



¡GRATIS!

ELIGE
CASERO

2025 CALENDARIO DE NUTRICIÓN



RECETAS

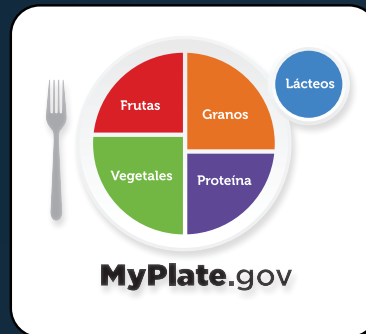


¡AYÚDANOS A MEJORAR ESTE CALENDARIO DEJÁNDONOS TU OPINIÓN!

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

Todas las recetas de **ELIGE CASERO** son:

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



ENCUENTRA ESTOS SÍMBOLOS EN CADA RECETA

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN



COSTO DE LA RECETA POR PORCIÓN

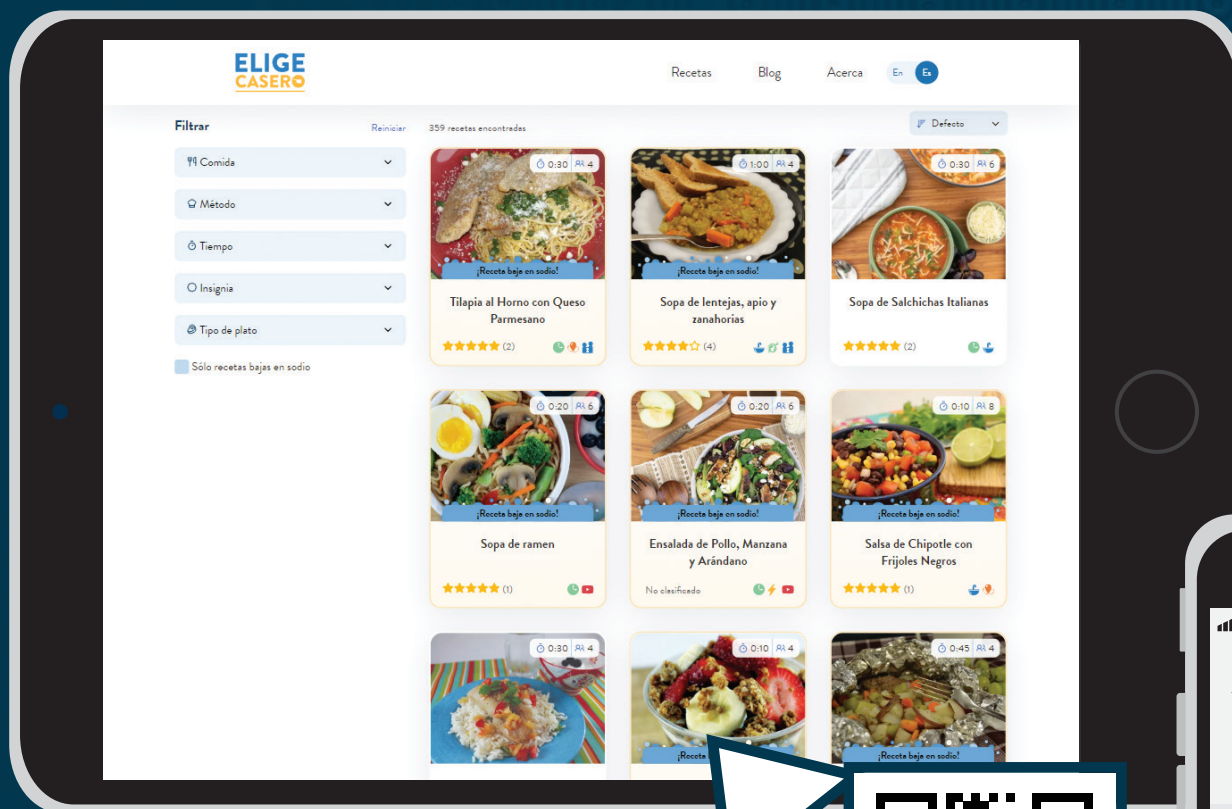
Todas las recetas de Elige Casero cumplen con el Plan de Alimentación Económica del USDA que estima el costo de una dieta saludable. Los costos se calcularon en una tienda de comestibles de una cadena nacional en mayo de 2024.

¡BUSCA LA ETIQUETA DE COSTO POR PORCIÓN!



COSTO DE LA PORCIÓN
\$1.61

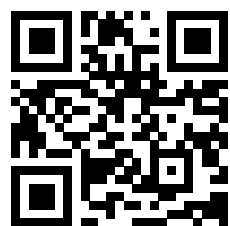
CONÉCTATE CON NOSOTROS



ENCUENTRA NUESTRAS RECETAS POR:

- TIPO DE COMIDA
- METODO DE PREPARACIÓN
- INGREDIENTE
- TIEMPO DE PREPARACIÓN
- ¡Y MAS!

ENCUENTRA MÁS RECETAS EN
ELIGECASERO.ORG



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.
- **Ejemplo:** Si comes 2 porciones, 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 a 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 y 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

META DIARIA:

Esfuézate por
que sea
menos de

2300mg

de sodio
por día

BUENO!

MALO!

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

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

¡Encuentra recetas!



ENERO

Arroz con Pollo



PORCIONES

6

LISTO EN

50 min

Ingredientes:

- 3 cdas de aceite de oliva, divididas
- 3 cdas de Condimento de Chile Chipotle*, dividido
- 1 1/2 lbs de muslos de pollo, sin hueso y sin piel
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde, finamente picado
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 cdta de comino
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 lata (14.5 oz) de caldo de pollo
- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 bolsa (12 oz) de guisantes y zanahorias congelados

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (366g)

Cantidad por porción
Calorías 380

	% Valor Diario*
Grasa Total 13g	17%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 110mg	37%
Sodio 420mg	18%
Carbhidrato Total 40g	15%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Total 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	4%
Hierro 2.7mg	15%
Potasio 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.

Preparación:

* Receta en la parte de atrás del calendario

- En un tazón grande, mezclar 1 cda de aceite y 2 cdas del Condimento de Chile Chipotle. Añadir el pollo y revolver hasta que esté bien cubierto.
- En una olla grande, calentar el aceite restante a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocinar 4-5 minutos por cada lado, hasta dorar. Reservar el pollo. Si es necesario, cocinar en tandas para no sobrecargar la olla.
- En la misma olla, añadir el ajo, el pimiento, la cebolla, el cilantro, el comino, la cúrcuma y el Condimento de Chile Chipotle restante. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo frecuentemente.
- Añadir la salsa de tomate y el caldo. Hervir. Agregar el arroz, los guisantes y las zanahorias. Regresar el pollo en la olla, reducir a fuego bajo, tapar y cocinar 30-35 minutos, hasta que todo el líquido se haya absorbido y el pollo esté cocido. Servir inmediatamente.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$1.42

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

¡Agrega aguacate para una textura más cremosa!

