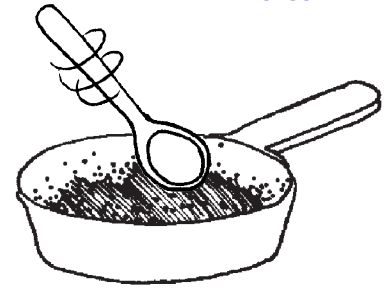


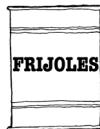
Recetas Pictóricas #2

Pictorial Recipes #2



Estas recetas fueron preparadas para los hispanoparlantes de bajos ingresos y con baja capacidad de leer. Se han utilizado en una serie de clases interactivas y prácticas. Han estado sometidas a prueba durante años en la Oficina Hispana de OFNP (Programa de Nutrición Familiar de Oregon), en el condado de Multnomah, Portland, OR. Los participantes han agradecido las recetas y el formato sencillo que se emplea.

Las páginas en este documento están diseñadas para imprimirse en ambas caras del papel.



Títulos de las recetas

Burrito para el Desayuno

¡Una Cara Divertida!

Galletas de Cacahuates

Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas

Cóctel de Frutas

Panecitos de Atún

Cacerola de Arroz y Tomate

Licudo a su Gusto

Ensalada de Fruta Espléndida

Naranjada a su Gusto



Revisado por Ellen Schuster, ex especialista de nutrición y alimentos de la Extensión de OSU; Lynn Steele, educadora de Extensión de OSU, el condado de Multnomah; Teresa Welch, especialista bilingüe en publicaciones de la Extensión de OSU; y Sandra Strohmeier, asesora.

These recipes are intended for a limited-income, low-literacy, Spanish-speaking audience and have been part of a series of interactive, hands-on classes. Recipes were tested for years in the OFNP (Oregon Family Nutrition Program) Hispanic Office, Multnomah County, Portland, OR. Learners have appreciated receiving the recipes and the simplified format that is used.

Pages in this document are set up to be printed as two-sided copies.

Recipe titles

Breakfast Burrito

Funny Face!

Peanut Butter Cookies

Carrot-Raisin Salad

Fruit Cocktail

Tuna Turnovers

Spicy Rice Casserole

Anything Smoothie

Splendid Fruit Salad

Orange Smoothie



Reviewers: Ellen Schuster, former OSU Extension nutrition and foods specialist; Lynn Steele, OSU Extension educator, Multnomah County; Teresa Welch, OSU Extension Hispanic publishing manager; and Sandra Strohmeier, consultant.

The Food Stamp Program can help you buy nutritious foods. Call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638 or 503-988-5858 in the Portland metro area.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer. Published April 2000.

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. llame a Oregon SafeNet. 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpressa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Publicado en abril del 2000.

Burrito para el Desayuno

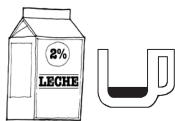
Ingredientes

Para 4 porciones

4 huevos



¼ taza de leche de 2%



1 cucharadita de margarina



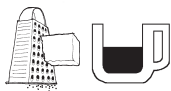
1 taza de frijoles refritos



4 tortillas de harina



½ taza de queso rallado



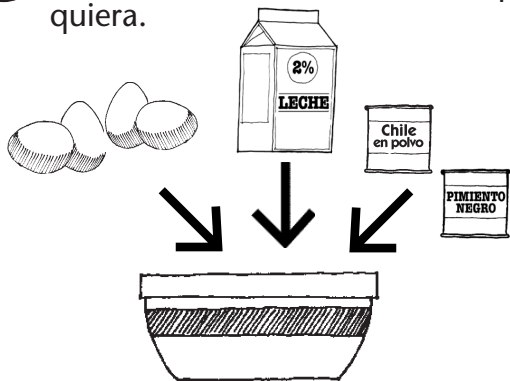
½ tomate picado



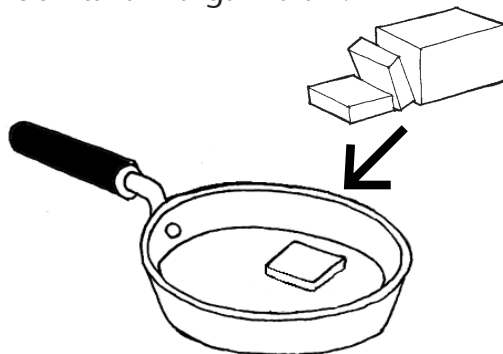
Sazón a su gusto.



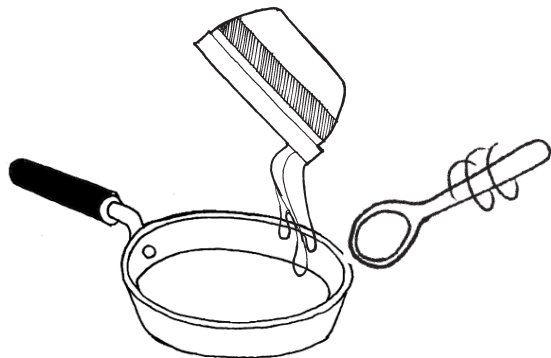
1 Bata los huevos y la leche en un tazón. Añada los condimentos que quiera.



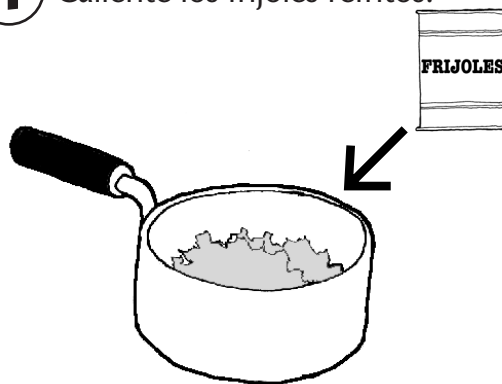
2 Caliente una sartén a fuego medio y derrita la margarina allí.



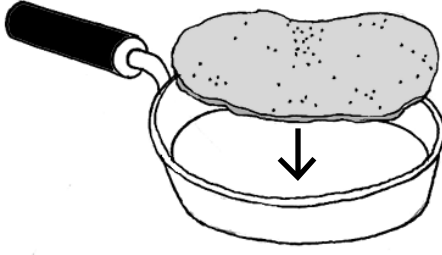
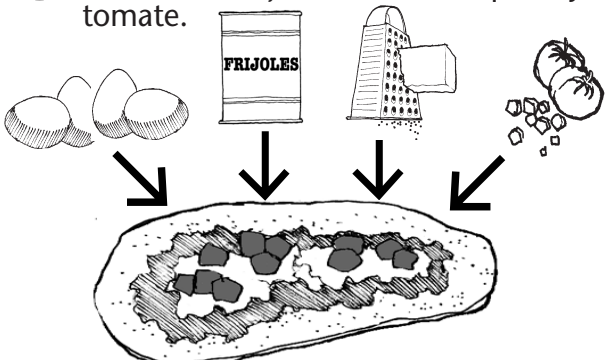
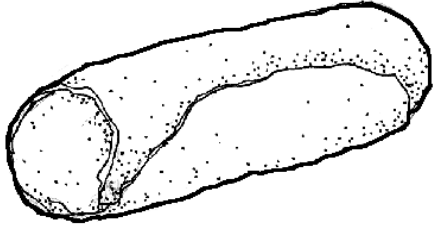
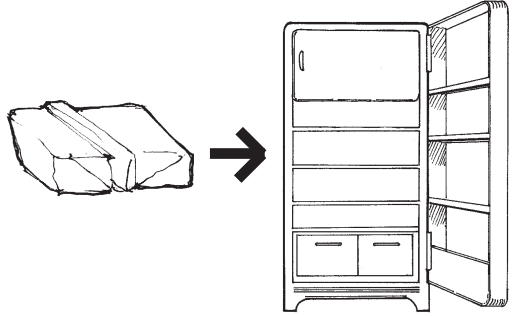
3 Eche los huevos revueltos en la sartén y cocine hasta que estén firmes.



4 Caliente los frijoles refritos.



Burrito para el Desayuno

<p>5 En otra sartén o comal, caliente las tortillas.</p> 	<p>6 Encima de cada tortilla ponga 1/4 de los huevos, los frijoles refritos, el queso y tomate.</p> 
<p>7 ¡Enrolle la tortilla y coma!</p> 	<p>8 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.</p> 

El Burrito para el Desayuno nos da:

Fibra Previene el estreñimiento.



PROTEÍNA

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.



CALCIO

Forma los huesos y dientes fuertes.

Breakfast Burrito

Ingredients


Makes 4 servings

4 eggs 


¼ cup 2% milk 


1 teaspoon margarine 

1 cup of refried beans 

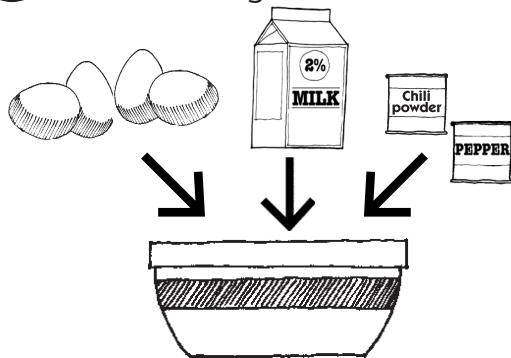
4 flour tortillas 

½ cup grated cheese 

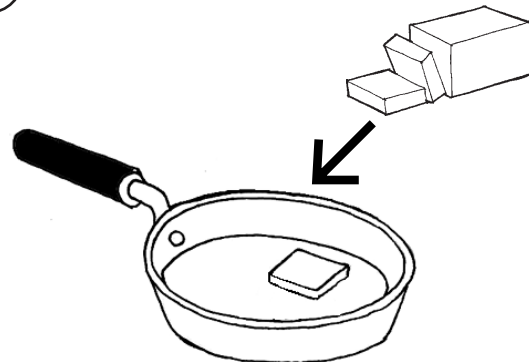
½ tomato, chopped 

Season to taste. 

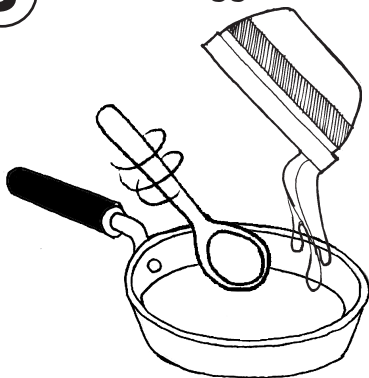
1 Mix the eggs and milk in a bowl. Add seasoning.



