



12 Alimentos = 6 Comidas

Al gusto latino

Si mantiene estos 12 alimentos en su refrigerador, congelador y despensa, podrá preparar en cualquier momento y en poco tiempo 6 comidas nutritivas y sabrosas que gustan mucho a los niños.

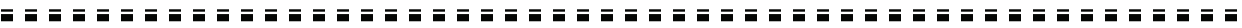
1. Queso, estilo cheddar o mozzarella
2. Harina de maíz granulado
3. Pollo (si es congelado, descongele en el refrigerador toda la noche)
4. Tortillas
5. Tallarines o macarrones
6. Maíz, en lata o congelado
7. Tomates cocidos, en lata
8. Salsa para espagueti o enchiladas
9. Arroz
10. Frijoles, cocidos o en lata, tales como colorados, blancos grandes o chicos, pintos
11. Huevos
12. Espinacas, frescas o congeladas

Puede hacer sus comidas más placenteras y nutritivas si corta fruta fresca en rebanadas, pone pan, *bagels* or panecillos en una canasta, sirve leche y llama a la familia a la mesa. ¡Buen provecho!



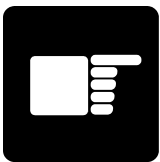
Pollo con queso

- ◆ 8 onzas de pasta (4 tazas, cocida)
- ◆ 6 piezas de pollo sin piel (pechuga o muslo)
- ◆ 2 tazas de salsa para espagueti, separadas en dos tazas
- ◆ 3/4 de taza de queso rallado, de preferencia mozzarella



1. Cocine la pasta según las instrucciones en el paquete.
2. En una bandeja para hornear pequeña, ase el pollo a la parrilla hasta dorarlo o que los jugos pierdan el color rosado.
3. Saque el pollo de la bandeja.
4. Ponga la pasta cocida en un molde para hornear. Vierta 1/2-taza de salsa para espagueti sobre la pasta.
5. Ponga el pollo sobre la pasta. Cubra con el resto de la salsa para espagueti y el queso rallado.
6. Hornee a 350 grados, aproximadamente 15 minutos, hasta que la salsa burbujee, o ponga debajo de la parrilla de 3 a 5 minutos.

- ◆ Rinde seis porciones.



La noche antes de prepararlo, descongele el pollo en el refrigerador, no sobre el mostrador de la cocina.

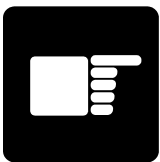


Enchiladas al horno

- ◆ 1 docena de tortillas de maíz
- ◆ 3 tazas de arroz cocido
- ◆ 1 lata de maíz o maíz congelado
- ◆ 1 1/2 tazas de queso rallado
- ◆ 1 lata de salsa verde o roja para enchiladas
- ◆ 2 tazas de frijoles cocidos o en lata
- ◆ 1 lata de tomates cocidos
- * opcional – 1 taza de pollo cocido
- * opcional – 1/2 taza de cebolla o chiles verdes

-
1. Coloque en capas la salsa, tortillas, frijoles, arroz, maíz, queso, cebolla y chiles o pollo. Repita las capas dos veces.
 2. Use un molde o bandeja de 9x13 pulgadas. O use dos moldes o bandejas de 9 pulgadas para preparar dos platillos y congele uno (si lo envuelve en dos capas de papel aluminio, puede conservarlo por un mes en el congelador).
 3. Hornee a 350 grados por 20 minutos.
 4. Cubra con tomates picados y salsa (opcional).

- ◆ Rinde dos platillos.



La noche antes de prepararlo, descongele el pollo en el refrigerador, no sobre el mostrador de la cocina.



