

# Mercado de agricultores

## LIBRO DE COCINA

Haga que cada comida cuente con estas

**Soluciones  
Rápidas y  
Frescas**

¿Qué se está Cocinando?

**22** nuevas recetas ¡para que usted y su familia disfruten!

¡Cuenta conmigo!

Sección especial para niños  
en la página 17

# Cobertura de salud siempre está de moda.



Visite [MarylandHealthConnection.gov/espanol](https://MarylandHealthConnection.gov/espanol) para conseguir más información o llame al **1-855-642-8572** para determinar si puede recibir cobertura gratuita o a precio reducido.

# ¡Cocinando por los números!



seguir las instrucciones



usar la cantidad correcta



medir con precisión



ajustar la temperatura



tiempo correcto



¡disfruta!

## ¡Comer sano es tan fácil como 1, 2, 3!

Adapte la comida y la cocina saludables a su estilo de vida y haga que cada comida cuente. Incluir frutas y verduras frescas en su dieta no tiene por qué ser complicado o demorarse mucho en prepararse.

Al visitar el Mercados de Agricultores, compre y cocine teniendo en cuenta los números y siga las recetas que se encuentran en nuestro **Libro de Cocina del Mercado de Agricultores de 2019**.

Ya sea que desee comidas que sean rápidas de preparar o que solo requieran algunos ingredientes simples, ¡tenemos algo para usted!

**¡Haga que cada comida cuente!**

— Sus amigos en WIC

**Maryland WIC**

1-800-242-4942 [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



Use sus cheques del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores (FMNP) y su tarjeta eWIC en el Mercado de Agricultores.

página 3

Clase de cocina 101

página 4

¿Qué hayen temporada?

página 8

Consejos de almacenamiento

página 10

En sus marcas, listos, fuera... recetas a partir de la página 11

Consejos de congelación

página 12

Pasta Pronto

páginas 14-15

Niños en la cocina

página 16

Páginas de actividades para niños

página 17-20

# Visit el Mercado de Agricultores



Compre frutas y verduras cultivadas por los agricultores locales.

.....

Visite al gerente del mercado para aprender cómo aprovechar al máximo sus dólares de mercado.

.....

Pregunte sobre las compras con cheques SNAP/EBT, eWIC, FMNP y Senior FMNP.

¡Visite [www.eatsmart.umd.edu](http://www.eatsmart.umd.edu) para recetas sabrosas con frutas y verduras y para localizar un mercado de agricultores cerca de usted!



Puede usar sus **Cheques del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores** en el mercado de agricultores donde vea este signo.



Es tan fácil como...

1

Escoja las frutas y verduras que quiere comprar.

2

Dígale al agricultor que está pagando con su **cheque de FMNP**.

3

Firme su cheque y dáselo al agricultor.



Asegúrese de usar sus **Cheques de FMNP** en el mercado de Agricultores entre **Junio 1** y **Noviembre 30**.



Puede utilizar su **Tarjeta eWIC de Maryland** para canjear frutas y verduras frescas en el Mercado de Agricultores, donde vea el letrero **Aceptamos eWIC de Maryland**.



# Clase de cocina 101

¿Quiere preparar comidas saludables y deliciosas para su familia? Use estos consejos de cocina, tablas y listas para ayudarlo a comenzar.

## LECCIÓN 1:

### ¡Prepárese!

- Prepare los ingredientes con anticipación. Siga las instrucciones para lavar, picar y medir ANTES de comenzar a cocinar.
- Use recipientes pequeños para agrupar sus ingredientes en el orden en que se agregarán.

## LECCIÓN 2:

### ¡Mire el reloj!



- Lea primero la receta y organice su tiempo de manera acorde.
- Use un temporizador para seguir el ritmo.
- Obtenga un temporizador para que lleve con usted o use su teléfono.

## LECCIÓN 3: ¡Congelar, listo cuando usted lo esté!

- Congele frutas y verduras frescas para tener a mano sus favoritos.
- Compre y congele productos frescos cuando esté en temporada en el mercado de agricultores.
- Duplique las recetas y almacene el sobrante en el congelador para ahorrar tiempo y dinero.

- Congele el sobrante de las carnes cocidas y agréguelas a otra comida.
- La pasta de tomate, el caldo y las salsas se pueden congelar en cubitos de hielo y descongelar fácilmente para preparar recetas.

## LECCIÓN 4:

### ¡Cuidado con el calor!

- Use un termómetro para carne para saber que las carnes alcanzan una temperatura interna mínima segura: ¡no siempre se puede saber mirando!