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

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

1

AÑO NUEVO
TERMINA KWANZAA

2

TERMINA HANUKKAH

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

26

27

28

29

AÑO NUEVO CHINO

30

31



FEBRERO

Galletas de Limón y Ricotta



PORCIONES

LISTO EN

6

30 min

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo grande
- 1 envase (15 oz) de queso ricotta de leche entera
- 1 cdta de vainilla
- 1 limón, rallado y exprimido
- 2 tazas de harina de todo uso
- 1 cdta de polvo para hornear
- 1/4 cdta de bicarbonato de sodio
- 1/2 cdta de sal
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 cdas de semillas de amapola

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar el azúcar, el huevo, la ricotta, la vainilla, la ralladura de limón y el jugo de limón. Mezclar bien para combinar.
2. En un tazón mediano, agregar la harina, el polvo para hornear, bicarbonato de sodio y la sal. Batir hasta combinar.
3. Gradualmente, agregar los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Mezclar bien hasta combinar. Refrigerar la masa al menos 2 horas antes de hornear.
4. Precalentar el horno a 350°F. Rocíar ligeramente dos bandejas grandes para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
5. Rocíar las manos con aceite en aerosol antiadherente. Formar 12 bolas de masa y colocar en la bandeja para hornear. Espolvorear con semillas de amapola.
6. Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas. Dejar enfriar completamente antes de servir.

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (135g)

Cantidad por porción
Calorías 310

	% Valor Diario*
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodio 220mg	10%
Carbhidrato Total 40g	15%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Total 13g	
Incluye 12g Azúcares Añadidos	24%
Proteína 13g	
Vitamina D 0.3mcg	2%
Calcio 300mg	25%
Hierro 2.2mg	10%
Potasio 150mg	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.



COSTO DE LA PORCIÓN

\$0.90

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

Ahorra tiempo y prepara la masa con anticipación. Refrigérala toda la noche.



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

1

COMIENZA EL MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA

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

26

27

28

COMIENZA RAMADÁN

MARZO

Salmón Ahumado con Papas



PORCIONES

6

LISTO EN

50 min

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 naranjas, peladas y cortadas en cubos
3 cdas de aceite de oliva
1 cda de pimentón ahumado
2 cdas de orégano seco
2 lbs de papas amarillas pequeñas, cortadas a la mitad
1 lb de salmón, secado con toalla y dividido en 6 porciones
2 aguacates, cortados en cubos
1/2 taza de cilantro fresco, picado
4 limones, exprimidos

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Rocíar ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. En un tazón pequeño, agregar el aceite, el pimentón y el orégano. Mezclar para combinar y poner la mezcla de aceite a un lado.
3. En un tazón grande, agregar 2 cdas de la mezcla de aceite y las papas. Mezclar para cubrir las papas. Extender las papas de manera uniforme en un lado de la bandeja para hornear. Hornear durante 25 minutos o hasta que las papas estén doradas y tiernas.
4. Sacar la bandeja del horno. Agregar el salmón y cubrirlo con la mezcla de aceite restante. Regresar al horno y hornear 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido.
5. En un tazón grande, agregar los aguacates, el cilantro, el jugo de limón y las naranjas. Mezclar para combinar.
6. Servir el salmón y las papas con la salsa cítrica por encima.

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (358g)

Cantidad por porción
Calorías 390

% Valor Diario*

Grasa Total 19g	24%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodio 65mg	3%
Carbhidrato Total 37g	13%
Fibra Dietética 9g	32%
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 19g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 60mg	4%
Hierro 2.8mg	15%
Potasio 1370mg	30%

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



COSTO DE LA PORCIÓN

\$3.02

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

¡Agrega piña a la salsa para un sabor más tropical!



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

1

COMIENZA EL MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER

MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

2

DÍA DE LA LECTURA EN AMÉRICA

3

4

MARDI GRAS

5

MIÉRCOLES DE CENIZA

6

7

8

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

9

COMIENZA EL HORARIO DE VERANO

10

11

12

13

14

HOLI

15

16

17

DÍA DE SAN PATRICIO

18

19

20

PRIMER DÍA DE PRIMAVERA

21

22

23

COMIENZA EID-AL-FITR
TERMINA RAMADÁN
30

24

TERMINA EID-AL-FITR
31

25

26

27

28

29

ABRIL

Sándwiches de Ensalada de Pollo



PORCIONES

8

LISTO EN

20 min

Ingredientes:

- 1 cda de pimienta negra
- 1/3 taza de mayonesa de aceite de oliva
- 2 cdas de chiles chipotle picados en salsa adobo
- 1 limón, exprimido
- 1 cda de vinagre blanco
- 3 latas (12.5 oz) de pechugas de pollo, desmenuzadas y escurridas
- 1/2 taza de cilantro, picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 1 manojo de rábanos, picado en rodajas
- 16 panecillos hawaianos

Preparación:

- En un tazón pequeño, agregar la pimienta, la mayonesa, los chiles chipotle, el jugo de limón y vinagre. Mezclar bien.
- En un tazón grande, agregar el pollo, el cilantro, la cebolla roja, los rábanos y la mezcla de mayonesa. Mezclar todo.
- Servir los panecillos rellenos con la ensalada de pollo.

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (183g)

Cantidad por porción
Calorías 370

	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	15%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodio 650mg	28%
Carbohidrato Total 38g	14%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 7g	
Incluye 6g Azúcares Añadidos	12%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 30mg	2%
Hierro 3mg	15%
Potasio 240mg	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.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$2.73

MAYO



Elote



PORCIONES

8

LISTO EN

20 min

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 latas (15 oz) de elote, escurrido y enjuagado
- 1 limón, exprimido
- 1 cda de chile en polvo, dividido
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1/2 taza de queso fresco
- 1 pimiento, finamente picado
- 1 jalapeño, finamente picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado, dividido

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el elote y cocinar 10-15 minutos, o hasta que el elote esté ligeramente dorado.
2. En un tazón grande, añadir el elote, el jugo de limón, la media cda de chile en polvo, el yogur, el queso fresco, el pimiento, el jalapeño, la cebolla, el ajo y 1/4 de taza de cilantro. Mezclar bien.
3. Añadir el resto del chile en polvo y el cilantro por encima.

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (169g)

Cantidad por porción
Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodio 240mg	10%
Carbohidrato Total 18g	7%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Total 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6g	
Vitamina D 0.2mcg	2%
Calcio 70mg	6%
Hierro 0.4mg	2%
Potasio 230mg	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.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$0.83

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

Cambia el chile en polvo por chile chipotle en polvo para darle un sabor más picante.