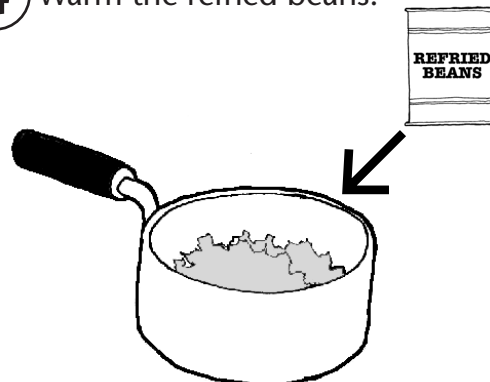
2 Heat fry pan and melt margarine.



3 Stir in the eggs and cook until firm.

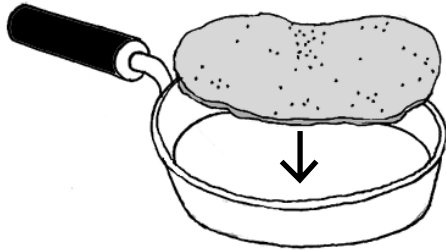


4 Warm the refried beans.

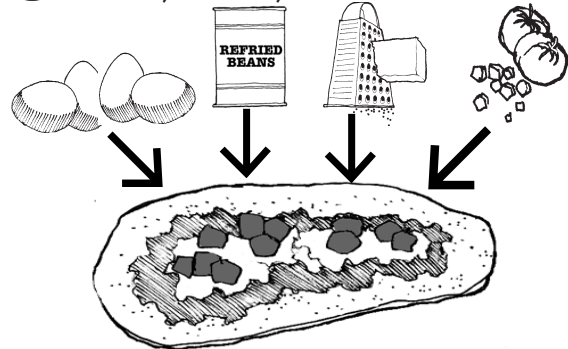


Breakfast Burrito

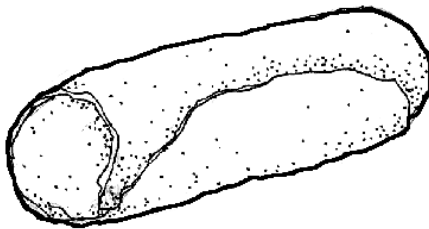
5 In a different fry pan or in a "comal," heat the tortillas.



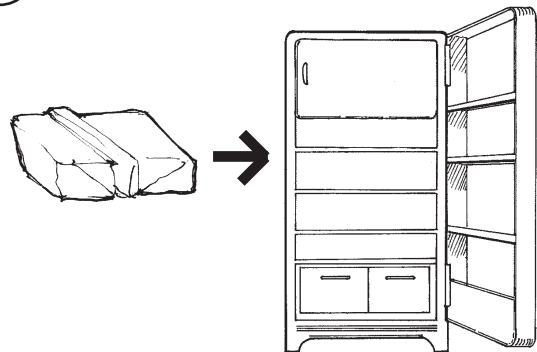
6 On each tortilla, put 1/4 of the eggs, beans, cheese, and tomato.



7 Roll the tortilla and eat!



8 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Breakfast Burrito is good for:

Fiber Prevents constipation.



PROTEIN Builds and repairs skin, muscle and blood.

B VITAMINS Turn food into energy.



CALCIUM Builds strong bones and teeth.

¡Una Cara Divertida!

Ingredientes

Para una porción

1 tajada de pan



1 cucharada de crema de cacahuete o de queso crema



½ zanahoria pequeña, rallada



¼ de banana o de zanahoria en rodajas



10 uvas pasas, uvas pasas cubiertas con yogur o bambones



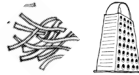
1 cucharadita de mermelada



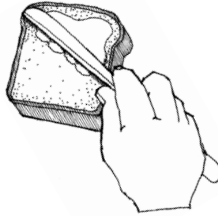
½ manzana en tajaditas



Coco rallado



1 Unte el pan con la crema de cacahuete o con el queso crema.



2 ¡Diseñe una cara!

Pelo: ¿Zanahoria rallada o coco rallado?



Ojos: ¿Banana, zanahoria o manzana?



Nariz: ¿Mermelada?



Boca: ¿Uvas pasas o manzana?



3 ¡Ahora tiene una cara divertida para comer y gozar!



Una Cara Divertida nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

Fibra Previene el estreñimiento.



Hace y repara la piel, músculos, y sangre.

Funny Face!

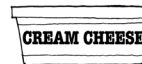
Ingredients

Makes one serving

1 slice of **bread**



1 Tablespoon **peanut butter** or **cream cheese**



½ small **carrot**, shredded



½ **banana** or **carrot**, sliced



10 **raisins**, **yogurt raisins** or **marshmallows**



1 teaspoon **jelly**



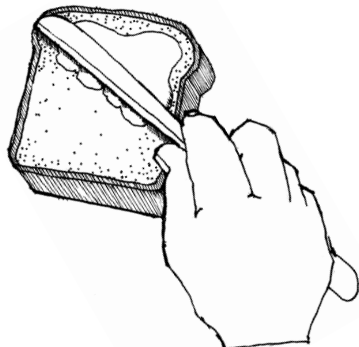
½ **apple** in wedges



Shredded coconut



1 Spread the peanut butter or cream cheese on the bread.



2 Design a face!

Hair: Shredded carrot? Coconut?



Eyes: Banana? Carrot? Apple?



Nose: Jelly?



Mouth: Raisins? Apple?



3 Now you have a fun face to eat and enjoy!



Funny Face is good for:

VITAMIN A

Keeps skin and eyes healthy.

Fiber

Prevents constipation.



PROTEIN

Builds and repairs skin, muscle, and bone.

Galletas de Cacahuates

Ingredientes

Para 48 galletas

3 tazas de Mezcla Maestra



1 taza de azúcar



1/3 taza de agua



2 huevos



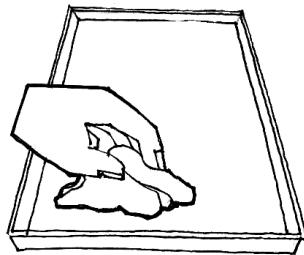
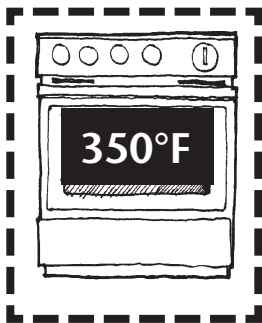
1 taza de crema de cacahuate



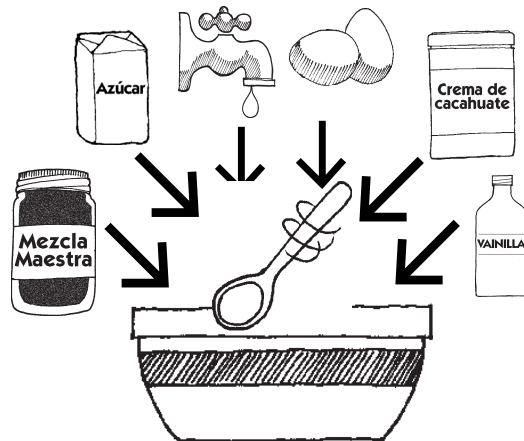
1 cucharadita de vainilla



1 Caliente el horno a 350°F y engrase un molde.

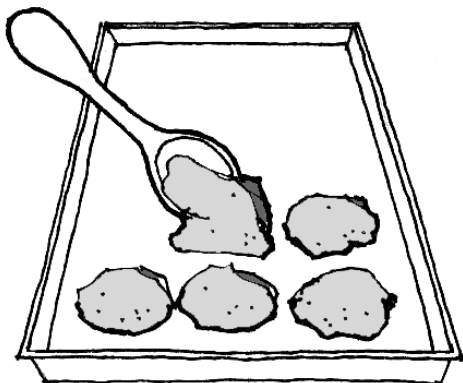


2 Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.

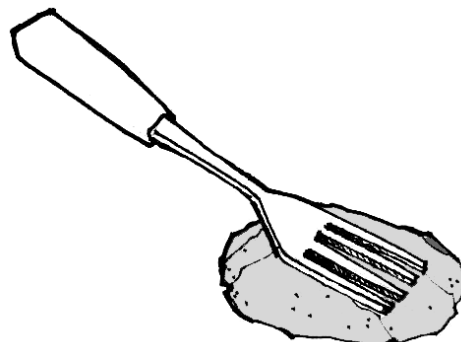


Galletas de Cacahuates

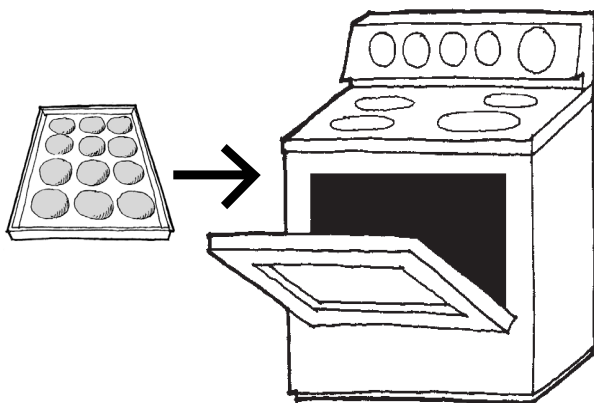
3 Coloque la masa en el molde para hornear por cucharaditas.



4 Déle forma a cada galleta, presionando con un tenedor cubierto de azúcar para que la galleta no se pegue al tenedor.



5 Coloque el molde en el horno por 10 a 12 minutos.



6 Guarde las galletas en un recipiente con tapa.



Galletas de Cacahuates nos dan:

**VITAMINAS
B**

Convierten los alimentos en energía.

**Hidratos de
Carbono**

Dan energía.



PROTEÍNA


Hace y repara la piel, músculos y sangre.

