

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



Actualizado el 1/9/23

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Adultos Mayores - Enfóquese en el Actividad Aeróbica	
Adultos Mayores - Enfóquese en el Agua	Ensalada - Mezcle y Combine Licuado de Proteína de Cacahuete para Dos
Adultos Mayores - Enfóquese en los Bocadillos	
Adultos Mayores - Enfóquese en el Calcio y la Vitamina D	Hamburguesas de Salmón Salsa Tártara Baja en Grasa
Adultos Mayores - Enfóquese en la Digestión	Parfait de Arándanos Mezcle y Combine – Tazones de Granos Salsa de Yogur con Sabor a Hierbas Chili Fácil al Sartén Galletas de Pastel de Zanahoria
Adultos Mayores - Enfóquese en el Equilibrio	
Adultos Mayores - Enfóquese en la Fibra	Sopa de Tres Hermanas Postre Crujiente de Arándanos
Adultos Mayores - Enfóquese en la Flexibilidad	
Adultos Mayores - Enfóquese en el Fortalecimiento	
Adultos Mayores - Enfóquese en el Potasio	Licuado de Yogur y Durazno Papas Rellenas al Sudoeste
Adultos Mayores - Enfóquese en la Proteína	Sopa de Pollo Tipo “Chowder” Para Dos Omelet de Verduras en una Taza Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche para Uno
Adultos Mayores - Enfóquese en la Vitamina B12	Postre de Plátano Alto en Proteína Atún y Verduras en Panecillo Tostado
Adultos Mayores - Enfóquese en las Grasas	Relleno de Lentejas para Tacos

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Adultos Mayores - Enfóquese en los Azúcares Añadidos	Galletas de Plátano y Avena Vaso de Agua con Sabor a Sol
Adultos Mayores - Enfóquese en un Plato Saludable	Sopa de Brócoli y Queso Cheddar
Adultos Mayores - Enfóquese en Moverse Más	
Agua – Bebe Agua a su Manera (3/2020)	Agua con Sabor a Pepino Agua con Sabor a Cítricos Agua con Sabor a Hierbas Agua con Sabor a Manzana y Canela Agua con Sabor a Fresa y Kiwi
Agua de Sabores Fácil para Grupos (2018)	Agua con Sabor a Pepino Agua con Sabor a Cítricos Agua con Sabor a Hierbas Agua con Sabor a Manzana y Canela Agua con Sabor a Fresa y Kiwi
Ajo (4/24)	Ajo Rostizado
Apio (10/22)	Hormigas en un Tronco Sopa Cremosa de Apio
Arándanos (7/18)	Postre Crujiente de Arándanos Parfait con Frutas Panecillo (muffins) Integral de Arándanos
Arándanos Rojos (11/22)	Ensalada de Cuscús Zanahorias y Arándanos Glaseados Puré de Manzana con Arándanos Rojos
Arroz (9/19)	Tazón de Arroz para el Desayuno con Frutas y Nueces Tazón de Arroz al Estilo del Suroeste Mezcle y Combine – Tazones de Granos

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

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

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Chiles Campana (7/20)	Ensalada de Pimiento Dulce Pimientos Dulces Asados Nachos con Pimiento Dulce
Chiles Picante (1/24)	Salsa de Adobo Mexicana
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
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

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

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Fresas (2/23)	Yogur de Fresa Congelado Salsa de Fresas Licuado de Plátano y Frambuesa
Frijoles (1/19)	Chili Rápido
Granos Integrales (9/18)	
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
Horno Microondas (9/23)	Verduras Frescas en el Horno de Microondas Pescado al Vapor en el Horno de Microondas Tazón de Arroz y Pescado con Ajonjolí
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

Boletín Mensual	Recetas Destacadas
Manzanas (10/19)	Puré de Manzana en el Horno de Microondas Chips de Manzana al Horno
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
Olla de Cocción Lenta (2/24)	Frijoles Cocidos en la Olla de Cocción Lenta Pollo en Salsa
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
Pescado (8/24)	Estofado de Pescado
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
Repollo (12/21)	Sofrito de Repollo Ensalada de Atún y Repollo Bok Choy con Ajo

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

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