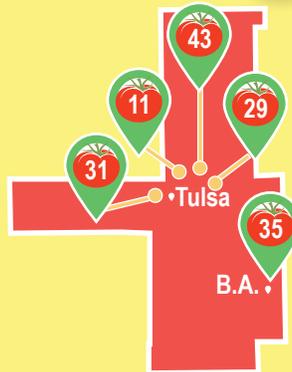
ESCANEA EL CÓDIGO QR  
PARA MÁS INFORMACIÓN



### CONDADO DE OKLAHOMA



### CONDADO DE TULSA



ENCUENTRA INFORMACIÓN  
ACTUALIZADA DE LOS MERCADOS EN:  
[ONIEPROJECT.ORG/ES/MERCADOS](http://ONIEPROJECT.ORG/ES/MERCADOS)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Arcadia Farmers Market   | 25. Paseo Farmers Market                          |
| 2. Arcadia Farmers Market General Store   | 26. Perry Farms   |
| 3. Bartlesville Farmers Market         | 27. Pittsburg County Farmers Market              |
| 4. Dorian's Stand   | 28. Poteau Historic Downtown Farmers Market   |
| 5. Duncan Farmers Market               | 29. Pythian Market                               |
| 6. Eastside Fresh Market  | 30. Quapaw Farmers Market   |
| 7. Farmers Market at Scissortail Park  | 31. R&G Family Grocers  |
| 8. Flora Bodega   | 32. Restore Farms Northeast OKC   |
| 9. Fortress of Faith  | 33. Rogers County Farmers Market                 |
| 10. Fragrant Forest Farms   | 34. Rogers County Farmers Market - Blue Whale    |
| 11. Greenwood Farmers Market  | 35. Rose District Farmers Market  |
| 12. Harrah Farmers Market   | 36. Sapulpa Main Street Route 66 Farmers Market  |
| 13. Heaven's Gate Farm  | 37. Shepherd's Cross  |
| 14. Hobart Farmers Market   | 38. Shortline Elderberry Farm   |
| 15. Lawton Farmers Market              | 39. Spring Forest Farm  |
| 16. Moore Farmers Market at Central Park  | 40. Stardust Market Garden  |
| 17. Muskogee Farmers Market            | 41. Tahlequah Farmers Market                     |
| 18. NEOKC Farmers Market  | 42. Tillman County Farmers Market                |
| 19. Norman Farm Market                 | 43. Tulsa Farmers Market                         |
| 20. Nowata CAN Garden Market           | 44. Wagoner Farmers Market  |
| 21. Oilton Flea and Farmers Market  | 45. Wellston Farmers Market   |
| 22. OKC Farmers Public Market   | 46. Wilburton Farmers Market  |
| 23. Okmulgee Farmers Market           | 47. Wildhorse Gardens & Market                  |
| 24. Ottawa County Farmers Market     | 48. 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.



3.

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



LOS MERCADOS CON ESTE ÍCONO PARTICIPAN EN DOUBLE UP OKLAHOMA

Iguala hasta \$20 por día de tus beneficios de SNAP en productos frescos.

# 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](http://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](http://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](http://ONIEPROJECT.ORG/ES/SNAP)