Peanut Butter Cookies

Ingredients

Makes 48 cookies


3 cups Master Mix 

1 cup sugar 

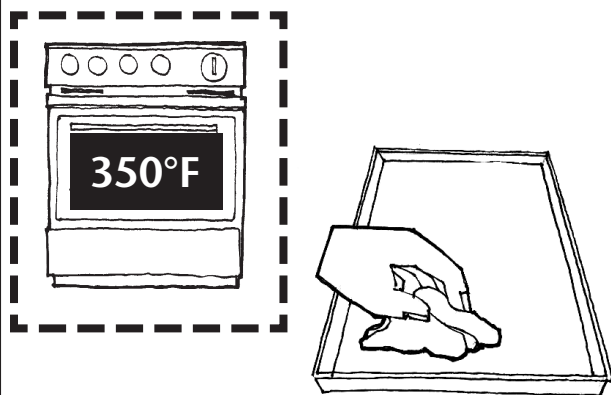
1/3 cup water 

2 eggs 

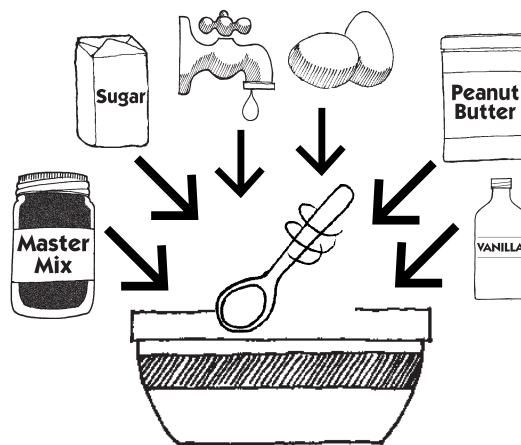
1 cup peanut butter 

1 teaspoon vanilla 

1 Heat oven to 350°F and grease cookie sheet.

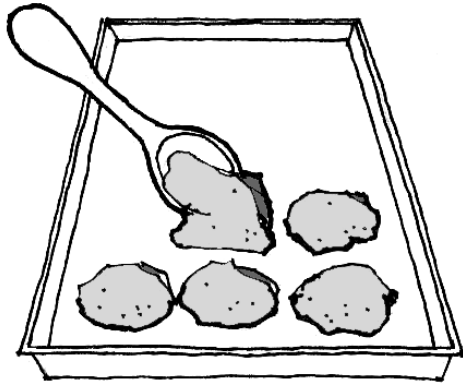


2 Mix all the ingredients together until dough is smooth.

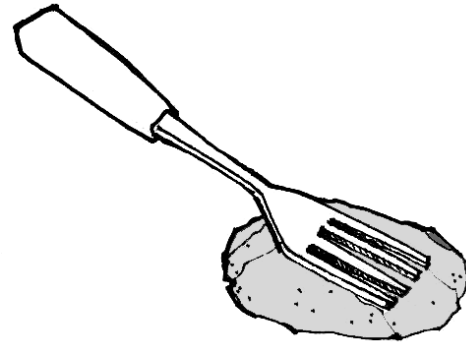


Peanut Butter Cookies

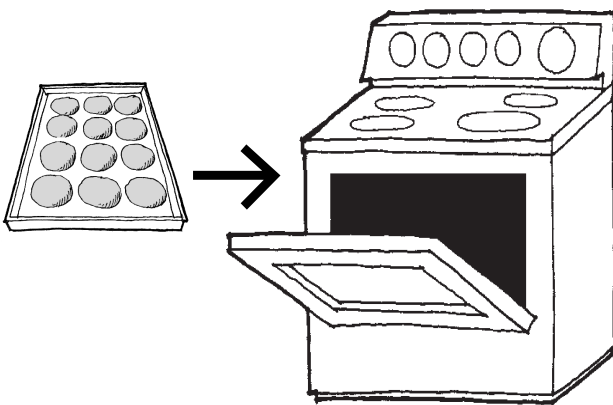
- 3** Place dough on cookie sheet using a teaspoon.



- 4** Use a fork to press down each cookie. If the fork sticks, dip it in sugar.



- 5** Place cookie sheet in oven and bake for 10 to 12 minutes.



- 6** Store cookies in a covered container.



Peanut Butter Cookies give us:

B
VITAMINS Turn food into energy.

Carbohydrates Give energy.



PROTEIN

Builds and repairs skin, muscle and blood.

Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas

Ingredientes

Para 4 porciones

2 tazas de zanahoria rallada (como 4 zanahorias)



¼ taza de uvas pasas




2 cucharadas de mayonesa



2 cucharadas de yogur sin fruta o de jugo de naranja



<p>1 Combine todos los ingredientes y mezcle bien.</p> 	<p>2 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.</p> 
--	--

La Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

Fibra Previene el estreñimiento.

Oregon State UNIVERSITY | Extension Service

EM 8758-E

Origen de la receta: Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Departamento de Agricultura y Economía del Hogar, Universidad del Estado de Washington, Pullman, WA. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispánica por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpressa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Carrot-Raisin Salad

Ingredients

Makes 4 servings

2 cups shredded carrots (about 4 carrots)



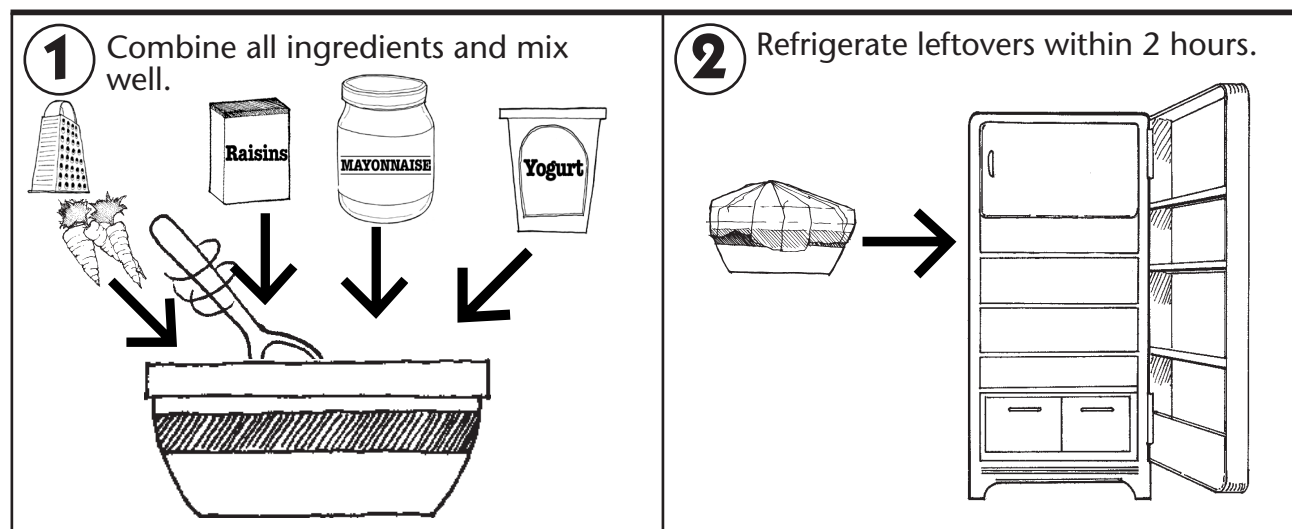
1/4 cup raisins



2 Tablespoons mayonnaise



2 Tablespoons plain yogurt or orange juice



Carrot-Raisin Salad is good for:

**VITAMIN
A**

Keeps skin and eyes healthy.

Fiber

Prevents constipation.

Oregon State | Extension
UNIVERSITY | Service

EM 8758-E



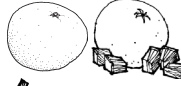


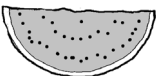


Recipe Source: Sue Nicholson Butkus, Extension Nutrition Specialist, College of Agriculture and Home Economics, Washington State University, Pullman, WA. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

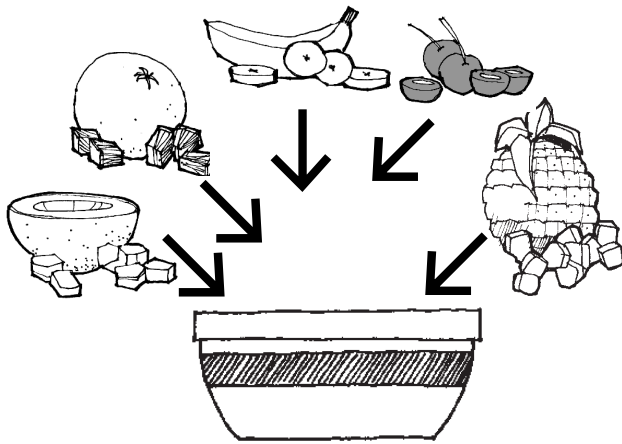
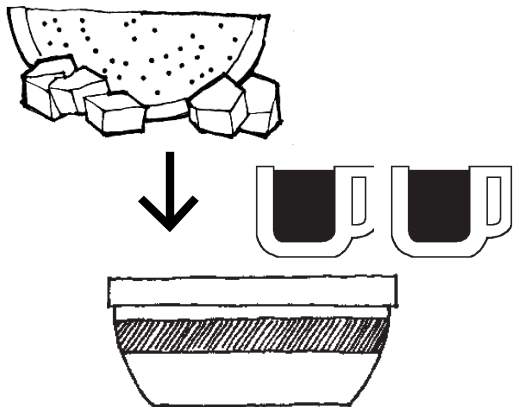
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Cóctel de Frutas

Ingredientes

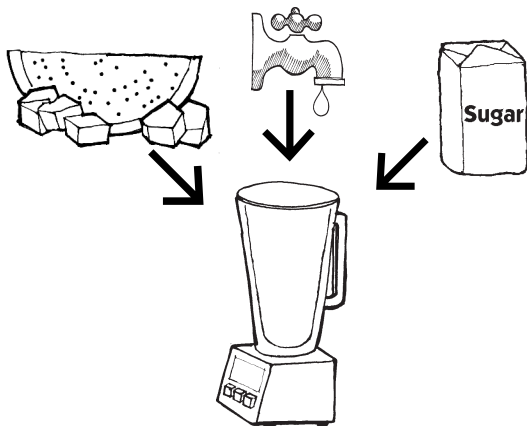
Para 10 a 12 porciones

- ¼ taza de **melón** cortado en pedacitos 
- 2 tazas de **piña** en pedacitos (fresco o en lata sin dulce) 
- 2 **naranjas** peladas y cortadas en pedacitos 
- 2 **bananas** cortadas en rodajas 
- 1 taza de **cerezas** cortadas por mitad o de **fresas** cortadas en pedacitos 
- ½ **sandía** 
- ⅓ taza de **azúcar**, si quiere 
- 3 tazas de **agua** 