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

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					



1

PRIMERO DE MAYO
PRIMER DÍA DEL MES DE LA HERENCIA ASIÁTICO-AMERICANA

2

3

4

5

CINCO DE MAYO

6

7

8

9

10

11

12

VESAK

13

14

15

16

17

DÍA DE LAS FUERZAS ARMADAS

18

19

20

21

22

23

24

25

26

DÍA DE LOS CAÍDOS

27

28

29

30

31

JUNIO

Enfrijoladas de Pollo



PORCIONES **LISTO EN**

6

1 hr

Ingredientes:

- 1 (32 oz) caja de caldo de pollo sin sal
- 1 taza de frijoles pintos secos, enjuagados y remojados durante la noche
- 1 hoja de laurel
- 1 cda de Condimento de Chile Chipotle*
- 1 chile de árbol
- 3 cdas de aceite de oliva
- 12 (6 pulgadas) tortillas de maíz
- 2 (12.5 oz) latas de pechuga de pollo baja en sodio, escurridas
- 1/4 taza de queso fresco
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas
- 1/4 taza de yogur griego sin grasa
- 1 aguacate, picado en rodajas
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En una olla grande, agregar el caldo, los frijoles y la hoja de laurel. Dejar hervir. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 45 minutos, o hasta que los frijoles estén suaves. Reservar 1 taza del caldo de los frijoles.
2. En una licuadora, agregar los frijoles cocidos, el Condimento de Chile Chipotle, el chile y el caldo de frijoles reservado. Licuar hasta que quede suave.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Agregar la salsa de frijoles y cocinar durante 10-15 minutos, o hasta que espese, revolviendo todo el tiempo.
4. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar una tortilla al sartén y tostar durante 1 minuto por cada lado hasta dorar. Repetir con todas las tortillas.
5. Sumergir cada tortilla en la salsa de frijoles hasta que estén bien cubiertas. Colocar el pollo y el queso en el centro de cada tortilla, doblar y repetir con las tortillas restantes.
6. Servir con el resto de la salsa de frijoles, el queso fresco, la cebolla, el yogur, el aguacate y el cilantro.

* Receta en la parte de atrás del calendario

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (516g)

Cantidad por porción
Calorías 550

	% Valor Diario*
Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodio 570mg	25%
Carbohidrato Total 61g	22%
Fibra Dietética 14g	50%
Azúcares Total 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 40g	
Vitamina D 0.1mcg	0%
Calcio 90mg	6%
Hierro 2.6mg	15%
Potasio 890mg	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.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$2.37

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																					
1 PRIMER DÍA DEL MES DEL ORGULLO	2	3	4	5	6 COMIENZA EID AL-ADHA	7 TERMINA EID AL-ADHA AL ATARDECER																																																																																					
8 DÍA DEL NIÑO	9	10	11	12	13	14 DÍA DE LA BANDERA																																																																																					
15 DÍA DEL PADRE	16	17	18	19 JUNETEENTH	20	21 PRIMER DÍA DEL VERANO																																																																																					
22	23	24	25	26	27	28																																																																																					
29	30		<p>CONSEJO</p> <p>Para ahorrar tiempo, usa dos latas de frijoles pintos sin sal añadida, escurridos y enjuagados.</p>	 <p>ESCANÉAME CON TU TELÉFONO PARA VER VIDEO DE COCINA</p>	<p>MAYO</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>31</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	31	<p>JULIO</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> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>16</td> <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> <td>31</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	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																																																																																					
D	L	M	M	J	V	S																																																																																					
				1	2	3	4	5																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12	13	14																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21	22	23																																																																																			
24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																				

JULIO

Paletas de Sandía y Melón



PORCIONES

LISTO EN

8

15 min

Ingredientes:

3 tazas de melón o sandía, cortados
2 limones, exprimidos
1/4 taza de miel
1/2 taza de agua
8 (3 oz) tazas o moldes para paletas
8 palillos de madera para paletas

Preparación:

1. En una licuadora, agregar el melón, la miel, el jugo de limón y el agua hasta que esté líquido.
2. Verter la mezcla en tazas o moldes para paletas.
3. Colocar los palillos de madera en el centro de las tazas o moldes.
4. Congelar por cuatro horas o hasta que esté sólido.

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (93g)

Cantidad por porción
Calorías 50

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbhidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Total 12g	
Incluye 9g Azúcares Añadidos	18%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 10mg	0%
Hierro 0.2mg	2%
Potasio 80mg	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.



COSTO DE LA PORCIÓN

\$0.60

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

¡Añade hierbas frescas, como menta o albahaca, para un sabor único!



1

2

3

4

5

DÍA DE LA INDEPENDENCIA

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

JUNIO

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

AGOSTO

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

DÍA DEL PADRE

AGOSTO

Pasta Cremosa con Salsa Alfredo



PORCIONES

LISTO EN

6

35 min

Ingredientes:

- 1/2 (16 oz) paquete de pasta fettuccine
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 1/2 lbs de pechuga de pollo sin piel, en cubitos
- 1/4 cda de pimienta negra
- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado
- 1 cda de ajo en polvo
- 2 cdtas de condimento italiano
- 1 cda de harina
- 1 (6 oz) bolsa de espinaca

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir el agua y poner al lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo y la pimienta negra. Cocinar 5-7 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido, revolviendo ocasionalmente. Escurrir cualquier líquido.
3. En una licuadora, añadir el queso cottage, el ajo en polvo, la leche, el queso parmesano, el condimento italiano, y la harina. Licuar hasta que esté suave.
4. Añadir la salsa al sartén. Reducir el fuego y cocinar 8-10 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que espese. Añadir la espinaca y cocinar hasta que comience a reducirse.
5. Añadir la pasta al sartén y revolver para combinar.

Información Nutricional

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

Cantidad por porción
Calorías 380

% Valor Diario*

Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodio 330mg	14%
Carbhidrato Total 36g	13%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Total 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 38g	
Vitamina D 0.5mcg	2%
Calcio 180mg	15%
Hierro 2.7mg	15%
Potasio 520mg	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.



COSTO DE LA PORCIÓN

\$1.87

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

Licuar la espinaca con la salsa para ocultar los vegetales a los niños.



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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24
31

25

26

27

28

29

30

SEPTIEMBRE

Ensalada de Frutas de Otoño



PORCIONES

LISTO EN

8

20 min

Ingredientes:

- 1 naranja, rallada y exprimida
- 1 cda de miel
- 1/2 cda de canela en polvo
- 1 lb de uvas, cortadas por la mitad
- 1 (12 oz) paquete de moras
- 2 manzanas rojas, en cubitos
- 1 taza de nueces, cortadas

Preparación:

- En un tazón grande, añadir la ralladura y el jugo de naranja, la miel, y la canela en polvo. Mezclar con un batidor.
- Añadir las uvas, las moras, las manzanas, y las nueces. Revolver hasta combinar.
- Servir inmediatamente, o refrigerar y servir a la hora de comer!