Arroz Tapado



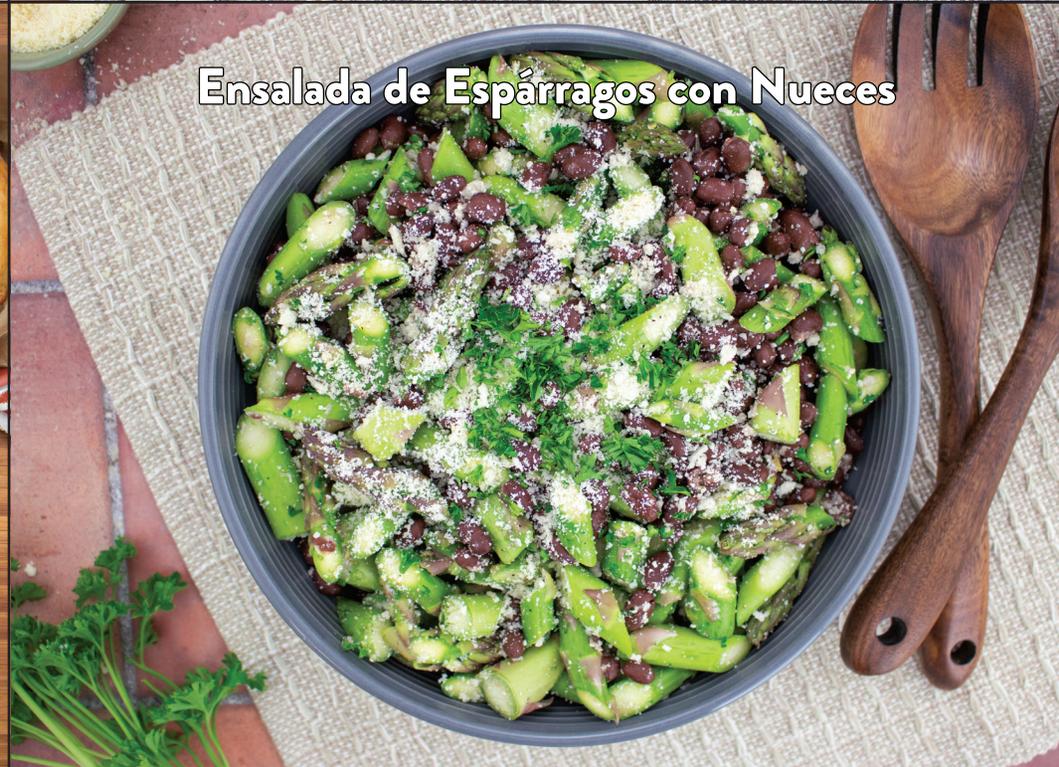
Pollo a la Parmesana



Empanaditas de Pollo Horneadas



Ensalada de Espárragos con Nueces



## Pollo a la Parmesana



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

### Ingredientes:

1 lb de pechuga de pollo, sin hueso ni piel  
1 taza de harina todo uso  
1/2 taza de pan rallado  
1/2 taza de queso parmesano, rallado  
1 cda de orégano fresco, picado

### Preparación:

1. Colocar el pollo entre dos hojas de plástico. Golpearlo ligeramente con el fondo de un frasco hasta que queden a 1/3 pulgadas de espesor. Secar con una toalla de papel.
2. En un tazón pequeño, añadir la harina. En otro tazón, batir el huevo ligeramente. En un tazón mediano, combinar el pollo en la harina y quitar el exceso. Sumergir el pollo en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado.
3. Cubrir el pollo en la harina y quitar el exceso. Sumergir el pollo en el huevo, luego en la mezcla de pan rallado.
4. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Cocinar el pollo por 3-4 minutos cada lado, hasta que esté dorado.
5. En una olla pequeña, calentar la salsa de tomate por 2-3 minutos. Antes de retirar del sartén, añadir la salsa y el queso encima del pollo. Servir cuando el queso esté derretido.



ONEnproyectos.org/ta

## Ensalada de Espárragos con Nueces



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

### Ingredientes:

1/3 taza de pan rallado  
1/2 taza de queso parmesano rallado  
1/2 taza de nueces tostadas, picadas  
1 limón amarillo (jugo) y la ralladura  
1/4 taza de perejil fresco, picado

### Preparación:

1. En un tazón mediano, añadir el pan rallado, el queso, las nueces, la ralladura del limón amarillo, el perejil y la pimienta negra. Mezclar bien.
2. En un tazón grande, añadir los espárragos, los frijoles, el jugo del limón amarillo y el aceite. Combinar todo.
3. Antes de servir, añadir la mezcla del pan rallado al tazón grande y mezclar bien. Añadir el aceite adicional o el jugo del limón amarillo para darle más sabor que desee.



ONEnproyectos.org/ta

## Arroz Tapado



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

### Ingredientes:

2 tazas de arroz integral instantáneo  
2 cdas de aceite vegetal  
1 lb de carne de res molida 90% magra  
1 cebolla roja mediana, en cubitos  
2 dientes de ajo, picados finamente  
1/2 taza de comino  
1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida  
1/2 taza de cilantro fresco, picado  
1/2 taza de perejil fresco, picado  
Aceite en aerosol antiaadhérente

### Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la carne de res molida, la cebolla, el ajo y el comino. Cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida, desmenuzando la carne por completo. Añadir la pasta de tomate y los vegetales congelados. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que que espese.
3. Añadir las pasas y las aceitunas negras. Cocinar por 2-3 minutos. Retirar el sartén del fuego. Añadir los huevos, el cilantro y el perejil.
4. Rocíar ligeramente un tazón con aceite en aerosol. Añadir una capa de arroz usando una cuchara para presionar el arroz. Añadir una capa de carne de res molida y una capa de arroz encima. Presionar una vez más. Colocar un plato sobre el tazón y voltear el tazón. Retirar el tazón con cuidado.
5. Agregar perejil y cilantro. ¡Servir caliente!