Pastel de maíz y frijoles

- ◆ 1 lata de 15 onzas de frijoles refritos o dos tazas de frijoles pintos machacados
- ◆ 1 lata de 15 onzas de maíz, sin líquido (puede usar maíz congelado)
- ◆ 1 lata de 16 onzas de tomates cocidos
- ◆ 1 cucharada de chile en polvo
- ◆ 1/3 de taza de harina de maíz granulado
- ◆ 1 taza de agua



-
1. Machaque los tomates con un tenedor. Póngalos en una sartén.
 2. Agregue el líquido de la lata de tomates, los frijoles, maíz y chile en polvo. Tape y cocine a fuego lento hasta que se mezclen los sabores, aproximadamente 10 minutos.
 3. Mientras se cocina la mezcla de frijoles, ponga la harina de maíz granulado y el agua en una sartén chica. Cocine a fuego lento hasta que espese.
 4. Esparza la harina de maíz cocida sobre la mezcla de frijoles.
 5. Cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que se forme una corteza, aproximadamente 5 a 7 minutos.
- ◆ Rinde de cuatro a seis porciones.



Arroz con frijoles y verduras

- ◆ 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos o dos tazas de frijoles pintos cocidos
- ◆ 1 lata de 15 onzas de maíz, sin líquido
- ◆ 1 lata de 14 onzas de tomates cocidos
- ◆ 2 cucharadas de chile en polvo
- ◆ 1 taza de arroz sin cocer
- ◆ 1 taza de agua
- ◆ pimienta al gusto



-
1. En una olla o sartén grande ponga el agua, frijoles, maíz, tomates, chile en polvo y arroz.
 2. Tape y hierva a fuego lento por 30 minutos.
- ◆ Rinde cinco porciones.



Burritos sencillos



- ◆ 4 a 6 huevos revueltos
- ◆ 1/2 taza de queso rallado
- ◆ 6 tortillas
- ◆ 1 taza de tomates cocidos picados
- ◆ 1/2 taza de espinacas picadas u otra verdura de hoja, picada
- ◆ 1 taza de arroz y frijoles cocidos
- * opcional – 1/3 taza de champiñones, zanahorias o aceitunas
- * opcional – 2 papas cocidas y picadas
- * opcional – 1 or 2 tomates picados, en lugar de los tomates cocidos

-
1. En una sartén, prepare los huevos revueltos. Póngalos en un tazón.
 2. En la misma sartén, cocine ligeramente los tomates y los ingredientes opcionales que tenga a la mano.
 3. Agregue las espinacas u otra verdura de hoja.
 4. Agregue las verduras a los huevos revueltos.
 5. Caliente las tortillas en la sartén a fuego medio. Agregue el queso y caliente hasta que se derrita.
 6. Agregue los huevos y verduras y enrolle las tortillas.
 7. Sirva con salsa y cebollines (opcional).
 8. Para completar la comida, sirva con arroz y frijoles.
- ◆ Rinde seis porciones.

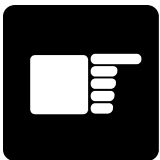


Quesadillas deliciosas

- ◆ 6 a 12 tortillas de maíz, de trigo o trigo integral
- ◆ 1 taza de espinacas picadas, frescas o congeladas
- ◆ 1 lata de frijoles
- ◆ 1 taza de queso rallado
- *opcional– 1 taza de pollo cocido picado

-
1. Descongele las espinacas y escúrrales bien el agua.
 2. Haga puré los frijoles.
 3. Si va a usar pollo, caliéntelo en una sartén hasta que esté tibio.
 4. Caliente la tortilla a fuego lento, volteándola para que dore por ambos lados.
 5. Agregue a la tortilla el pollo, las espinacas, el queso rallado y los frijoles. Caliente la mezcla.
 6. Cubra con otra tortilla y voltee todo cuando la tortilla de abajo se dore. La quesadilla está lista cuando se haya derretido el queso y ambas tortillas se hayan dorado.
 7. Sirva con salsa. (opcional)

- ◆ Rinde seis porciones.



La noche antes de prepararlo, descongele el pollo en el refrigerador, no sobre el mostrador de la cocina.