Información Nutricional

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

Cantidad por porción
Calorías 190

	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	12%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbhidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Total 20g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 40mg	4%
Hierro 0.9mg	6%
Potasio 320mg	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.



COSTO DE LA PORCIÓN

\$1.34



ESTA RECETA FUE VOTADA LA MÁS POPULAR POR LAS FAMILIAS DE OKLAHOMA.

DOMINGO**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****SÁBADO****CONSEJO**

Prueba esta receta con nuez moscada, o especias para tarta de calabaza, para darle un sabor diferente.

1

DÍA DEL TRABAJADOR

2**3****4****5****6****7****8****9****10****11**

DÍA DE LOS PATRIOTAS

12**13**

DÍA DE LOS ABUELOS

14**15****16****17****18****19****20****21****22**

PRIMER DÍA DE OTOÑO

ROSH HASHANA COMIENZA AL ATARDECER

23**24**

ROSH HASHANA TERMINA AL ATARDECER

25**26****27****28****29****30**

AGOSTO

D L M M J V S

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

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			

OCTUBRE

Taquitos de Batata y Calabaza



PORCIONES

LISTO EN

5

30 min

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
1 (10 oz) bolsa de batata, congelada
1 (10 oz) bolsa de calabaza, congelada
1 (15 oz) lata de frijoles sin sal añadida, escurridos y lavados
1 cda de Condimento de Tacos*
1/2 taza de queso fiesta, rallado
20 (6 pulgadas) tortillas de maíz
1 lote de Crema de Cilantro y Limón*

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Cubrir, ligeramente, una bandeja de hornear con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. Cocinar al vapor las batatas y las calabazas de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. En un tazón grande, añadir las batatas y la calabaza al vapor. ¡Tener cuidado, ya que puede estar muy caliente! Añadir los frijoles, el Condimento de Tacos, y el queso al tazón. Machacar con un tenedor o un machacador de papas hasta que estén suaves.
4. Envolver las tortillas en una toalla de papel húmeda, y cocinar en el microondas por 30 segundos. Distribuir el relleno entre las tortillas. Enrollar firmemente y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue hacia abajo. Rocíar la parte superior de los taquitos ligeramente con aceite en aerosol.
5. Hornear por 10 minutos, voltear los taquitos y cocinar 5 minutos más o hasta que estén crujientes.
6. Servir con la crema para mojar los taquitos.

* Receta en la parte de atrás del calendario

Información Nutricional

5 porciones por receta
Tamaño de la porción (445g)

Cantidad por porción
Calorías 570

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodio 430mg	19%
Carbhidrato Total 100g	36%
Fibra Dietética 11g	39%
Azúcares Total 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 70mg	6%
Hierro 0.8mg	4%
Potasio 620mg	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.



COSTO DE LA PORCIÓN

\$1.59

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

¡Usa batatas y calabazas frescas cuando están en temporada!

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

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

1

YOM KIPPUR COMIENZA AL ATARDECER

2

YOM KIPPUR TERMINAL AL ATARDECER

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

DÍA DE LA RAZA

19

20

21

22

23

24

25

DIWALI

26

27

28

29

30

31

HALLOWEEN



NOVIEMBRE

Pan de Maíz con Verduras



PORCIONES **LISTO EN**

8

45 min

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
1 taza de harina todo uso
1/2 taza de harina de maíz
1/2 taza de queso parmesano, rallado
1 cda de levadura en polvo
1/2 cda de bicarbonato de sodio
2 huevos
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
1/3 taza de aceite de oliva
1 taza de calabacín, rallado
1 taza de espinaca cortada, congelada
1 zanahoria, rallada

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F. Cubrir, ligeramente, una bandeja de hornear con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, añadir la harina todo uso, la harina de maíz, el queso, la levadura en polvo, y el bicarbonato. Mezclar hasta combinar.
3. En otro tazón, añadir los huevos, la leche, y el aceite. Batir hasta que estén combinados.
4. Lentamente, añadir los ingredientes húmedos a la mezcla de harina y mezclar continuamente hasta que estén combinados. Añadir el calabacín, la espinaca, y la zanahoria. Mezclar bien y combinar completamente.
5. Verter la masa en un molde. Hornear durante 45 minutos o hasta que se pueda insertar un palillo al centro y éste salga limpio.
6. Enfriar por 15 minutos. Sacar el pan del molde y dejar enfriar completamente. Para servir, cortar en 8 rebanadas.

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (107g)

Cantidad por porción
Calorías 150

	% Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	4%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 24g	9%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Total 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 7g	
Vitamina D 0.3mcg	2%
Calcio 310mg	25%
Hierro 1.6mg	8%
Potasio 190mg	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.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$0.56

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

CONSEJO

Para los niños, licuar los vegetales para ocultarlos.



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	

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		

1

PRIMER DÍA DEL MES DE LA HERENCIA NATIVA AMERICANA

DÍA DE LOS SANTOS

2

DÍA DE LOS MUERTOS
TERMINA EL HORARIO DE VERANO

3

4

DÍA DE ELECCIÓN

5

6

7

8

9

10

11

DÍA DE LOS VETERANOS

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

DÍA DE LA HERENCIA NATIVA AMERICANA

DICIEMBRE

Magdalenas de Jamón y Queso



PORCIONES

LISTO EN

12

45 min

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas de queso cheddar, rallado
1/4 taza de queso parmesano, rallado
2 tazas de mezcla para hornear todo uso
1 taza de champiñones frescos, finamente picados
1 pimiento mediano, finamente picado
1/4 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
1/2 taza de yogur griego sin grasa
1/2 taza de jamón magro, finamente picado
1/2 cdt de pimienta negra molida
1/2 cdt de ajo en polvo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400 °F. Rociar el molde para hornear ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezclar los quesos, la mezcla para hornear, los champiñones, el pimiento y el cilantro. Mezclar para combinar.
3. Añadir la leche, el yogur, el jamón, la pimienta y el ajo en polvo. Mezclar bien.
4. Llenar a la mitad de cada molde con la masa.
5. Hornear por 25-30 minutos o hasta que las magdalenas estén doradas o al pincharlas con un palillo, éste salga limpio.

Información Nutricional

12 porciones por receta
Tamaño de la porción (99g)

Cantidad por porción
Calorías 180

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 19g	7%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Total 3g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
Proteína 10g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 237mg	20%
Hierro 1mg	6%
Potasio 137mg	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.

COSTO DE LA PORCIÓN

\$0.51

PROCESO PARA SOLICITAR LOS BENEFICIOS DEL SNAP

(Anteriormente conocido como estampillas de comida)

- La forma más fácil de solicitar los beneficios de SNAP es en línea. Haga clic en "Solicitar beneficios" en www.okdhslive.org.
- Para agendar una cita en persona, llame al **(405) 522-5050**.
- Encuentra la guía de ingresos y lista de requisitos para aplicar en oklac.org/snap.
- Tu solicitud o renovación de beneficios puede tardar hasta 30 días en ser procesados. En casos de emergencia, los beneficios pueden ser emitidos inmediatamente.
- Los beneficios del programa SNAP y del Cuidado de Niños se añaden electrónicamente a la tarjeta de Oklahoma Access.
- En el mismo mes, no se puede calificar por ambos FDPIR (Beneficios del Tribu) y el SNAP.