ONEnproyectos.org/ta

## Empanaditas de Pollo Horneadas



**Listo en:** 45 min  
**Porciones:** 9 (2 empanadas)

### Ingredientes:

Aceite en aerosol antiaadhérente  
1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, ejotes, zanahorias, guisantes)  
1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo, escurredo y desmenuzado  
3/4 taza de queso rallado  
1 huevo  
1 cda de agua

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rocíar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un sartén mediano, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y las especias. Cocinar por 3-5 minutos hasta que esté blanda. Añadir los vegetales, cubrir y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida.
3. Añadir el pollo, mezclar bien y dejar que se caliente. Retirar del calor.
4. Dividir la masa en 18 bolas. Usar un rodillo para aplastar cada bola de masa en un círculo de 6 pulgadas.
5. Añadir 1 cda de la mezcla a cada círculo y añadir queso. Añadir un poquito de agua al borde interior de la masa. Doblar a la mitad para formar un semicírculo y presionar los bordes para cerrarla. Rizar los bordes con un tenedor para sellar. Transferir las empanadas a una bandeja para hornear.
6. Batir ligeramente el huevo con 1 cda de agua y pintar las empanadas. Hornearlas por 20 minutos o hasta dorarse.



ONEnproyectos.org/ta



Salpicón



Sándwiches de Cerdo Estilo Vietnamita



Paletas de Mango y Limón



Ensalada de Pollo con Tabouli

# Sándwiches de Cerdo Estilo Vietnamita

## Ingredientes:

1/4 taza de aceite de sésamo tostado

Jugo de 2 limones

2 cdas de miel

1 cda de vinagre blanco

1/4 cda de pimienta negra

2 cdas de sriracha, dividida

## Preparación:

1. En un tazón mediano, batir y mezclar el aceite, el jugo de limón, la miel, el vinagre, la pimienta y 1 cda de sriracha para hacer una salsa.
2. Transferir 1/4 taza de la salsa a un segundo tazón y añadir el cerdo. Revolver todo.
3. En el primer tazón, revolver las zanahorias y el pepino con el resto de la salsa.
4. Rocíar aceite en aerosol sobre un sartén grande y calentar a fuego medio-alto.
5. Añadir el cerdo y cocinar por 5-7 minutos cada lado, hasta que se doren y estén bien cocidas. Retirar el cerdo y dejar que se enfríe por 3-5 minutos, después rebanar finamente.
6. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa y 1 cda de sriracha. Untar a un lado de cada pan.
7. Preparar los sándwiches con zanahoria y pepino y añadir cilantro.

Listo en: 30 min  
Porciones: 8



# Salpicón

## Ingredientes:

1 1/2 lbs carne de res  
1 cebolla blanca grande picada, dividida en dos partes  
4 dientes de ajo, picados finamente  
2 cda de orégano seco  
1 lata (14 oz) caldo de res

\*Receta en la parte posterior del calendario

3 tazas de lechuga romana, picada  
1 manojó de rábanos, en rodajas  
2 tomates, en cubitos  
1/2 taza de aceitunas españolas en rodajas  
1 aguacate, cortado en trozos  
1 taza de tortillas integrales, molidas  
1/2 taza de queso fresco  
Vinagreta de Aceite de Oliva\*

## Preparación:

1. En una olla de cocción lenta, añadir la carne, la mitad de la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y el orégano. Cubrir con el caldo de res. Tapar y cocinar a temperatura alta por 4 horas o a temperatura baja por 8 horas, o hasta que la carne esté tierna y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
2. Mientras se cocina la carne, preparar el aderezo.
3. Cuando esté tierna, transferir la carne a un tazón y dejar enfriar. Usar dos tenedores para desmenuzar.
4. En un tazón grande, añadir la carne de res desmenuzada con la lechuga, el rábano, el tomate, las aceitunas y la cebolla restante.
5. Transferir la ensalada a los platos y agregar aguacate, tortillas integrales molidas y queso fresco. Verter el aderezo sobre la ensalada y servir.