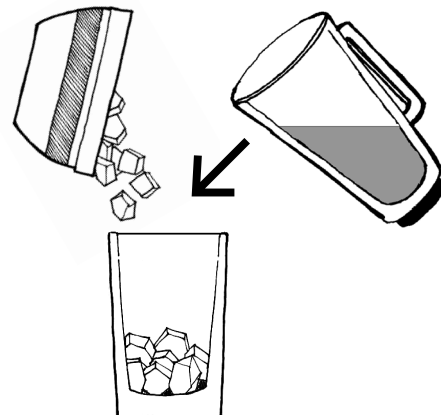
<p>1 Mezcle toda la fruta cortada en un tazón grande.</p> 	<p>2 Corte la sandía en pedacitos, quitando las semillas. Mida 2 tazas y mezcle con las demás frutas.</p> 
--	---

Cóctel de Frutas

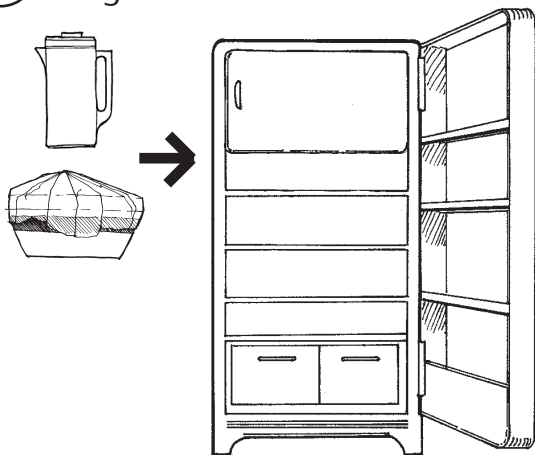
- 3** Licue el resto de los pedacitos de sandía con el agua y el azúcar. Mezcle bien.



- 4** Ponga 2 o 3 cucharadas de fruta en un vaso o un tazón y llene con el jugo de sandía licuada.



- 5** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



El Cóctel de Frutas nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINA C Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra Previene estreñimiento.

Fruit Cocktail

Ingredients

Makes 10–12 servings

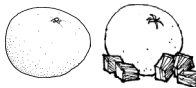
¼ cup cut-up cantaloupe



2 cups cut-up pineapple (fresh or unsweetened canned)



2 peeled and cut-up oranges



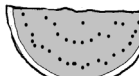
2 peeled and cut-up bananas



1 cup of halved cherries or cut-up strawberries



½ watermelon

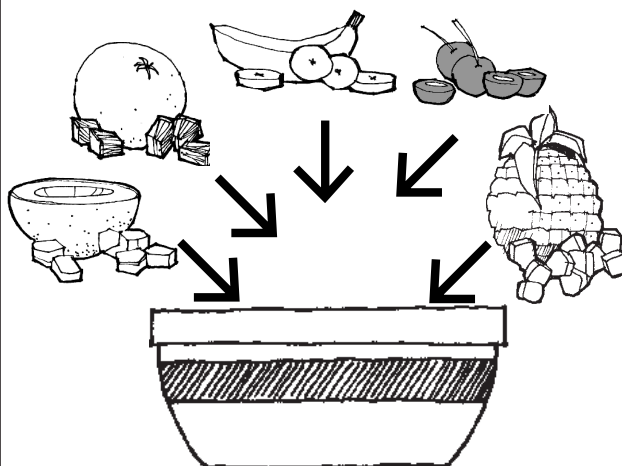
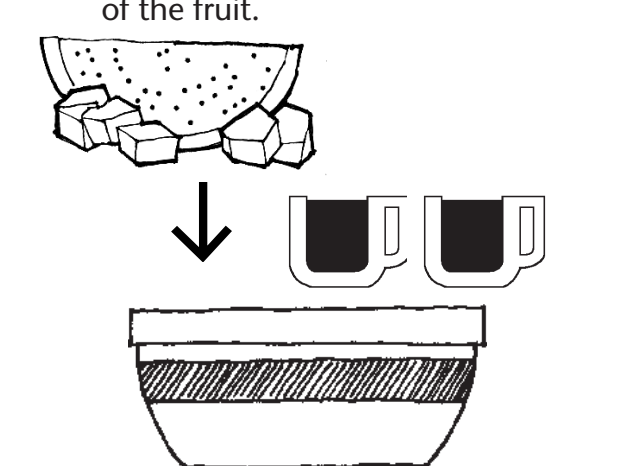


⅓ cup sugar (optional)



3 cups water



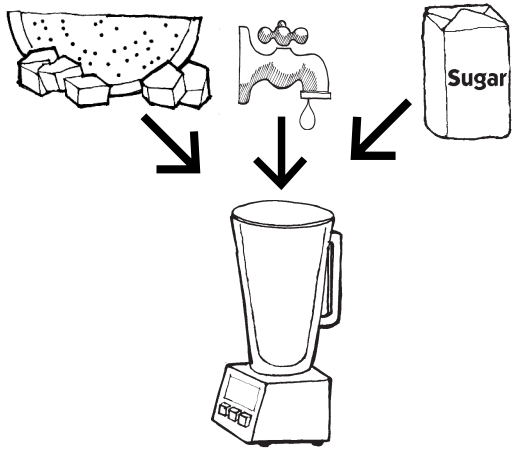
<p>1 Mix all the cut-up fruit in a large bowl.</p> 	<p>2 Cut the watermelon into 1-inch pieces, removing the seeds. Measure 2 cups and mix with rest of the fruit.</p> 
---	--

Recipe Source: Mary Conde, Carrie Walker, Alejandro Chavez and Maribel Gomez, Nutrition Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

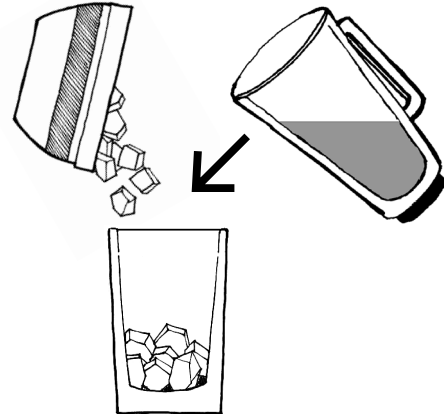
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Fruit Cocktail

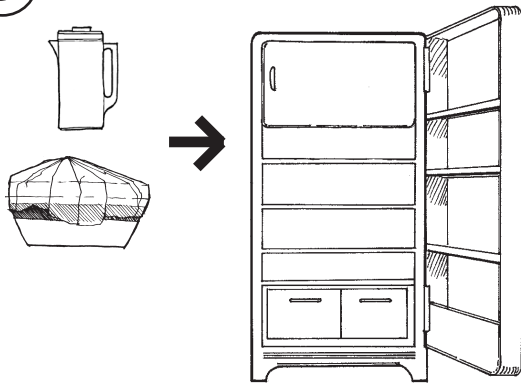
- 3** In a blender, mix the remaining watermelon pieces with sugar and water. Blend thoroughly.



- 4** Put 2 or 3 Tablespoons of fruit in a glass or bowl and fill with blended watermelon juice.



- 5** Refrigerate leftovers within 2 hours.



Fruit Cocktail is good for:

**VITAMIN
A**

Keeps skin and eyes healthy.

**VITAMIN
C**

Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber

Prevents constipation.

Panecitos de Atún

Ingredientes

Para 6 a 8 porciones

3 tazas de **Mezcla Maestra**



$\frac{2}{3}$ taza de **agua**



1 lata de 6 onzas de **atún**



$\frac{1}{4}$ taza de **cebolla picada**



$\frac{1}{4}$ taza de **apio picado**



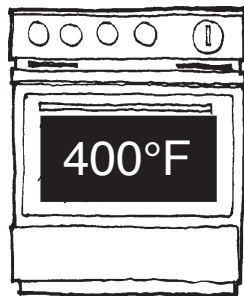
1 taza de **queso rallado**



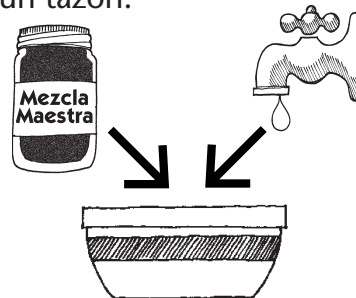
$\frac{1}{2}$ taza de **yogur** (sin fruta o condimentos)



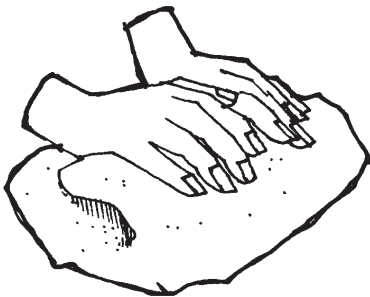
1 Prenda el horno a 400°F.



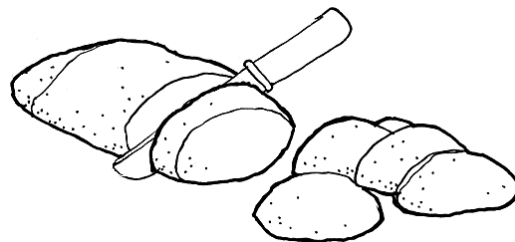
2 Mezcle la Mezcla Maestra y el agua en un tazón.



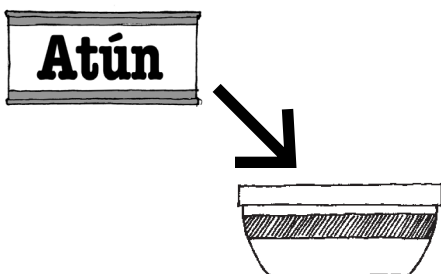
3 Ponga la masa en una superficie rociada de harina y amase 15 veces.



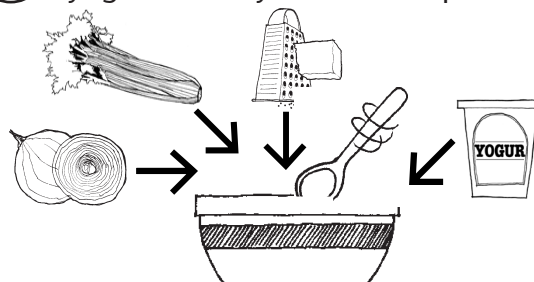
4 Divida la masa entre 10 a 12 porciones.