Las versiones anteriores de esta tarjeta siguen siendo válidas.

Para asistencia con su aplicación, llame al SNAP Hotline al **(877) 760-0114**

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

OKLAC.ORG/SNAP



EBT ES BIENVENIDO EN LOS MERCADOS DE AGRICULTORES

1. Trae tu tarjeta EBT a la mesa de SNAP/EBT.
2. Usa tu tarjeta EBT para canjear tus fichas de \$1 dependiendo de tu balance de beneficios.
3. Usa tus fichas para comprar alimentos y plantas elegibles.



GUÍA PARA COMPRADORES DE SNAP

Las fichas de **SNAP** compran todo lo siguiente:



FRUTAS, VERDURAS Y HIERBAS



CARNE Y LÁCTEOS



PLANTAS QUE PRODUZCAN ALIMENTOS



PAN Y COMIDAS EMPAQUETADAS

Los artículos elegibles para SNAP en las tiendas de comestibles también se pueden comprar en el mercado de agricultores.



GUÍA PARA COMPRADORES DUO

Las fichas de **DUO** compran todo lo siguiente:



FRUTAS, VERDURAS Y HIERBAS*



PLANTAS QUE PRODUZCAN ALIMENTOS

Por cada \$1 gastado con SNAP, recibe \$1 en DUO, hasta \$20 por día, en mercados de agricultores.

*Usa DUO para comprar frutas, verduras y hierbas elegibles sin sal, azúcar, aceites o grasas añadidos.

Visita doubleupoklahoma.org para encontrar ubicaciones participantes.



GUÍA PARA COMPRADORES SFMNP

Las fichas de **SFMNP** compran todo lo siguiente:



FRUTAS, VERDURAS Y HIERBAS CULTIVADAS EN OKLAHOMA

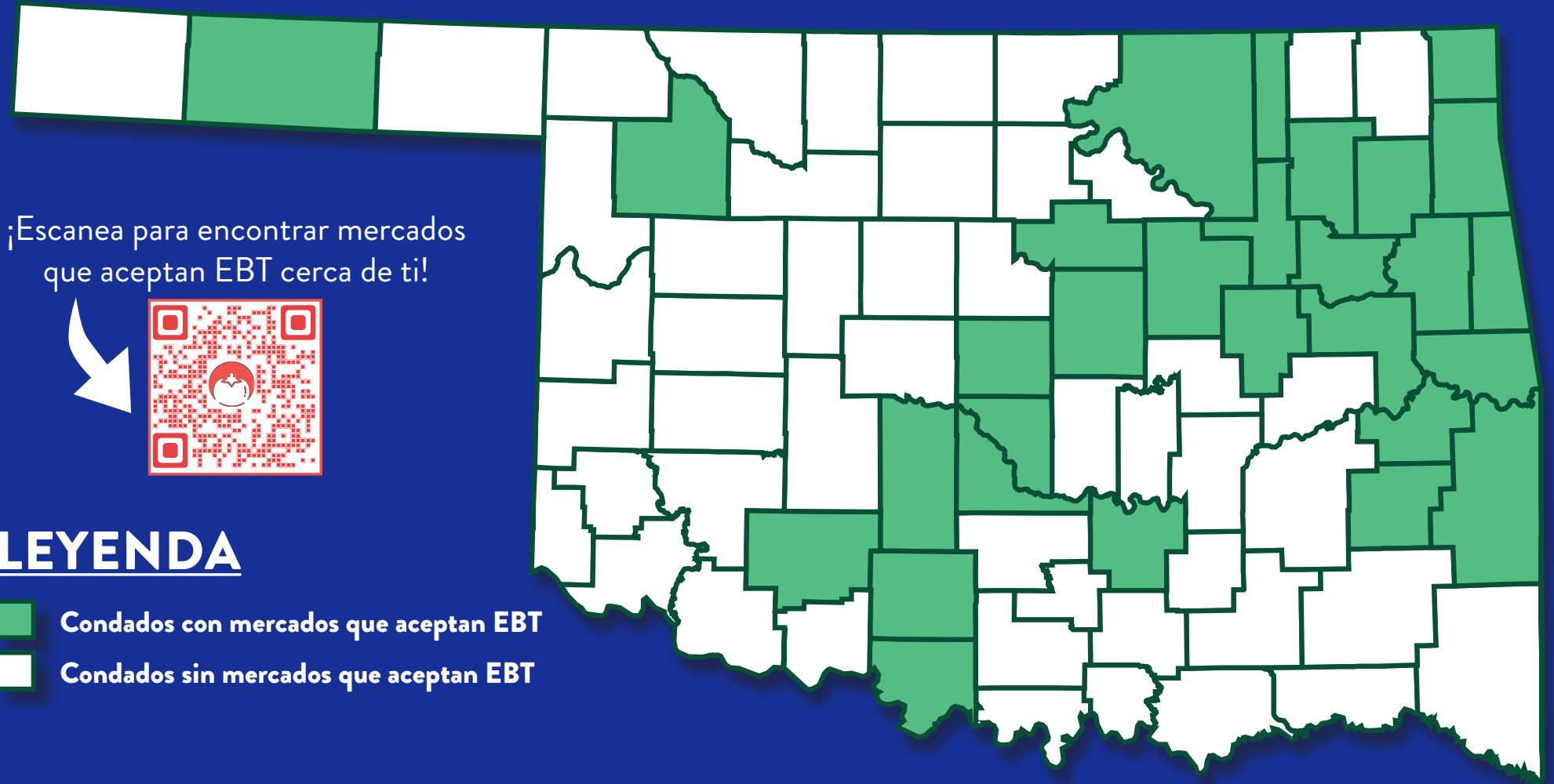


MIEL

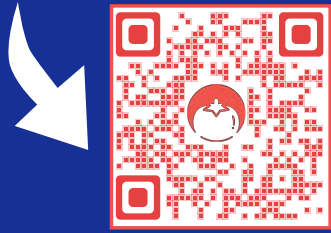
El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Adultos Mayores (SFMNP) ofrece una tarjeta EBT de \$50 para que adultos mayores elegibles compren productos agrícolas cultivados localmente.

Deben solicitar cada año para participar. Visita oksfmnp.org para más información.



Mercados que Aceptan EBT



¡Escanea para encontrar mercados que aceptan EBT cerca de ti!