Listo en: 4 hr (alto) o 8 hr (bajo), 20 min prep  
Porciones: 6



# Ensalada de Pollo con Tabouli

## Ingredientes:

1/2 taza de yogur griego natural sin grasa  
2 dientes de ajo, picado finamente  
Jugo de medio limón amarillo  
1/2 taza de aceite de oliva  
1/4 cda de pimienta negra  
1/2 pepino, picado  
4 cebollas verdes, en rodajas  
1 tomate mediano, picado  
1 taza de perejil, picado

\*Receta en la parte posterior del calendario

## Pollo

1. En una bolsa de plástico con cierre hermético, añadir el yogur, el ajo, el jugo de limón amarillo y el condimento griego. Añadir el pollo y revolver para combinar. Dejar marinar en el refrigerador por 30 minutos.
2. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
3. En un tazón pequeño, combinar el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite y la pimienta negra para hacer el aderezo.
4. En un tazón grande, añadir el pepino, la cebolla, el tomate, el perejil y el arroz. Añadir el aderezo y mezclar bien. Entrar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
5. Calentar un sartén grande a fuego medio. Añadir el pollo y cocinar por 5-7 minutos cada lado hasta que esté bien cocido. Retirar el pollo y rebanar. Servir el pollo encima de la ensalada de tabouli.

Listo en: 45 min  
Porciones: 6



# Paletas de Mango y Limón

## Ingredientes:

3 tazas de mango congelado, en trozos  
Jugo de 2 limones  
1/4 taza de yogur griego de vainilla sin grasa  
8 (3 oz) tazas o moldes para paletas  
1/2 taza de agua  
8 palillos de madera para paletas

## Preparación:

1. Licuar el mango, el jugo de limón, el yogur y el agua hasta que quede líquido.
2. Verter la mezcla en tazas o moldes para paletas.
3. Añadir los palillos al centro de las tazas o moldes para paletas.
4. Congelar por 4 horas o hasta que esté sólido.

Listo en: 4 hr enfriar  
Porciones: 8 (1 paleta)





Tortilla Española



Fajitas de Pollo al Horno



Camarones a la Diabla



Sopa de Salchichas Italianas

## Fajitas de Pollo al Horno

Listo en: 30 min  
Porciones: 5 (2 tacos)

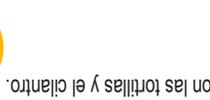


### Ingredientes:

Acetie en aerosol antiadherente  
1 1/2 lbs tiras de pechuga de pollo  
2 pimientos (cualquier color), en rodajas  
1 cebolla roja pequeña, en rodajas  
2 cts de aceite de oliva  
1/2 cta de pimienta negra  
1/2 cta de cilantro fresco, picado

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Rocíar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un tazón grande, combinar el pollo, los pimientos, la cebolla, el aceite y las especias. Mezclar bien.
3. Hornear por 18-20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido. Asar en el horno por unos 1-2 minutos más para dorarlo. Mirar cuidadosamente para asegurarse de que los vegetales no se quemén.
4. Calentar las tortillas en un sartén o en el microondas por 30 segundos o envolver en aluminio y colocarlas en el horno por 3-5 minutos.
5. Añadir el jugo de limón sobre las fajitas cuando todavía estén calientes.



ONline@recetas

## Tortilla Española

Listo en: 45 min  
Porciones: 6



### Ingredientes:

1/2 taza de aceite de oliva  
1 cebolla amarilla grande, en cubitos  
1 cta de paprika  
1 cta de pimienta negra  
3 cebollas verdes, picadas

### Preparación:

1. En un sartén antiadherente grande, calentar el aceite a fuego medio-bajo. Sofrir la cebolla por 3-5 minutos o hasta que esté tierna. Añadir las papas y cocinar por 15 minutos o hasta que estén tiernas.
2. Reducir el fuego a bajo.
3. En un tazón mediano, batir los huevos con la paprika y la pimienta negra. Verter al sartén y tapar.
4. Cocinar por 10-15 minutos o hasta que los lados comiencen a dorarse.
5. Colocar un plato grande sobre la sartén, manteniéndolo en su lugar y voltear la sartén.
6. Regresar la sartén al fuego para cocinar por ambos lados.
7. Cocinar por unos 10-15 minutos más. Servir con cebollas verdes picadas.



ONline@recetas

## Sopa de Salchichas Italianas

Listo en: 30 min  
Porciones: 6

### Ingredientes:

3 cts de aceite de oliva  
1 cebolla amarilla mediana, picada  
5 tallos de apio, en cubitos  
4 dientes de ajo, picado finamente  
1/2 taza de perejil fresco, picado  
4 cts de condimento de ONIE de salchicha italiana\*  
3 tazas de espinacas  
1/2 taza de leche al 1%  
1/3 taza de queso parmesano rallado

### Preparación:

1. En una olla sopera, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el apio, el ajo, el perejil y el condimento italiano. Sofrir por 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
  2. Añadir el pavo y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocido, desmenuzando la carne por completo.
  3. Añadir el caldo de pollo, el agua y los tomates triturados. Hervir el caldo. Añadir el orzo y los champiñones. Cocinar a fuego lento por 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
  4. Retirar la olla del fuego y añadir las espinacas. Dejar que se enfríe por 3-5 minutos.
- Agregar la leche. ¡Cubrir con queso parmesano!