5 Abra una lata de atún, quite el agua y ponga el atún en un tazón.

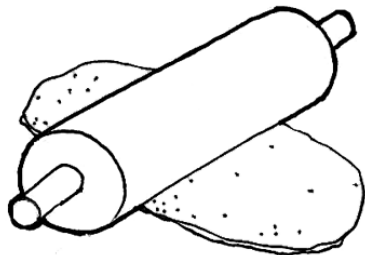


6 Añada la cebolla, el apio, el queso y el yogur al atún y mezcle completamente.



Panecitos de Atún

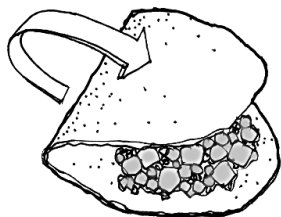
7 Extienda cada bolita de masa y haga un cuadro de 3 a 6 pulgadas.



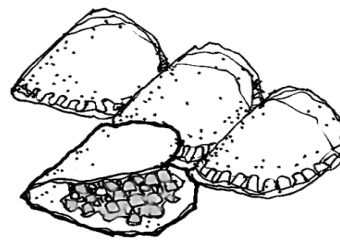
8 Ponga una cucharada grande de la mezcla del atún a un lado de la masa.



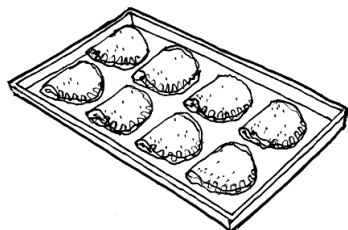
9 Doble la masa sobre el atún y apriete para que la masa se junte y los ingredientes queden adentro.



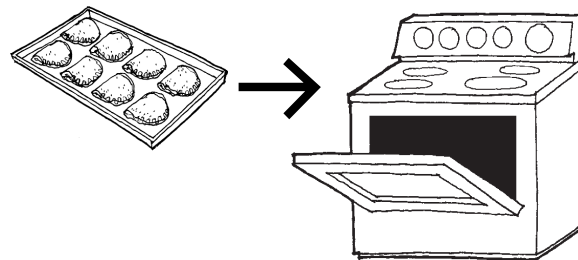
10 Haga lo mismo con toda la masa y la mezcla de atún.



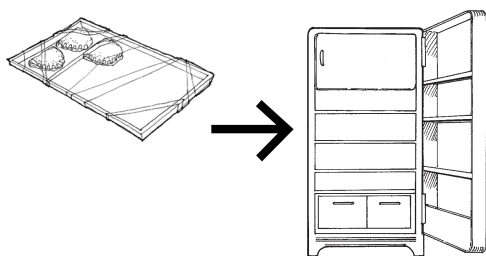
11 Ponga los panecitos de atún aproximadamente 1 pulgada separados en un molde para hornear engrasado.



12 Cocine a 400°F por 12 a 15 minutos o hasta que estén dorados.



13 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Panecitos de Atún nos dan:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

Hidratos de Carbono Dan energía.



Hace y repara la piel, músculos y sangre.

Tuna Turnovers

Ingredients

Makes 6–8 servings

3 cups **Master Mix**



$\frac{2}{3}$ cups **water**



1 6-ounce can **tuna**



$\frac{1}{4}$ cup chopped **onion**



$\frac{1}{4}$ cup chopped **celery**



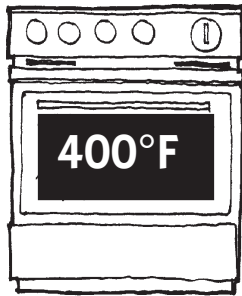
1 cup **grated cheese**



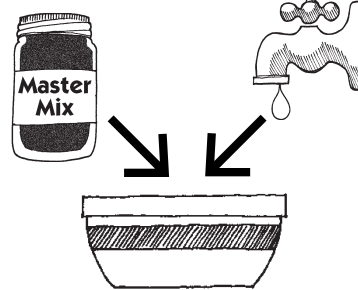
$\frac{1}{2}$ cup plain **yogurt**



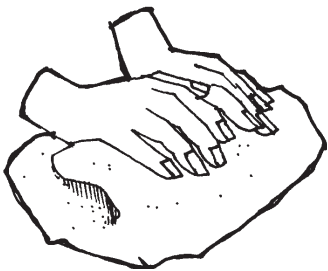
1 Preheat oven to 400° F.



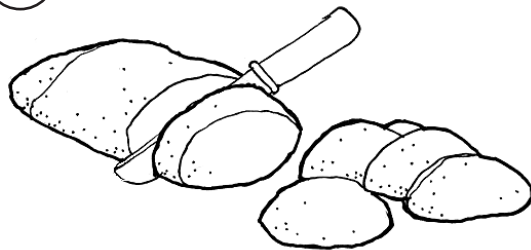
2 Mix Master Mix and water in a bowl.



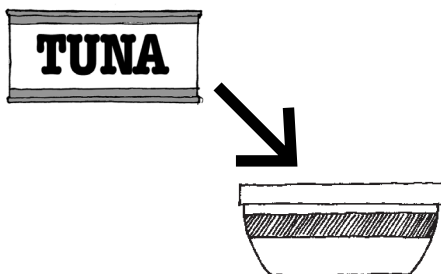
3 Place dough on lightly floured surface and knead 15 strokes.



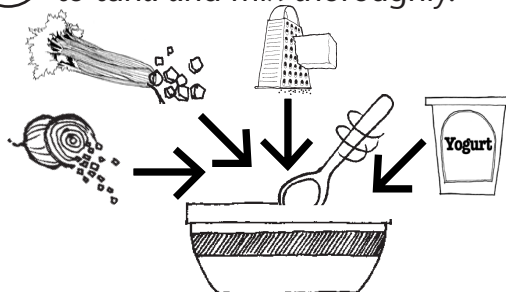
4 Divide dough into 10–12 portions.



5 Open can of tuna, drain and place in a bowl.

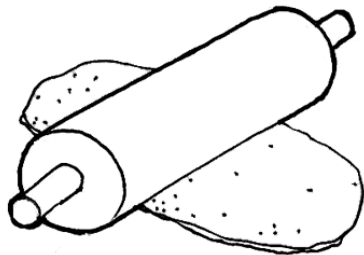


6 Add onion, celery, cheese, and yogurt to tuna and mix thoroughly.

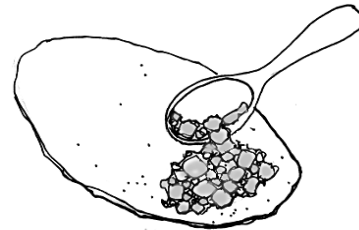


Tuna Turnovers

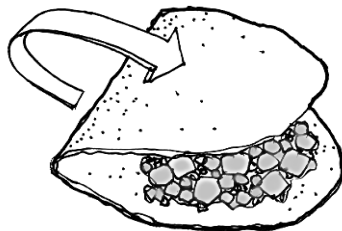
- 7** Roll each piece of dough in 3-inch by 6-inch oblong.



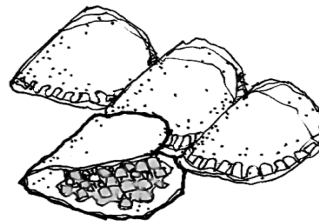
- 8** Place 1 heaping Tablespoon of tuna mixture on one end of dough.



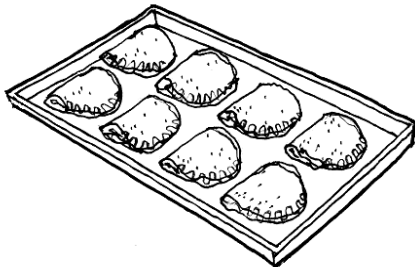
- 9** Fold other end of dough over the tuna mixture and pinch edges together to seal ingredients inside.



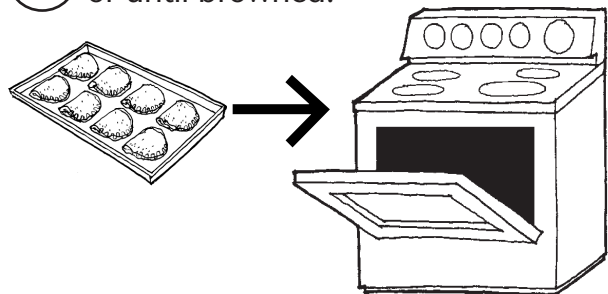
- 10** Do the same with the remaining pieces of dough. Add tuna mixture, fold over and pinch edges together.



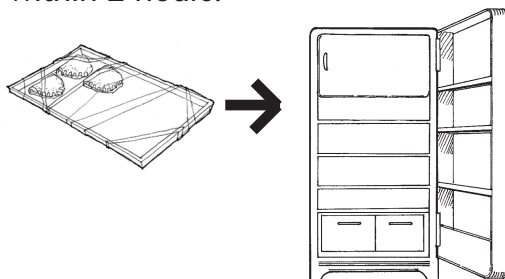
- 11** Place turnovers 1 inch apart on lightly greased baking sheet.



- 12** Bake at 400°F for 12 to 15 minutes or until browned.



- 13** Store leftovers in the refrigerator within 2 hours.



Tuna Turnovers give us:

B VITAMINS Turn food into energy.

Carbohydrates Give energy.





















PROTEIN Builds and repairs skin, muscles, and blood.

