

Haga cuatro comidas con 12 alimentos

Con estos 12 alimentos a la mano, usted tiene lo que se necesita para hacer cuatro rápidas, sabrosas y saludables comidas. Haga el resto de la comida fácil: rebane fruta fresca, ponga rebanadas de pan de grano entero, bagels o rolls en una canasta y sirva leche baja en grasa.

1. Queso Mozzarella
2. Queso Parmesano
3. Yogurt sin sabor
4. Pesto (mezcla de hierbas y aceite de olivo)
5. Espinacas
6. Tomates
7. Pollo
8. Carne de res magra
9. Pasta integral
10. Papas
11. Salsa para espaguetis
12. Corteza para pizza de grano Integral



Pizza Mediterránea

3/4 de libra de pollo o res molida magra o chorizo (bajo en grasa, sin grasa, 97 % libre de grasa o pollo sazonado)

2 tazas de espinacas frescas, lavadas o 10 onzas de congeladas, descongeladas, escurridas y cortadas

1 a 2 cucharadas de pesto o 2 cucharadas de aderezo ranchero bajo en grasa

1 corteza grande de grano Integral para pizza

1 jitomate grande, lavado

1/2 taza de queso parmesano

Lávese las manos y las superficies. En un sartén dore la carne molida, y escurra después agregue las espinacas y revuelva sobre el fuego, corte el jitomate por la mitad y quite el jugo y semillas, y corte en cuadritos. Esparza el pesto o el aderezo sobre la corteza. Ponga la mezcla de la carne sobre la corteza, agregue los jitomates y el queso. Hornee a 450 grados F de 6 a 8 minutos. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Pasta de pollo pesto

Rinde: 4

8 onzas de pasta integral (4 tazas cocinadas)

1 taza de yogurt sin grasa

3/4 de libra de pollo, cortada en cubos

1 jitomate grande lavado y cortado en cubitos

1 a 2 cucharadas de pesto o mezcla para aderezo ranchero

1/4 de taza de queso Parmesano

Sal y pimienta

Lávese las manos y las superficies. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.

En un sartén grande sofría el pollo y agregue el jitomate. Caliente bien. En un tazón mezcle el pesto o aderezo y revuelva con el yogurt.

Revuelva la pasta, el pollo y el jitomate con a salsa.

Agregue la sal, pimienta y espolvoree con queso parmesano. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Papas Italianas

Rinde: 4

4 papas para hornear, lavadas

3/4 de tazas de queso mozzarella rallado, bajo en grasa

3/4 de libra de carne molida magra

1 taza de salsa para espaguetis

1 1/2 taza de espinacas frescas, lavadas, o 5 onzas congeladas, picadas

Lávese las manos y las superficies. Hornee las papas. En un sartén grande, dore la carne de res y escurra. Agregue las espinacas y la salsa de

espaguetis, caliente bien. Corte las papas a la mitad y ponga la mezcla de carne encima después el queso. Hornee hasta que el queso se derrita, si es necesario. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Rápido Pollo Mozzarella

Porciones: 4

- 8 onzas de pasta integral (4 tazas cocidas)
- 4 piezas de pollo sin piel (pechuga o muslo)
- 2 tazas de salsa para espaguetis, dividida
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1/4 tazas de aceitunas, cortadas (opcional)
- 1/4 de taza de hongos, cortados (opcional)



Lave manos y las superficies. Cocine la pasta de acuerdo a las direcciones del paquete. En un refractario o un recipiente para horno de 9-x 9-pulgas, ase en el horno el pollo hasta que esté dorado o hasta que los jugos estén claros. Quite el pollo del refractario y ponga la pasta. Ponga 1 taza de salsa para espaguetis sobre la pasta y ponga el pollo sobre esta. Termine con el sobrante de salsa y los hongos, si desea. Espolvoree con queso. Hornee a 350° grados F hasta que burbujee, cerca de 15 minutos. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.