ONline@recetas

## Camarones a la Diabla

Listo en: 30 min  
Porciones: 6



### Ingredientes:

2 tazas de arroz integral instantáneo  
8 chiles guajillos, secos, sin semillas  
10 chiles de árbol secos, sin semillas  
1 taza de pasta orzo  
1 lata (16 oz) de champiñones, en rodajas  
2 tazas de agua  
1 lata (14 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir  
1 taza de agua hirviendo  
2 tazas de agua hirviendo  
1 lata (14 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir  
2 lbs de camarones crudos pelados y desvenados  
1 aguacate, picado

### Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un tazón mediano, añadir los chiles secos y el agua hirviendo. Poner a un lado por 15-20 minutos o hasta que los chiles estén suaves. Retirar los chiles del agua y reservar el agua.
3. Transferir los chiles a una licuadora.
4. Añadir los tomates, la cebolla, el ajo y el chile chipotle a la licuadora. Añadir 1/2 taza de agua y licuar hasta que quede líquido. Añadir agua adicional si es necesario para que la salsa quede líquida.
5. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir los camarones y cocinar por 3-4 minutos o hasta que esté bien cocido, volteando una vez.
6. Añadir la salsa al sartén y reducir el fuego a medio. Hervir a fuego lento durante 5 minutos.
7. Servir sobre el arroz y añadir aguacate.



ONline@recetas

## Salsa de Tomatillo

**Listo en:** 25 min  
**Porciones:** 3 tazas (aprox 8 porciones)



### 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!



Información Nutricional	
3 tazas (aprox 8 porciones)	
<b>Tamaño de la porción</b> (105g)	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>35</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 0mg	0%
<b>Carbhidrato Total</b> 7g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 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.

## Vinagreta de Aceite de Oliva

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

### Ingredientes:

6 cdas de aceite de oliva  
 2 cdas de vinagre blanco  
 1 cdta de orégano seco  
 1 cdta de pimienta negra

### Preparación:

1. Mezclar el aceite y el vinagre en un tazón pequeño. Agregar el orégano y la pimienta negra.
2. Servir inmediatamente o almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta que esté listo para servir.



## Condimento de Salchicha Italiana

**Listo en:** 5 min  
**Porciones:** 4



### Ingredientes:

1 cda de cebolla en polvo  
 1 cda de ajo en polvo  
 1 cda de perejil seco  
 2 cdas de hojuelas de pimiento rojo  
 2 cdas de condimento italiano  
 1 cdta de semillas de hinojo  
 1 cdta de pimienta negra

### Preparación:

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



Información Nutricional	
4 porciones por receta	
<b>Tamaño de la porción</b> (7g)	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>20</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 5mg	0%
<b>Carbhidrato Total</b> 6g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Total 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 22mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 101mg	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 Griego de ONIE

**Listo en:** 5 min  
**Porciones:** 20

### Ingredientes:

3 cdas de orégano seco  
 2 cdas de albahaca seco  
 2 cdas de ajo en polvo  
 2 cdas de cebolla en polvo  
 1 cda de eneldo  
 1 cda de pimienta negra molida  
 1 cda de tomillo molida  
 1/2 cdta de nuez moscada molida

### Preparación:

1. En un tazón pequeño, añadir todos los ingredientes. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Úselo inmediatamente o guardarlo en un recipiente hermético hasta que esté listo para usar.



# Para más información y recursos de nutrición:

OSU – Community Nutrition Education Programs (CNEP)  
cnep.okstate.edu

Chickasaw Nation Impa' Kilimpi'  
www.getfreshcooking.com

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

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



## ¡AYÚDANOS A MEJORAR ESTE CALENDARIO DEJÁNDONOS TU OPINIÓN!



# PROYECTOONIE.ORG

### ENERO



### FEBRERO



### MARZO



### ABRIL



### MAYO



### JUNIO



### JULIO



### AGOSTO



### SEPTIEMBRE



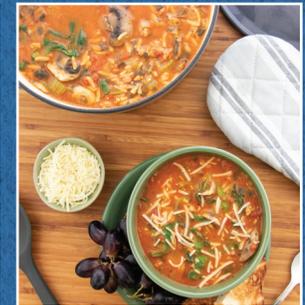
### OCTUBRE



### 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](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](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