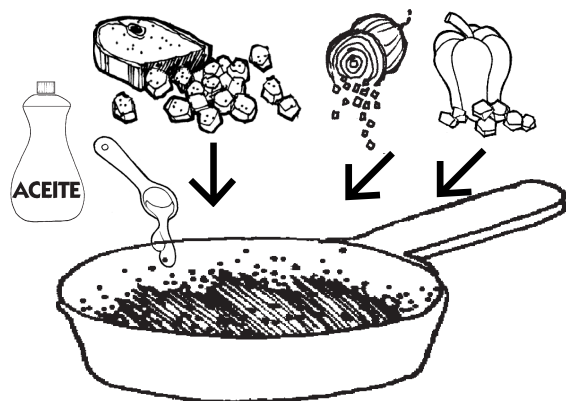
Cacerola de Arroz y Tomate

Ingredientes

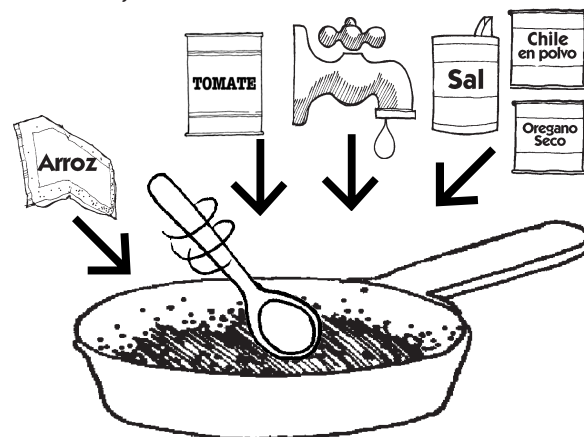
Para 6 porciones

- 1 cucharada de **aceite vegetal**  **ACEITE** 1T.
- 1½ tazas de **carne** cortada en pedacitos  
- ¾ taza de **cebolla** picada  
- ¼ taza de **chile campana o jalapeño**, picada  
- 1 taza de **arroz**  
- 2 tazas de **tomate** enlatado, picado con jugo  
- 2 tazas de **agua**  
- 2 cucharadas de **chile en polvo**  1T. 1T.
- 1 cucharada de **orégano**  1T.
- 1 cucharadita de **sal**  1
- 1 taza de **queso rallado**  

1 Eche una cucharada de aceite en una sartén y cocine la carne, la cebolla y el chile campana o el jalapeño hasta que los vegetales se estén blandos.

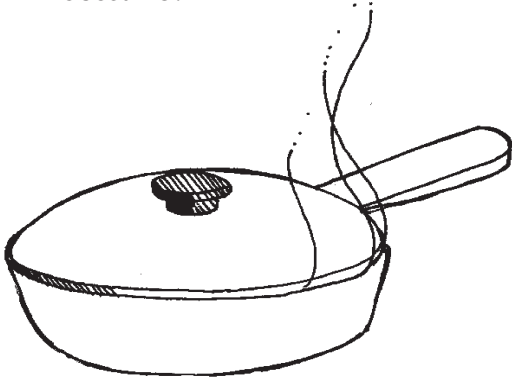


2 Agregue el arroz, el tomate, el agua y los condimentos. Mezcle bien y deje hervir.

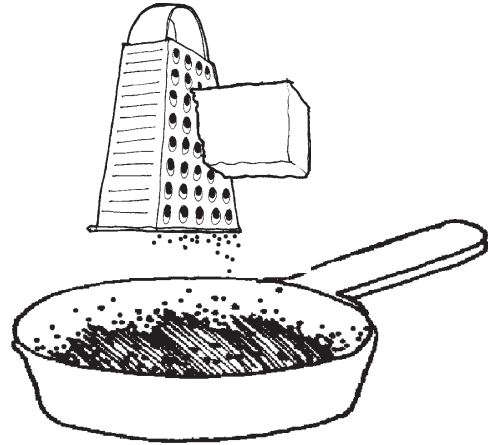


Cacerola de Arroz y Tomate

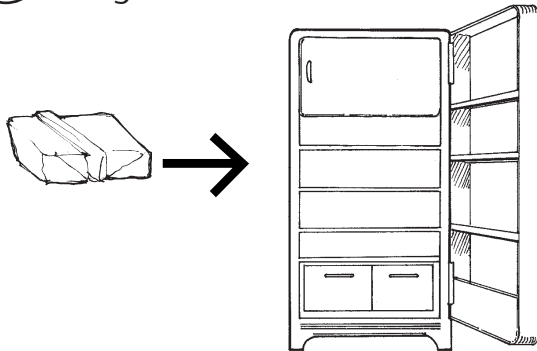
- 3** Baje el fuego, cubra la sartén y deje cocinar por 30 minutos. Mezcle cada 5 o 10 minutos y agregue agua si es necesario.



- 4** Si desea, rocée el queso por encima, déjelo derretir y sirva.



- 5** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Cacerola de Arroz y Tomate nos da:



PROTEÍNA

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

Hidratos de Carbono

Dan energía.

VITAMINAS B

Convierten los alimentos en energía.



CALCIO

Forma los huesos y dientes fuertes.

VITAMINA C

Mantiene sanas las encías y las venas.

Spicy Rice Casserole

Ingredients

Makes 6 servings

1 Tablespoon vegetable oil



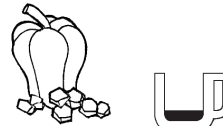
1½ cups of meat cut in little pieces



¾ cup chopped onion



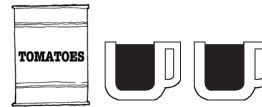
¼ cup bell or jalapeño pepper, chopped



1 cup rice



2 cups canned tomato, chopped with juice



2 cups water



2 Tablespoons chili powder



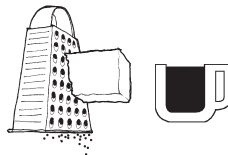
1 Tablespoon oregano



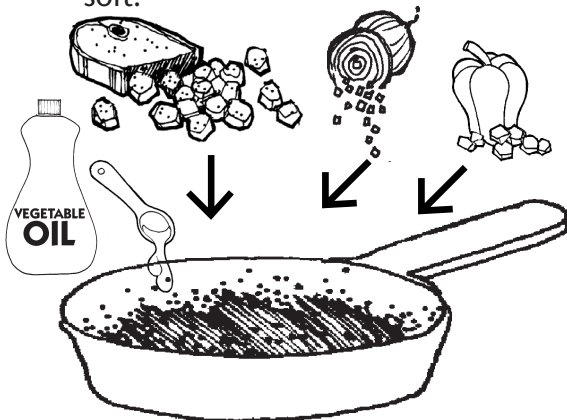
1 teaspoon salt



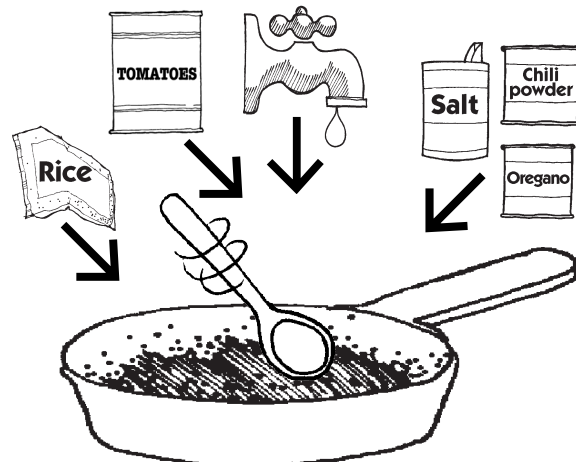
1 cup shredded cheese



1 Pour vegetable oil into a skillet and cook the meat, onion and bell or jalapeño pepper until vegetables are soft.

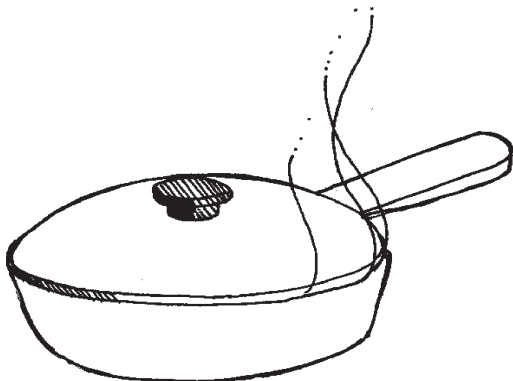


2 Add rice, tomato, water, and spices. Mix well and let boil.

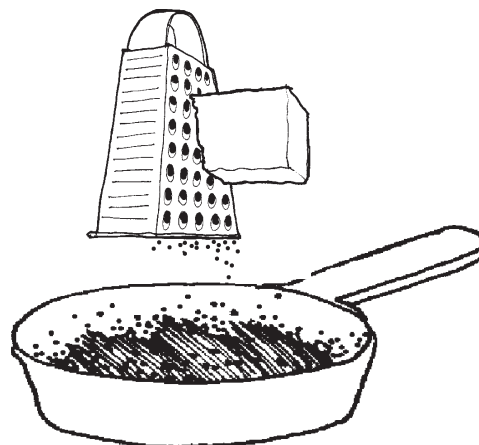


Spicy Rice Casserole

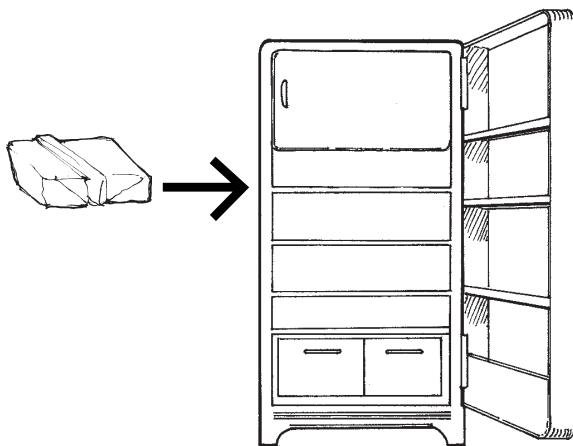
- 3** Lower heat, cover skillet and cook for 30 minutes. Stir every 5 to 10 minutes and add water if needed.



- 4** If you want, sprinkle with cheese, let melt, and serve.



- 5** Store leftovers in refrigerator within 2 hours.



Spicy Rice Casserole gives us:



Builds and repairs skin, muscles, and blood.

Carbohydrate Give us energy.



Turn food into energy.



Builds strong bones and teeth.



Keeps gums and blood vessels healthy.