LEYENDA

-  Condados con mercados que aceptan EBT
-  Condados sin mercados que aceptan EBT



OKLAHOMA
Human Services

ADAIR COUNTY

- The Farmhouse at Addielee
- Adair County Farmers Market

CANADIAN COUNTY

- Lakeview Market
- Wildhorse Gardens & Market 🍷

CHEROKEE COUNTY

- Shortline Produce Co.
- Tahlequah Farmers Market 🍷
- Spring Forest Farm

CLEVELAND COUNTY

- Norman Farm Market 🍷
- Moore Farm Market 🍷

COMANCHE COUNTY

- Lawton Farmers Market 🍷

CREEK COUNTY

- Sapulpa Main St. Farmers Market 🍷

DELAWARE COUNTY

- Produce & Posies

GRADY COUNTY

- Dorian's Stand

HASKELL COUNTY

- Stigler Farmers Market
- Triple H Market

JEFFERSON COUNTY

- Fortress of Faith

LATIMER COUNTY

- Creekside Berry Farm
- Wilburton Farmers Market 🍷

LE FLORE COUNTY

- Homestead in a Box
- Talihina Farmers Market

LINCOLN COUNTY

- Wellston Farmers Market 🍷
- Kincaid Farms
- Natural Freedom Farms

MAYES COUNTY

- D-bar Beef
- The Homestead at 'Possum Junction
- Chouteau Farmers Market

MCCLAIN COUNTY

- 3J Farms
- Perrys' Farm Market
- Purcell Farmers Market

MUSKOGEE COUNTY

- Muskogee Farmers Market 🍷

OKLAHOMA COUNTY

- Arcadia Farmers Market
- Arcadia Farmers Market General Store
- Eastside Fresh Market 🍷
- Farmers Market at Scissortail Park 🍷
- Harrah Farmers Market 🍷
- NEOKC Farmers Market 🍷
- OKC Farmers Public Market 🍷

OKMULGEE COUNTY

- Heaven's Gate Farm
- Okmulgee Farmers Market 🍷

OSAGE COUNTY

- Harvest Land Farmers Market

OTTAWA COUNTY

- Ottawa County Farmers Market 🍷
- Quapaw Farmers Market & Food Hub 🍷
- Stardust Market Garden

PAYNE COUNTY

- Whitmore Farms

PONTOTOC COUNTY

- Roff Main Street Farmers Market

ROGERS COUNTY

- Rogers County Farmers Market 🍷
- Shepherd's Cross
- Blakley Family Farms

SEQUOYAH COUNTY

- Marble City Farmers & Art Market

STEPHENS COUNTY

- Garden Hub & Duncan Farmers Market 🍷

TEXAS COUNTY

- Barr T Beef

TULSA COUNTY

- City of Glenpool Farmers Market
- Farm Hippie Farmers Market
- Rose District Farmers Market 🍷
- Tulsa Farmers Market 🍷

WAGONER COUNTY

- Fragrant Forest Farms

WASHINGTON COUNTY

- Bartlesville Farmers Market 🍷
- The FARM-acy Barn to Table Market
- Oklahoma Heritage Farm

WOODWARD COUNTY

- Woodward Farmers Market 🍷

Publicado en Junio del 2024, información sujeta a cambio. SFMNP y DUO solo están en ciertos mercados.

Los mercados que aceptan DUO están marcados con un 🍷.

Visita la pagina de cada mercado para más detalles: MARKETS.OKSFMNP.ORG

Arroz con Pollo



Galletas de Limón y Ricotta



Salmón Ahumado con Papas



Sándwiches de Ensalada de Pollo Chipotle



Galletas de Limón y Ricotta



Listo en: 30 min
Porciones: 6

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo grande
- 1 envase (15 oz) de queso ricotta de leche entera
- 1 cda de vainilla
- 1 limón, rallado y exprimido
- 2 tazas de harina de todo uso

Preparación:

1. En un tazón grande, agregar el azúcar, el huevo, la ricotta, la vainilla, la ralladura de limón y el jugo de limón. Mezclar bien para combinar.
2. En un tazón mediano, agregar la harina, el polvo para hornear, bicarbonato de sodio y la sal. Batir hasta combinar.
3. Gradualmente, agregar los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Mezclar bien hasta combinar.
4. Refrigerar la masa al menos 2 horas antes de hornear.
5. Precalentar el horno a 350°F. Rocíar ligeramente dos bandejas grandes para hornear con aceite en aerosol antiahérente.
6. Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas. Dejar enfriar completamente antes de servir.

Sándwiches de Ensalada de Pollo

Listo en: 20 min
Porciones: 8

Ingredientes:

- 1 cda de pimienta negra
- 1/3 taza de mayonesa de aceite de oliva
- 2 cdas de chiles chipotle picados en salsa adobo
- 1 limón, exprimido
- 1 cda de vinagre blanco
- 1 cda de pimienta negra
- 3 latas (12.5 oz) de pechugas de pollo, desmenuzadas y escurridas
- 1/2 taza de cilantro, picado
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 1 manojó de rabanos, picado en rodajas
- 16 panecillos hawaianos

Preparación:

1. En un tazón pequeño, agregar la pimienta, la mayonesa, los chiles chipotle, el jugo de limón y vinagre. Mezclar bien.
2. En un tazón grande, agregar el pollo, el cilantro, la cebolla roja, los rabanos y la mezcla de mayonesa. Mezclar todo.
3. Servir los panecillos rellenos con la ensalada de pollo.

Arroz con Pollo

Listo en: 50 min
Porciones: 6

Ingredientes:

- 3 cdas de aceite de oliva, divididas
- 3 cdas de Condimento de Chile Chipotle*, dividido
- 1/2 lbs de muslos de pollo, sin hueso y sin piel
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde, finamente picado
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En un tazón grande, mezclar 1 cda de aceite y 2 cdas del Condimento de Chile Chipotle. Añadir el pollo y revolver hasta que esté bien cubierto.
2. En una olla grande, calentar el aceite restante a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocinar 4-5 minutos por cada lado, hasta dorar. Reservar el pollo. Si es necesario, cocinar en tandas para no sobrecargar la olla.
3. En la misma olla, añadir el ajo, el pimiento, la cebolla, el cilantro, el comino, la cúrcuma y el Condimento de Chile Chipotle restante. Cocinar 2-3 minutos, revolviendo frecuentemente.
4. Añadir la salsa de tomate y el caldo. Hervir. Agregar el arroz, los guisantes y las zanahorias. Regresar el pollo en la olla, reducir a fuego bajo, tapar y cocinar 30-35 minutos, hasta que todo el líquido se haya absorbido y el pollo esté cocido. Servir inmediatamente.

