



INSPIRESE
CON UN
Espiralizador

Postre Congelado de Yogur DE PERA

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de fruta picada (plátanos, arándanos azules o fresas)
- Yogur griego - vainilla, arándanos azules, o fresas
- 1 taza de su granola favorita
- 2 peras medianas (tipo bosc o anjou)

Instrucciones

1. Divida su fruta picada al fondo de tres frascos de vidrio.
2. Llene la fruta aproximadamente de $\frac{3}{4}$ tazas de yogur griego.
3. Llene el yogur griego con $\frac{1}{3}$ taza de granola por cada frasco.
4. Llene la granola con peras en forma de espagueti en cada frasco.
5. Sirva con una cuchara.





RECETA
PARA
Inspirarse
CON UN
ESPIRALIZADOR



Camote, Frijol Blanco **Y COL RIZADA AL HORNO**

Ingredientes

- 1 camote grande, cortado en forma de espagueti
- Sal y pimienta
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- 3-4 tazas de col rizada picada
- 14.5onzas frijol blanco enlatado
- 14.5onzas tomate picado enlatado, escurrido
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de orégano
- ¾ taza de queso mozzarella (o queso preferido)
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Calentar el aceite en un sartén grande de 12" sobre fuego medio alto. Una vez que el aceite este hirviendo, agregue el camote en forma de espagueti y sazone con sal, pimienta, y polvo de ajo. Cocine hasta que la mayoría se ablande. Agregue la col rizada, frijoles blancos, tomates, tomillo, orégano, y sazone con sal y pimienta. Voltee hasta que este ligeramente blando (no lo cocine completamente.)
3. Quite el sartén del fuego y espolvoree con queso. Transfiera al horno y hornee por 10 minutos o hasta que el queso este derretido completamente. Sirva.



Quinoa & Sweet Potato

STUFFED BELL PEPPERS



Ingredientes

- 6 pimientos medio-grande (escoja los colores que más le guste), partidos a la mitad, remueva las semillas completamente
- 1 camote grande sin cáscara, cortado en forma de espagueti
- 1.5 tazas de quínoa roja cocinada
- 14.5oz tomate picado enlatado
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de polvo de cebolla
- 1 cucharadita comino
- ½ cucharadita de polvo de chile
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- 15oz frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de granos enteros de maíz (enlatado), escurridos
- sal
- ½ taza de queso mexicano combinado rallado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 aguacates, sin cáscara, deshuesado y rebanado

Quinoa & Sweet Potato

STUFFED BELL PEPPERS



Instructions

1. Preheat the oven to 375 degrees. Lightly grease a 9 x 13 baking dish or rimmed baking sheet. Spritz the peppers with the cooking spray and lay out in the dish/sheet.
2. Place a large skillet over medium-high heat and add the olive oil. Once oil is hot, add the sweet potato noodles and season with salt and pepper. Cook for 5-7 minutes or until mostly wilted (they don't need to be fully cooked, because they will cook longer in the peppers.) Add the quinoa, tomatoes, cayenne, paprika, onion powder, cumin, chili powder, garlic powder, black beans, and corn. Season with salt. Mix together.
3. Stuff the peppers with the quinoa mixture until all peppers are filled. If using cheese, sprinkle each pepper with cheese. Once peppers are filled to your preference, cover the dish with foil.
4. Bake the peppers for 20 minutes and then remove the foil and bake for another 10-15 minutes or until peppers start to slightly brown.
5. Remove the peppers from the oven, garnish with cilantro, and serve with avocado.

Espagueti de MANZANA

Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 limón
- ½ cartón de fresas
- ½ de una sandía
- 1 pedazo de corteza de chocolate blanco

Instrucciones

1. 2 manzanas ralladas. Añada el jugo de la mitad de un limón para prevenir que se oxide.
2. Enjuague las fresas y quite los tallos. Agregue las fresas a una licuadora de alta potencia o procesadora de comida. Exprima la otra mitad del limón y licue.
3. Usando una cucharadita de melón, forme 5-10 bolitas de sandía.
4. Prepare su espagueti echando la compota de fresa arriba de la manzana en forma de espagueti. Agregue las bolitas de melón.
5. ¡Ralle finamente la corteza del chocolate blanco arriba del espagueti y disfrute!



INSPIRESE CON UN *Espiralizador!*

RECETAS

Para más información llame al **1-888-655-2942** o visite nuestro sitio de web al Oklahoma.gov/health/wic



El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2022

Encuétranos en  