Aquí están algunos ejemplos. Para mayor información, visite [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).

- **Carne molida y mezclas de carne:** 160° F.
- **Carne fresca, ternera y cordero:** 145° F.
- **Aves de corral (pollo, pavo y pato):** 165° F.
- **Cerdo fresco y jamón:** 145° F.  
**Jamón precocido:** 140° F.
- **Pescado fresco:** 145° F o hasta que la carne esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor
- **Sobras y cazuelas:** 165° F.
- **Huevos:** cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes

## LECCIÓN 5:

### ¡Todo lavado!

- Empiece lavándose las manos y lave las superficies de trabajo.
- Enjuague todas las frutas y verduras frescas con agua fría para eliminar la suciedad y los gérmenes. No use jabón o lejía.
- Use un colador o toallas de papel para secar los ingredientes recién lavados. El agua y el calor producen vapor, así que asegúrese de secar los alimentos antes de freírlos, ya que no se dorarán correctamente.

## LECCIÓN 6:

### ¡La medición importa!



- Use tazas medidoras y cucharas medidoras para obtener mejores resultados.
- Asegúrese de que su cuchara o taza esté nivelada al medir. Coloque las tazas medidoras en una superficie plana para obtener una lectura precisa.
- Las básculas de cocina pueden ser muy útiles para medir ingredientes enteros y picados.

## LECCIÓN 7: Términos de cocina

**Hornear o asar** • Cocinar con calor en el horno, generalmente sin tapar.

**Hervir** • Calentar los líquidos en una estufa hasta que las burbujas suban rápidamente a la superficie.

**Cortar** • Cortar la comida en trozos de aproximadamente 1 pulgada cuadrada.

**Cortar en cubitos** • Cortar los alimentos en cubitos de aproximadamente ½ pulgada.

**Freír** • Usar una sartén abierta con superficie engrasada sobre la estufa.

**Rallar** • Triturar los ingredientes como el queso o las zanahorias, frotando cuidadosamente los trozos contra un rallador de metal.

**Asar** • Cocinar afuera sobre una parrilla de gas o carbón.

**Exprimir** • Exprimir el jugo de los cítricos cortándolos por la mitad y presionando las mitades en un exprimidor o exprimiéndolos con la mano.

**Picar** • Cortar los alimentos, como las hierbas, en trozos más pequeños. Usar un cuchillo pequeño o unas tijeras.

**Mezclar** • Usar una cuchara o una batidora eléctrica para combinar los ingredientes en un tazón hasta que todo esté bien mezclado.

**Procesar** • Mezclar hasta obtener la textura deseada en un procesador de alimentos, licuadora o con una batidora de inmersión manual.

**Saltear** • Cocinar ligeramente en una sartén o sartén con solo un poco de aceite.

**Cocinar a fuego lento** • Girar el fuego a bajo para que las burbujas suban lentamente a la superficie.

**Rebanar** • Cortar los alimentos en trozos con un cuchillo de hoja lisa, un cuchillo serrado o un cortador de pizza.

**Tostar** • Dorar ligeramente en ambos lados en la plancha, la parrilla o la tostadora común.

**Batir** • Mezclar los ingredientes secos y/o húmedos hasta que se combinen con un batidor.

## LECCIÓN 8: Equivalentes de Medición de Cocción

### Medidas Exactas

1 cucharadita = 0.166 onzas

3 cucharaditas = 1 cucharada

1/16 taza = 1 cucharada = 0.5 onzas

1/8 taza = 2 cucharadas

1/6 taza = 2 cucharadas + 2 cucharaditas

1/4 taza = 4 cucharadas = 2 onzas

1/3 taza = 5 cucharadas + 1 cucharadita

3/8 taza = 6 cucharadas

1/2 taza = 8 cucharadas = 4 onzas

2/3 taza = 10 cucharadas + 2 cucharaditas

3/4 taza = 12 cucharadas

1 taza = 16 cucharadas  
= 1/2 pinta = 8 onzas

2 tazas = 1 pinta = 16 onzas

4 tazas = 1 cuarto = 32 onzas  
2 pintas = 1 cuarto = 32 onzas

4 cuartos = 1 galón

16 onzas = 1 libra (lb)

### Medidas Aproximadas

pizca = menos de 1/8 cucharadita

rocío = 1-5 gotas

ligero = un poco menos que una pizca

apilado = lleno por encima

nivelar = nivelar con la parte superior, llenar y nivelar con un borde recto




# Need help paying for child care?

You may qualify for help  
from the Child Care  
Subsidy program.