* Receta en la parte de atrás del calendario

Salmon Ahumado con Papas

Listo en: 50 min
Porciones: 6

Ingredientes:

- Acetie en aerosol antiahérente
- 2 narrañas, peladas y cortadas en cubos
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de pimiento ahumado
- 2 cdtas de oregano seco
- 2 lbs de papas amarillas pequeñas, cortadas a la mitad
- 1 lb de salmón, secado con toalla y dividido en 6 porciones
- 2 aguacates, cortados en cubos
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 4 limones, exprimidos

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Rocíar ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. En un tazón pequeño, agregar el aceite, el pimiento y el oreoano. Mezclar para combinar y poner la mezcla de acetie a un lado.
3. En un tazón grande, agregar 2 cdas de la mezcla de acetie y las papas. Mezclar para cubrir las papas. Extender las papas de manera uniforme en un lado de la bandeja para hornear. Hornear durante 25 minutos.
4. Sacar la bandeja del horno. Agregar el salmón y cubrirlo con la mezcla de acetie restante.
5. Regresar al horno y hornear 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido.
6. Servir el salmón y las papas con la salsa cítrica por encima.



Elote



Enfrijoladas de Pollo



Paletas de Sandía y Melón



Pasta Cremosa con Salsa Alfredo



Enfrioladas de Pollo

Listo en: 1 hr
Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 (32 oz) caja de caldo de pollo sin sal
- 1 taza de frijoles pintos secos, enjuagados y remojados durante la noche
- 1 hoja de laurel
- 1 cda de Condimento de Chile Chipotle*
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 chile de árbol
- 3 cda de aceite de oliva
- 1/2 (6 pulgadas) tortillas de maíz

Preparación:

1. En una olla grande, agregar el caldo, los frijoles y la hoja de laurel. Dejar hervir. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 45 minutos, o hasta que los frijoles estén suaves. Reservar 1 taza del caldo de los frijoles.
2. En una licuadora, agregar los frijoles cocidos, el Condimento de Chile Chipotle, el chile y el caldo de frijoles reservado. Licuar hasta que quede suave.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Agregar la salsa de frijoles y cocinar durante 10-15 minutos, o hasta que espese, revolviendo todo el tiempo.
4. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar una tortilla al sartén y tostar durante 1 minuto por cada lado hasta dorar. Repetir con todas las tortillas.
5. Sumergir cada tortilla en la salsa de frijoles hasta que estén bien cubiertas. Colocar el pollo y el queso en el centro de cada tortilla, doblar y repetir con las tortillas restantes.
6. Servir con el resto de la salsa de frijoles, el queso fresco, la cebolla, el yogur, el aguacate y el cilantro.

* Receta en la parte de atrás del calendario



Listo en: 35 min
Porciones: 6

Pasta Cremosa con Salsa Alfredo

Ingredientes:

- 1/2 (16 oz) paquete de pasta fettuccine
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 1/2 lbs de pechuga de pollo sin piel, en cubitos
- 1/4 cda de pimienta negra
- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir el agua y poner al lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo y la pimienta negra. Cocinar 5-7 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido, revolviendo ocasionalmente.
3. En una licuadora, añadir el queso cottage, el ajo en polvo, la leche, el queso parmesano, el condimento italiano, y la harina. Licuar hasta que esté suave.
4. Añadir la salsa al sartén. Reducir el fuego y cocinar 8-10 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que espese. Añadir la espinaca y cocinar hasta que comience a reducirse.
5. Añadir la pasta al sartén y revolver para combinar.



Elote

Listo en: 20 min
Porciones: 8

Ingredientes:

- 2 cda de aceite de oliva
- 2 latas (15 oz) de elote, escurrido y enjuagado
- 1 limón, exprimido
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 1 jalapeño, finamente picado
- 1 pimiento, finamente picado
- 1 cda de chile en polvo, dividido
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1/2 taza de queso fresco

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el elote y cocinar 10-15 minutos, o hasta que el elote esté ligeramente dorado.
2. En un tazón grande, añadir el elote, el jugo de limón, la media cda de chile en polvo, el yogur, el queso fresco, el pimiento, el jalapeño, la cebolla, el ajo y 1/4 de taza de cilantro. Mezclar bien.
3. Añadir el resto del chile en polvo y el cilantro por encima.



Listo en: 15 min
Porciones: 8

Paletas de Sandía y Melón

Ingredientes:

- 3 tazas de melón o sandía, cortados
- 2 limones, exprimidos
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de agua
- 8 (3 oz) tazas o moldes para paletas
- 8 palillos de madera para paletas

Preparación:

1. En una licuadora, agregar el melón, la miel, el jugo de limón y el agua hasta que esté líquido.
2. Verter la mezcla en tazas o moldes para paletas.
3. Colocar los palillos de madera en el centro de las tazas o moldes.
4. Congelar por cuatro 4 horas o hasta que esté sólido.



Ensalada de Frutas de Otoño



Taquitos de Batata y Calabaza



Pan de Maíz con Verduras



Magdalenas de Jamón y Queso



Taquitos de Batata y Calabaza

Listo en: 30 min
Porciones: 5



Ingredientes:

1 (10 oz) bolsa de batata, congelada
1 (10 oz) bolsa de calabaza, congelada
1 (15 oz) lata de frijoles sin sal añadida, escurridos y lavados
1 cda de Condimento de Tacos*
1/2 taza de queso fiesta, rallado
20 (6 pulgadas) tortillas de maíz
1 lote de Crema de Cilantro y Limón*

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425°F. Cubrir, ligeramente, una bandeja de hornear con aceite en aerosol y poner a un lado.
2. Cocinar al vapor las batatas y las calabazas de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. En un tazón grande, añadir las batatas y la calabaza al vapor. ¡Tener cuidado, ya que puede estar muy caliente! Añadir los frijoles, el Condimento de Tacos, y el queso al tazón. Machacar con un tenedor o un machacador de papas hasta que estén suaves.
4. Envolver las tortillas en una toalla de papel húmeda, y cocinar en el microondas por 30 segundos. Distribuir el relleno entre las tortillas. Enrollar firmemente y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue hacia abajo. Rocíar la parte superior de los taquitos ligeramente con aceite en aerosol.
5. Hornear por 10 minutos, voltear los taquitos y cocinar 5 minutos más o hasta que estén crujientes.
6. Servir con la crema para mojar los taquitos.

Ensalada de Frutas de Otoño

Listo en: 20 min
Porciones: 8



Ingredientes:

1 naranja, rallada y exprimida
1 (12 oz) paquete de moras
2 manzanas rojas, en cubitos
1 cda de miel
1/2 cda de canela en polvo
1 lb de uvas, cortadas por la mitad
1 taza de nueces, cortadas

Preparación:

1. En un tazón grande, añadir la ralladura y el jugo de naranja, la miel, y la canela en polvo. Mezclar con un batidor.
2. Añadir las uvas, las moras, las manzanas, y las nueces. Revolver hasta combinar.
3. Servir inmediatamente, o refrigerar y servir a la hora de comer!