Licuada a su Gusto

Ingredientes Para 2 a 3 porciones

½ taza de **yogur sin fruta o con fruta**



½ taza de **leche de 1%**



3 cucharadas de **leche en polvo**



2 cubitos de **hielo**



2 o 3 cucharadas de **azúcar**



½ cucharadita de **vainilla**

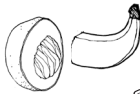


Y escoja dos de los siguientes alimentos:

5 **fresas**



½ **durazno o banana**



¼ taza de **piña en trocitos**



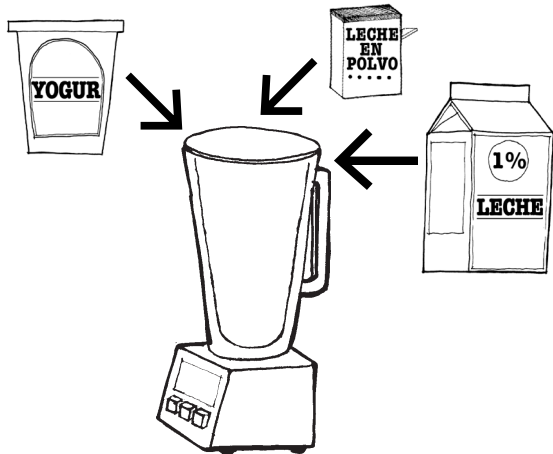
1 cucharada de **crema de cacahuete**



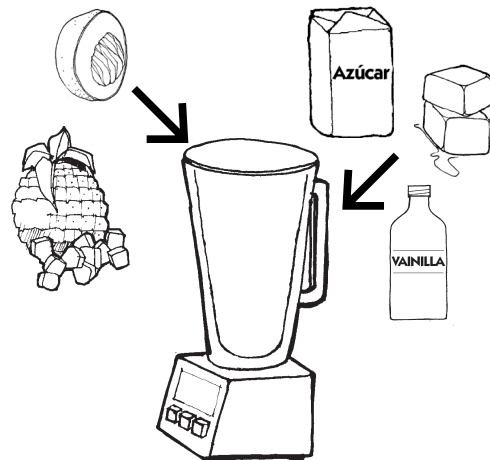
1 cucharada de **jugo congelado**



1 En una licuadora ponga el yogur, la leche y la leche en polvo.

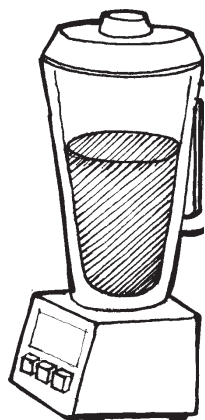


2 Añada los 2 alimentos que escogió de la lista, el hielo, el azúcar y la vainilla.

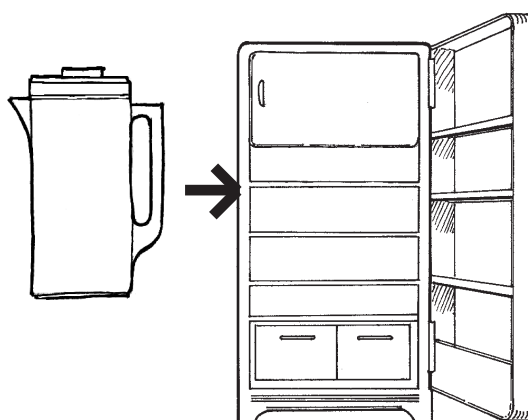


Licuada a su Gusto

3 Licue en alta velocidad hasta que todo esté bien mezclado.



4 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Licuada a su Gusto nos da:



Forma los huesos y dientes fuertes.

VITAMINA D

Ayuda el cuerpo a usar el calcio.



Forma y repara la piel, músculos y sangre.

Los siguientes alimentos:

- Las fresas nos dan Vitamina C y fibra.
- La banana nos da potasio y fibra.
- La piña nos da Vitamina C y fibra.
- La crema de cacahuate nos da proteína.
- El jugo congelado nos da Vitamina C.

VITAMINA C Mantiene sanas las encías y las venas.

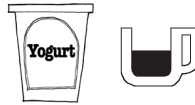
Fibra Previene estreñimiento.

POTASIO Mineral que mantiene el corazón fuerte.

Anything Smoothie

Ingredients Makes 2–3 servings

½ cup plain or flavored **yogurt**



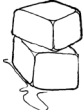
½ cup **1% milk**



3 Tablespoons **nonfat dry milk**



2 **ice cubes**



2–3 Tablespoons **sugar**



½ teaspoon **vanilla**



2 selections from “anything” list below:

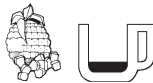
5 **strawberries**



½ **peach or banana**



¼ cup **pineapple chunks**



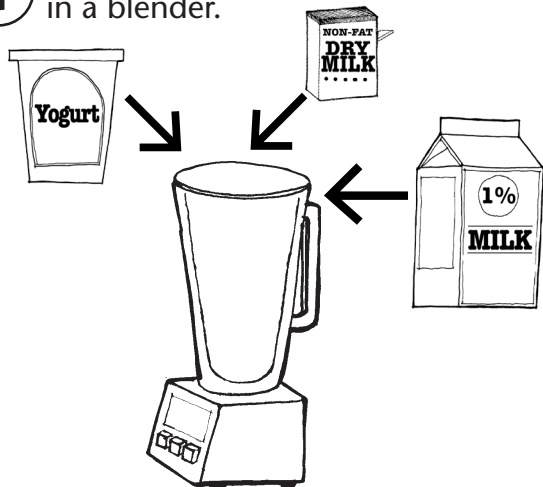
1 Tablespoon **peanut butter**



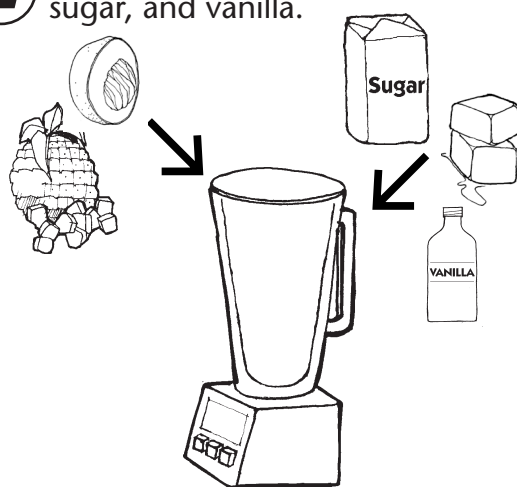
1 Tablespoon **frozen juice**



1 Put yogurt, milk, and nonfat dry milk in a blender.

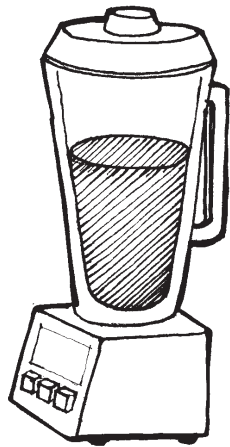


2 Add “anything” selections, ice cubes, sugar, and vanilla.

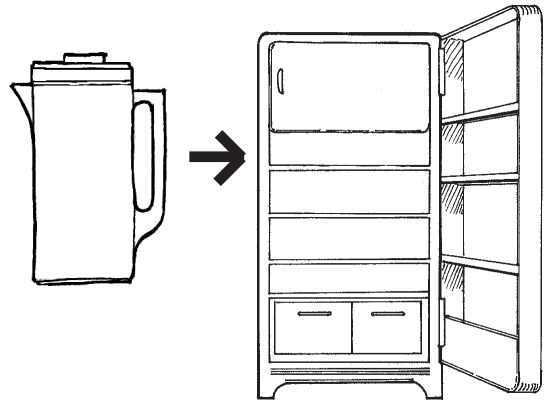


Anything Smoothie

3 Blend on high until smooth.



4 Store leftovers in refrigerator within 2 hours.



Anything Smoothie gives us:



Builds strong bones and teeth.



Helps use calcium.



Builds and repairs skin, muscle, and blood.

“Anything” selections:

- Strawberries give us Vitamin C and fiber.
- Bananas give us potassium and fiber.
- Pineapple gives us Vitamin C and fiber.
- Peanut butter gives us protein.
- Frozen juice gives us Vitamin C.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber Prevents constipation.

POTASSIUM Mineral that keeps your heart strong.

Ensalada de Fruta Espléndida

Ingredientes

Para 4 porciones

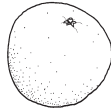
3 cucharadas de **jugo congelado de naranja**



2 manzanas medianas



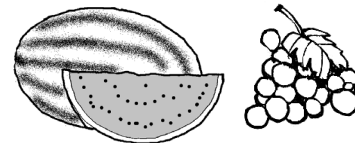
1 naranja



1 banana



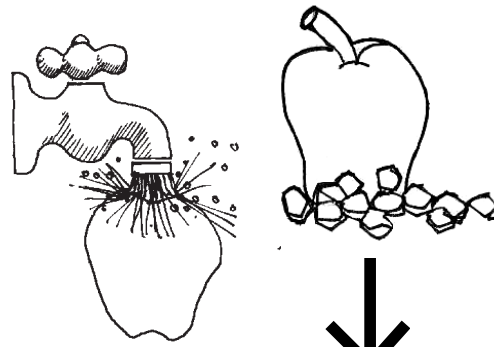
Opcional: Otras frutas como sandía, melón, uvas...



1 Coloque el jugo congelado en un tazón o vasija.

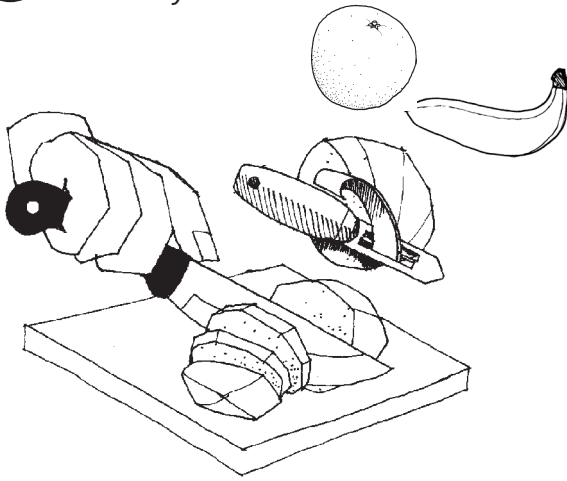


2 Lave y corte en pedacitos las manzanas y colóquelos en el tazón.

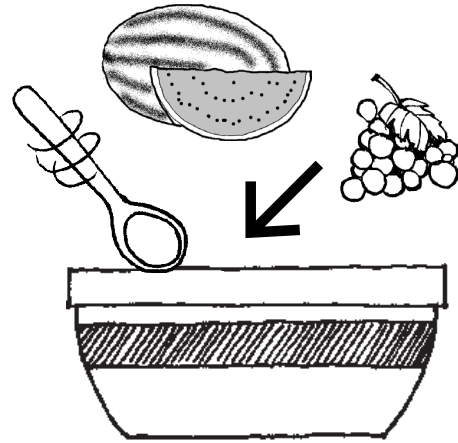


Ensalada de Fruta Espléndida

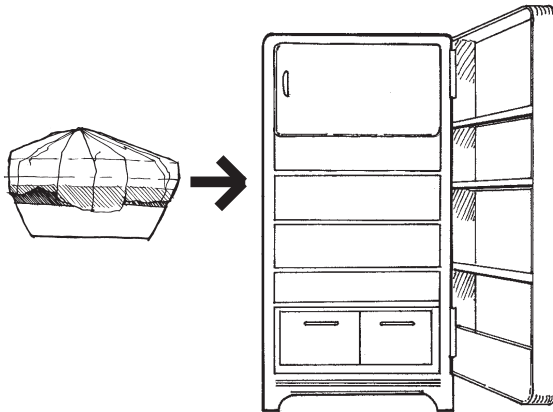
3 Pele y corte en tajadas la naranja, la banana y las demás frutas.