For more information,  
call 1-866-243-8796

Visit [www.MarylandEXCELS.org/Subsidy](http://www.MarylandEXCELS.org/Subsidy) for more information.



Quality child care and early  
education matter. Find local  
programs and providers for  
your family.

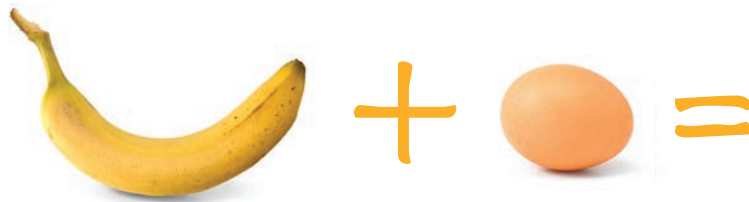
[www.MARYLANDEXCELS.org](http://www.MARYLANDEXCELS.org)



Download the Quality Finder App today!







# Panqueques de Banana

Rinde **4** panqueques pequeños

Panqueques de 2 ingredientes simples y deliciosos

## Ingredientes

- 1 plátano maduro de tamaño mediano (o ½ plátano y ¼ taza de puré de zanahoria, calabaza de invierno o calabaza)
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Fluffy y Yummy  
Panqueques de 3 Ingredientes

- + ⅛ cucharadita de polvo de hornear a la masa para hacer panqueques

Panqueques de 4 Ingredientes  
Gruesos y Ricos

- + 2 cucharadas de harina o avena para panqueques más secos y menos "con huevo".

## Ingredientes opcionales

- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela o cualquier combinación de especias (como jengibre, nuez moscada, pimienta de Jamaica)
- 1 cucharada de azúcar o edulcorante
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ taza de fruta fresca picada o bayas

## Instrucciones

1. Triture el plátano con un tenedor en un tazón mediano hasta que tenga una consistencia similar a un pudín. Debe tener alrededor de ½ taza de puré de plátano. (Si usa zanahoria o calabaza agréguela al tazón con la ½ banana y haga un puré hasta que no queden grumos grandes).
2. Vierta el huevo sobre la mezcla de plátano y revuelva hasta que esté combinado.
3. Si hace panqueques de 3 o 4 de ingredientes, agregue esos ingredientes secos a esta mezcla.
4. Agregue cualquiera de los ingredientes opcionales. Si agrega fruta, espere hasta el paso 7.
5. Caliente una plancha o sartén ligeramente engrasada o antiadherente a fuego medio.
6. Vierta 3 cucharadas de masa por panqueque en la sartén, dejando 1 pulgada entre los panqueques.
7. Si agrega fruta, espolvoree un poco en cada panqueque mientras se cocina el primer lado. Cocine durante 1 minuto aproximadamente, hasta que los bordes comiencen a fraguar y la parte de abajo se vea de color marrón dorado. Voltee suavemente y cocine aproximadamente 1 minuto del otro lado hasta que se dore.
8. Sirva caliente con sus ingredientes de elección.



## ¿Qué hay de temporada en el mercado de agricultores?

	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Manzanas				●	●	●	●
Albaricoques		●	●				
Espárragos	●	●					
Remolachas			●	●	●		
Moras			●	●	●		
Chícharos			●	●			
Arándanos			●	●			
Brócoli	●					●	●
Coles de Bruselas					●	●	●
Repollo		●			●	●	
Zanahorias			●	●	●		
Coliflor	●	●			●	●	●
Cerezas		●	●				
Maíz		●	●	●	●		
Pepinos	●	●	●	●	●	●	●
Berenjena			●	●	●		
Uvas				●	●		
Judías verdes	●	●	●	●	●		
Guisantes verdes	●	●	●				
Verduras	●	●	●	●	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●
Frijoles Lima				●	●		
Melones			●	●	●		
Champiñones	●	●	●	●	●	●	●
Nectarinas			●	●			
Ocra			●	●	●		
Cebollas	●	●	●	●	●	●	●
Duraznos			●	●	●		
Pimientos			●	●	●		
Ciruelas			●	●	●		
Papas		●	●	●	●		
Calabazas					●	●	●
Rábanos	●	●				●	●
Frambuesas		●	●	●	●		
Calabaza de verano		●	●	●	●		
Patatas dulces					●	●	●
Tomates	●	●	●	●	●	●	●
Nabos	●	●			●	●	●
Calabaza de invierno				●	●	●	●

## ¿Cuántas frutas y verduras debe tratar de comer cada día? \*

	Niños 2-3 años	Niños 4-5 años	Mujeres
<b>Frutas</b>	1 taza	1-1½ tazas	2 tazas
<b>Vegetales</b>	1 taza	1½ tazas	2½ tazas