Magdalenas de Jamón y Queso

Listo en: 45 min
Porciones: 12

Ingredientes:

Acetie en aerosol antiaadhherente
2 tazas de queso cheddar, rallado
1/4 taza de queso parmesano, rallado
2 tazas de mezcla para hornear todo uso
1 taza de champiñones frescos, firmemente picados
1 pimiento mediano, firmemente picado
1/4 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
1/2 taza de yogur griego sin grasa
1/2 taza de jamón magro, firmemente picado
1/2 cda de pimienta negra molida
1/2 cda de ajo en polvo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rocíar el molde para hornear ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezclar los quesos, la mezcla para hornear, los champiñones, el pimiento y el cilantro. Mezclar para combinar.
3. Añadir la leche, el yogur, el jamón, la pimienta y el ajo en polvo. Mezclar bien.
4. Llenar la mitad de cada molde con la masa.
5. Hornear por 25-30 minutos o hasta que las magdalenas estén doradas o al pincharlas con un palillo, éste salga limpio.

Magdalenas de Jamón y Queso

Listo en: 45 min
Porciones: 12

Ingredientes:

Acetie en aerosol antiaadhherente
2 tazas de queso cheddar, rallado
1/4 taza de queso parmesano, rallado
2 tazas de mezcla para hornear todo uso
1 taza de champiñones frescos, firmemente picados
1 pimiento mediano, firmemente picado
1/4 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
1/2 taza de yogur griego sin grasa
1/2 taza de jamón magro, firmemente picado
1/2 cda de pimienta negra molida
1/2 cda de ajo en polvo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rocíar el molde para hornear ligeramente con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezclar los quesos, la mezcla para hornear, los champiñones, el pimiento y el cilantro. Mezclar para combinar.
3. Añadir la leche, el yogur, el jamón, la pimienta y el ajo en polvo. Mezclar bien.
4. Llenar la mitad de cada molde con la masa.
5. Hornear por 25-30 minutos o hasta que las magdalenas estén doradas o al pincharlas con un palillo, éste salga limpio.

Pan de Maíz con Verduras

Listo en: 45 min
Porciones: 8

Ingredientes:

Acetie en aerosol antiaadhherente
1 taza de harina todo uso
1/2 taza de harina de maíz
1/2 taza de queso parmesano, rallado
1 cda de levadura en polvo
1/2 cda de bicarbonato de sodio
2 huevos
1/2 taza de leche baja en grasa al 1%
1/3 taza de aceite de oliva
1 taza de calabacín, rallado
1 taza de espinaca cortada, congelada
1 zanahoria, rallada

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F. Cubrir, ligeramente, una bandeja de hornear con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, añadir la harina todo uso, la harina de maíz, el queso, la levadura en polvo, y el bicarbonato. Mezclar hasta combinar.
3. En otro tazón, añadir los huevos, la leche, y el aceite. Batir hasta que estén combinados.
4. Lentamente, añadir los ingredientes húmedos a la mezcla de harina y mezclar continuamente hasta que estén combinados. Añadir el calabacín, la espinaca, y la zanahoria.
5. Mezclar bien y combinar completamente.
5. Verter la masa en un molde. Hornear durante 45 minutos o hasta que se pueda insertar un palillo al centro y éste salga limpio.
6. Enfriar por 15 minutos. Sacar el pan del molde y dejar enfriar completamente.

Condimento de Chile Chipotle

Listo en: 5 min
Porciones: 20

Ingredientes:

- 1 cda de chile en polvo
- 1 cda de comino
- 1/4 cda de pimienta cayena
- 1/2 cda de chile chipotle en polvo
- 1/4 cda de ajo en polvo
- 1/2 cda de cebolla en polvo
- 1/2 cda 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.

Crema de Cilantro y Limón

Listo en: 5 min
Porciones: 4

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 limón, exprimido

Preparación:

1. En un tazón mediano, mezclar todos los ingredientes.
2. Refrigerar en un recipiente hermético hasta por 3 días.



Condimento de Tacos

Listo en: 5 min
Porciones: 20

Ingredientes:

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



Preparación:

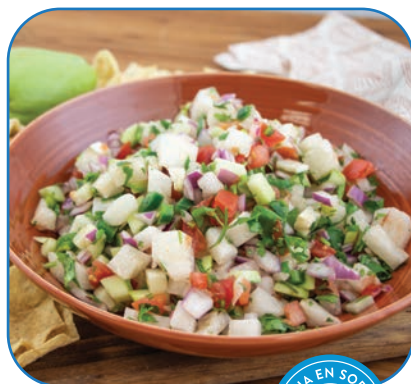
1. En un tazón pequeño, añadir todas las especias. Mezclar bien hasta que esté completamente combinado.
2. Usar inmediatamente o guardar en un recipiente hermético hasta que esté listo para usar.

Salsa de Chayote-Jícama

Listo en: 20 min
Porciones: 10

Ingredientes:

- 1 chayote, sin piel y cortado en cubitos
- 1 jícama, sin piel y cortada en cubitos
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 1 jalapeño, cortado en cubitos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 2 cdas de salsa picante
- 3 limones, extrimidos
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado



Preparación:

1. En un tazón grande, añadir todos los ingredientes. Revolver para combinar.
2. Servir inmediatamente. Para un sabor más fuerte, refrigerar 1-2 horas antes de servir.

Arroz con Queso y Champiñones

Listo en: 30 min
Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 lata (14.5 oz) de caldo de pollo
- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 caja (8 oz) de champiñones, finamente picados
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes picados, escurridos
- 1/2 taza de queso cheddar fuerte, rallado
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En una cacerola grande, añadir el caldo y llevar a ebullición a fuego medio-alto. Agregar el arroz, los champiñones y los chiles. Reducir a fuego medio-bajo, cubrir y cocinar durante 10 minutos, o hasta que el caldo se absorba.
2. Revolver el queso y el cilantro hasta que se derrita. Servir caliente.



Este calendario es presentado por



PROYECTO ONIE

y
ELIGECASERO.ORG

Síguenos y encuentra todas las actividades de **ONIE**



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA MAS
RECURSOS, RECETAS E INFORMACIÓN
NUTRICIONAL



ENERO



FEBRERO



MARZO



ABRIL



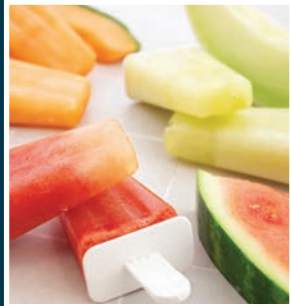
MAYO



JUNIO



JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



Este material fue financiado por la Subvención Educativa del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA para el Proyecto ONIE. De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas o represalias por actividades anteriores de derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. De audición o discapacidad del habla puede comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877- 8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe completar el Formulario AD3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, desde cualquier oficina del USDA, llamando al (833) 620-1071, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completo o la carta deben enviarse a: (1) correo: Servicio de Alimentos y Nutrición, USDA 1320 Braddock Place, Room 334 Alexandria, VA 22314; o (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: FNSCivilRightsComplaints@usda.gov. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