4 Mezcle las frutas y el jugo en el tazón y sirva.



5 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Ensalada de Fruta Espléndida nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

VITAMINA C Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra Previene el estreñimiento.

Splendid Fruit Salad

Ingredients

Makes 4 servings

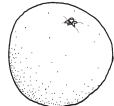
3 Tablespoons frozen orange juice concentrate



2 apples, medium size



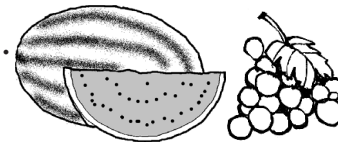
1 orange

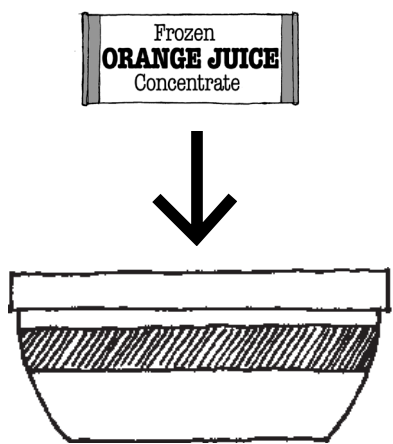
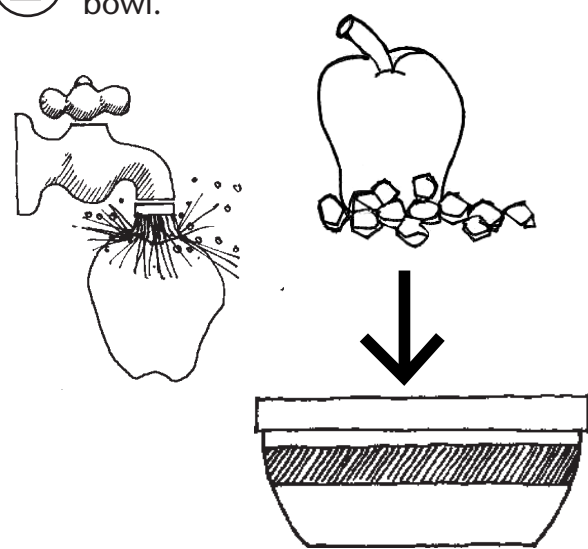


1 banana



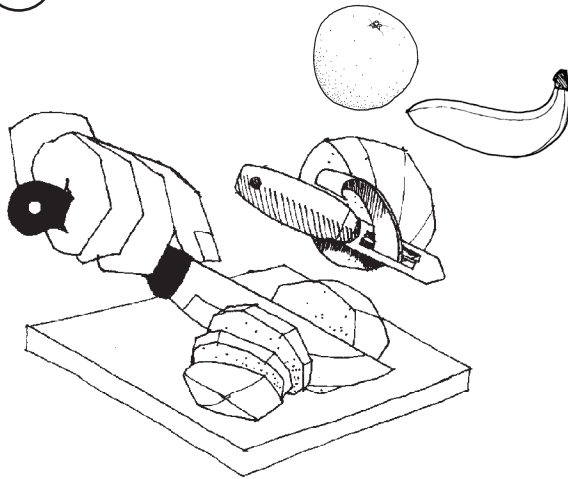
Optional: Other fruits such as watermelons, grapes...



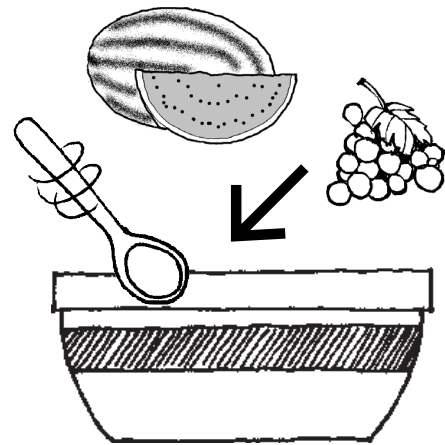
<p>1 Measure orange juice concentrate into a bowl.</p> 	<p>2 Wash and dice apples and place in bowl.</p> 
---	---

Splendid Fruit Salad

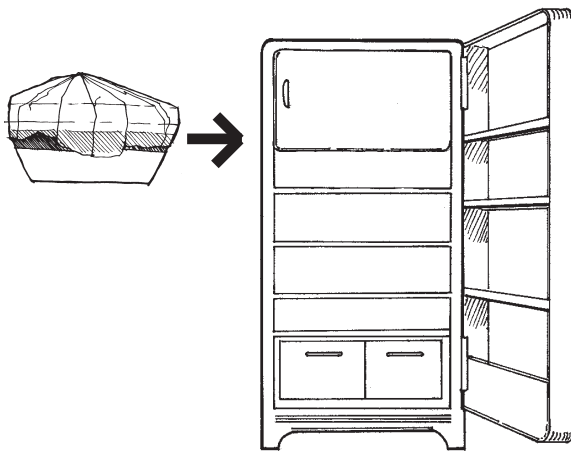
3 Peel and slice orange, banana and other fruits.



4 Mix the pieces of fruit with the juice in the bowl and serve.



5 Store leftovers in refrigerator within 2 hours.



Splendid Fruit Salad gives us:

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber Prevents constipation.

Naranjada a su Gusto


Ingredientes Para 4 porciones

1 lata de 6 onzas de **jugo de naranja congelado** 

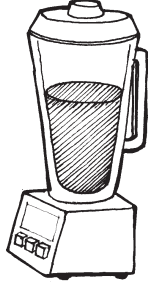
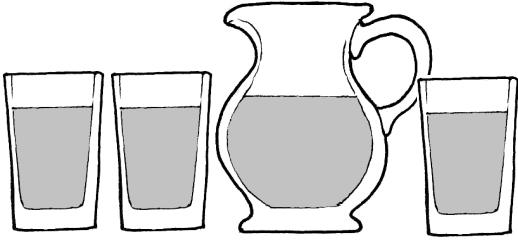
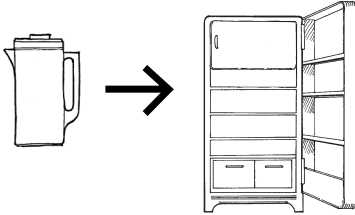
1 taza de **leche de 1%** 

1 taza de **agua** 

1 cucharadita de **vainilla** 

2 cucharadas de **azúcar** 

10 cubitos de **hielo** 

<p>1 Combine todos los ingredientes en una licuadora.</p> 	<p>2 Licue en alta velocidad hasta que todo esté bien mezclado.</p> 
<p>3 ¡Vacíe en vasos y disfrute!</p> 	<p>4 Guarde lo que no se beba en la refrigerador dentro de 2 horas.</p> 

Naranjada a su Gusto nos da:

CALCIO Forma los huesos y dientes fuertes.

VITAMINA D Ayuda utilizar el calcio.

VITAMINA C Mantiene sanas las encías y las venas.

PROTEÍNA Hace y repara la piel, músculos y sangre.

Oregon State UNIVERSITY | Extension Service

EM 8758-E

Origen de la receta: Currículo de Oregon EFNEP, Condado de Multnomah. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpressa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Orange Smoothie

Ingredients Makes 4 servings

1 6-ounce can frozen orange juice concentrate



1 cup 1% milk



1 cup water



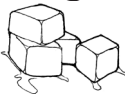
1 teaspoon vanilla



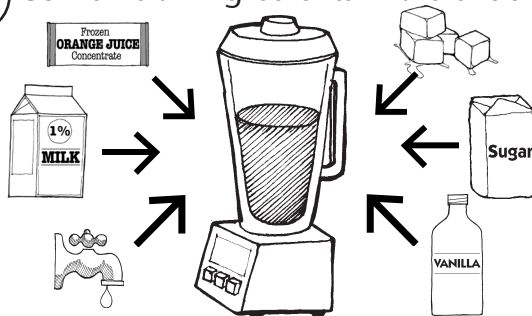
2 Tablespoons sugar



10 ice cubes



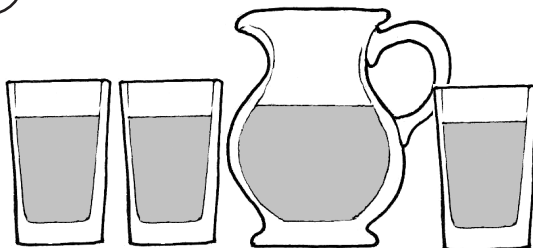
1 Combine all ingredients in a blender.



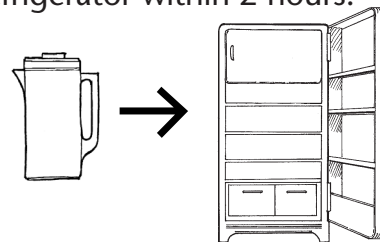
2 Blend on HIGH until all ingredients are thoroughly mixed.



3 Pour into glasses and enjoy!



4 Store in container with a lid in the refrigerator within 2 hours.



Orange Smoothie gives us:



Builds strong bones and teeth.



Helps use calcium.



Keeps gums and blood vessels healthy.



Builds and repairs skin, muscles, and blood.

Oregon State | Extension
UNIVERSITY | Service

EM 8758-E

Recipe Source: Oregon EFNEP Curriculum, Multnomah County. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.