

Boletines Mensuales de Héroe de Alimentos (de la A a la Z) y sus Recetas



Actualizado el 1/9/23

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en el Agua</u> (2/21)	<u>Ensalada- Mezcle y Combine</u> <u>Licuada de Proteína de Cacahuete para Dos</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en el Calcio y la Vitamina D</u> (11/20)	<u>Hamburguesas de Salmón</u> <u>Salsa Tártara Baja en Grasa</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en el Potasio</u> (2/23)	<u>Licuada de Yogur y Durazno</u> <u>Papas Rellenas al Sudoeste</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en la Fibra</u> (5/20)	<u>Sopa de Tres Hermanas</u> <u>Postre Crujiente de Arándanos</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en la Proteína</u> (8/20)	<u>Sopa de Pollo Tipo "Chowder" Para Dos</u> <u>Omelet de Verduras en una Taza</u> <u>Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche para Uno</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en la Vitamina B12</u> (5/21)	<u>Postre de Plátano Alto en Proteína</u> <u>Atún y Verduras en Panecillo Tostado</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en las Grasas</u> (11/22)	<u>Relleno de Lentejas para Tacos</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en los Azúcares Añadidos</u> (8/22)	<u>Galletas de Plátano y Avena</u> <u>Vaso de Agua con Sabor a Sol</u>
<u>Adultos Mayores - Enfóquese en un Plato Saludable</u> (5/23)	<u>Sopa de Brócoli y Queso Cheddar</u>
<u>Apio</u> (10/22)	<u>Hormigas en un Tronco</u> <u>Sopa Cremosa de Apio</u>
<u>Arándanos</u> (7/18)	<u>Postre Crujiente de Arándanos</u> <u>Parfait con Frutas</u> <u>Panecillo (muffins) Integral de Arándanos</u>

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
<u>Arándanos Rojos</u> (11/22)	<u>Ensalada de Cuscús</u> <u>Zanahorias y Arándanos Glaseados</u> <u>Puré de Manzana con Arándanos Rojos</u>
<u>Atún</u> (10/17)	<u>Atún y Verduras en Panecillo Tostado</u> <u>Wrap de Atún con Limón Verde y Cilantro</u> <u>Cazuela de Atún en la Estufa</u>
<u>Avena</u> (1/20)	<u>Avena Sabrosa</u> <u>Bolitas de Avena con Arándanos Rojos</u> <u>Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche</u>
<u>Berenjena</u> (6/23)	<u>Rebanada de Pizza de Berenjena</u> <u>Salsa de Berenjena</u>
<u>Betabeles</u> (5/20)	<u>Licuada de Bayas y Betabeles</u> <u>Betabeles Rostizados</u>
<u>Bocadillos Escolares</u>	<u>Ensalada Vaquera</u> <u>Licuada Poderoso de Popeye</u>
<u>Brócoli</u> (3/21)	<u>Brócoli con Ajonjolí</u> <u>Ensalada de Brócoli y Mucho Más</u>
<u>Calabaza de Invierno</u> (11/21)	<u>Sofrito de Calabaza y Chile</u>
<u>Calabaza de Verano</u> (8/20)	<u>Ensalada de Calabacita</u> <u>Sofrito de Calabacita</u>
<u>Calabaza tipo "Pumpkin"</u> (10/20)	<u>Galletas de Calabaza Para el Desayuno</u> <u>Chili con Pavo y Calabaza</u>
<u>Camote</u> (11/18)	<u>Panecillos (Muffins) de Camote y Naranja</u> <u>Camotes Sabrosos</u>
<u>Carne Molida de Res</u> (5/21)	<u>Fideos Ramen con Ajo, Jengibre y Carne de Res</u> <u>Chili Rápido</u>
<u>Carne de Cerdo</u> (2/19)	<u>Chili de Carne de Cerdo</u> <u>Arroz Frito con Carne de Cerdo</u>
<u>Cebollas</u> (2/19)	<u>Sofrito de Cebollas</u> <u>Cebollas Asadas</u>

Boletines Mensuales de Héroe de Alimentos (de la A a la Z) y sus Recetas

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Celebraciones Saludables y Divertidas	Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hecha en Casa Medallones de Plátano Pizza de Frutas
Cerezas (2/20)	Panecillos tipo “Scones” de Cereza Panqueques Esponjosos de Cereza
Chiles Campana (7/20)	Ensalada de Pimiento Dulce Pimientos Dulces Asados Nachos con Pimiento Dulce
Chirivía (11/20)	Sopa de Chirivía Chirivía Rostizada
Chícharos (3/23)	Sopa de Chícharos Verdes Chícharos a la Parmesana
Chícharos Partidos (12/18)	Sopa de Chícharos Partidos Ensalada de Chícharos Partidos
Col Rizada (10/18)	Dip de Col Rizada Sopa de Col Rizada y Frijoles Blancos
Coles de Bruselas (11/17)	Coles de Bruselas con Limón y Eneldo Ensalada de Coles de Bruselas, Arándanos Rojos y Trigo Coles de Bruselas Horneadas
Coliflor (12/20)	Tots de Coliflor al Horno Filetes de Coliflor Rostizada
Cultura Latinoamericana (10/21)	Salsa Roja Salsa Verde
Cómo Congelar Frutas (9/21)	Postre Crujiente de Ruibarbo y Arándanos Licuado Tropical
Cómo Congelar Verduras (12/20)	Tomates Rostizados
Duraznos (8/22)	Licuado de Durazno y Zanahoria Salsa de Durazno
Ejotes (7/21)	Ejotes con Mostaza y Miel Ensalada de Ejotes
Elote (8/19)	Ensalada de Elote y Tomate Panqueques de Elote
Espinacas (4/22)	Ensalada de Pasta y Espinacas Espinacas y Pollo Italiano

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Espárragos (6/23)	Espárragos y Hongos en Panecillo Tostado Espárragos Rostizados
Frambuesas/Moras (8/23)	Avena Cocida con Bayas Dip de Frambuesas Salsa para Cualquier Baya
Fresas (2/23)	Yogur de Fresa Congelado Salsa de Fresas Licuado de Plátano y Frambuesa
Frijoles (1/19)	Chili Rápido
Harina de Trigo Integral (9/22)	Panqueques de Plátano Rollos de Trigo Integral con Yogur
Herencia Africana (6/21)	Succotash Pan de Maíz
Hierbas y Especias (4/19)	Condimento para Tacos Condimento “Soulful” (sin sal) Especias para Pay de Calabaza Dip de Calabaza Hummus (con tahini)
Hojas Verdes (5/19)	Hojas Verdes con Zanahorias Pasta con Verduras y Frijoles
Hojas Verdes para Ensalada (5/19)	Aderezo de Mostaza y Miel Aderezo Ranchero
Hongos (9/23)	Trigo Bulgur con Verduras y Hongos Sofrito de Hongos Sencillo
Huevos (3/18)	Cazuela de Pan Francés con Fruta
Kiwi (12/22)	Salsa de Kiwi Ensalada de Repollo con Kiwi y Piña
Leche (6/19)	Licuado de Naranja Ensalada de Fruta Mágica Sopa tipo “Chowder” de Elote en Sartén
Lentejas (1/18)	Relleno de Lentejas para Tacos
Mantenga los Alimentos Seguros (9/21)	Pollo Estofado al Sartén Sopa de Arroz con Pollo Rápida
Manzanas (10/19)	Puré de Manzana en el Horno de Microondas Chips de Manzana al Horno

Boletines Mensuales de Héroe de Alimentos (de la A a la Z) y sus Recetas

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Nabos (2/17)	Puré de Nabos y Papas Nabos Sabrosos Nabos con Glaseado de Maple
Naranjas (1/21)	Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja Enrollados Esplendorosos
Pan Frito – Pan de Resiliencia (5/23)	Pan Frito de Rosanna
Papas (9/20)	Papas Compañeras Sopa de Papa con Queso Puré de Papas
Pavo (11/19)	Pavo con Jengibre y Arroz Enrollado con Lechuga Quesadilla de Pavo y Arándano Rojo
Pepinos (2/21)	Pepinillos de Refrigerador Salsa de Yogur con Pepinos
Peras (9/17)	Ensalada de Pollo y Pera Quesadillas con Peras Postre Crujiente de Peras y Arándanos Rojos
Pizza (2/18)	Masa de Pizza sin Levadura Salsa de Pizza Rápida sin Cocinar
Plátanos (6/18)	Panecillos (muffins) de Plátano y Avena Plátanos Horneados con Pecanas
Pollo (5/18)	Pollo, Brócoli y Queso al Sartén Tazón de arroz al estilo del suroeste Pollo Estofado al Sartén
Puerros (3/17)	Sofrito de Puerros y Manzanas Orzo con Puerros y Hongos
Queso (12/17)	Sopa de Brócoli y Queso Cheddar Cacerola de Macaroni con Queso

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Repollo (12/21)	Sofrito de Repollo Ensalada de Atún y Repollo Bok Choy con Ajo
Respetando los Alimentos Indígenas: La Calabaza (5/22)	Salsa de Yogur con Sabor a Hierbas Quinoa en la Estufa Calabaza Butternut Rostizada con Harissa
Ruibarbo (4/23)	Panecillos de Ruibarbo Sopa Fría de Fresa y Ruibarbo
Rábanos (2/22)	Rábanos Asados con Chicharos Ensalada de Rábano y Pepino
Salmón (4/20)	Hamburguesas de Salmón Salmón Horneado
Sandía (8/21)	Salsa de Sandía Sandía con Limón Verde y Chile en Polvo Agua de Sandía
Tofu (4/18)	Atún y Verduras en Panecillo Tostado Wrap de Atún con Limón Verde y Cilantro Cazuela de Atún en la Estufa
Tomates (8/18)	Tomate y Queso en Panecillo Tostado Salsa de Tomate Rápida para Pasta
Uvas (7/19)	Ensalada de Uvas y Pepinos Tabule con Frutas Salsa de Uvas
Vinagre (1/23)	Vinagreta de Vino Tinto Ensalada De Repollo En Escabeche
Yogur (6/20)	Crema Sabrosa de Yogur Licuado de Frutas 1 (con yogur) Dip de Yogur con Frutas Yogur Bebible
Zanahorias (12/19)	Puré de Zanahorias Pan Dulce o Panecillos (muffins) de Zanahoria

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.