\* Ofrezca estas cantidades a sus hijos y deje que ellos decidan cuánto comer. FUENTE : choosemyplate.gov

## ¿Cuánto es una porción de media (1/2) taza?

Frutas	Porción de 1/2 taza	
Manzana	1/2 manzana grande (3 1/2" de diámetro)	
Melón	1 cuña (1/8 de medio melón)	
Uvas verdes	16 uvas sin semillas	
Durazno	1 pequeño (2" de diámetro)	
Fresa	4 bayas grandes enteras	
Sandía	6 bolas de melón	
Vegetales	Porción de 1/2 taza	
Brócoli	1 1/2 tallos (5" de largo)	
Apio	1 tallo grande	
Maíz	1 oreja pequeña (6" de largo)	
Lechuga y Verdes	1 taza, rallado crudo	
Patata dulce	1/2 grande al horno (2 1/2" de diámetro)	
Tomates	1 pequeño crudo (2 1/4" de diámetro)	



+ elección de toppings =

## Tostada Sencilla de Patata Dulce

Tiempo Total: 25 minutos

Para 4-5 tajadas

### Ingredientes

1 patata dulce grande

### Ideas de topping:

- Mantequilla de maní y plátano en rodajas
- Hummus y pepinos rebanados, rábanos o hierbas frescas.
- Puré de aguacate con jugo de limón y sal.
- Salsa de tomate y queso
- Queso Ricotta y miel y/o bayas frescas.

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio para evitar que se pegue o coloque una rejilla de alambre en una bandeja para hornear con un borde.
3. Corte los extremos de la patata, luego córtela a lo largo en rebanadas gruesas de ½ pulgada. Coloque las rebanadas en una sola capa sobre una bandeja para hornear o una rejilla.
4. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que las rodajas estén tiernas y se puedan perforar fácilmente con un tenedor, pero no demasiado blandas. Retire del horno y deje enfriar. (Almacene en refrigerador hasta 4 días).
5. Coloque las rebanadas de patata dulce en un tostador u horno tostador y tueste hasta que estén calientes y los bordes estén crujientes.
6. Cubra con cualquiera de los ingredientes anteriores o haga su propio topping.



+ condimentos de elección =

## Garbanzos Asados Crujientes

Tiempo Total: 35 minutos

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

2 latas (15 onzas) de garbanzos

2 cucharadas de aceite de oliva (u otro aceite vegetal)

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

### Ideas de condimentos:

Agregue 1 cucharadita de cualquiera de estas especias:

- Ajo, cebolla o chile en polvo
- Pimentón o ½ cucharadita de pimienta de cayena
- Perejil seco o eneldo

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Enjuague y escurra 2 latas de garbanzos.
3. Seque con toallas de papel.
4. Coloque los garbanzos, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y los condimentos opcionales en una bandeja para hornear con borde y mezcle para cubrirlos.
5. Ase durante 30 minutos, agitando ocasionalmente. Deje enfriar.

¡Éstos van muy bien con la receta de Ensalada César de Kale en la página 11!



# CONSEJOS PARA MANTENER TUS ¡Frutas y Verduras FRESCAS!

en un lugar oscuro y fresco / despensa			en la encimera	
 <p><b>cebollas y ajo</b> bueno para 7+ días</p>	 <p><b>patatas</b> bueno para 7+ días</p>	 <p><b>calabaza de invierno</b> bueno para 7+ días</p>	 <p><b>plátanos</b> bueno para 2 - 5 días</p>	 <p><b>tomates</b> bueno para 7 - 10 días</p>
madurar en la encimera / luego almacenar en el refrigerador				
 <p><b>aguacates</b> bueno por 3 - 4 días</p>	 <p><b>mangos</b> bueno por 1 - 2 días</p>	 <p><b>melones</b> bueno por 5 - 7 días</p>	 <p><b>nectarinas y melocotones</b> bueno por 1 - 2 días</p>	 <p><b>peras y ciruelas</b> bueno por 1 - 2 días</p>
en el refrigerador				
 <p><b>manzanas y naranjas</b> bueno para 7+ días</p>	 <p><b>espárragos</b> bueno para 5 - 7 días</p>	 <p><b>arándanos</b> bueno para 7+ días</p>	 <p><b>brócoli y coliflor</b> bueno para 5 - 6 días</p>	 <p><b>zanahorias</b> bueno para 7+ días</p>
 <p><b>apio</b> bueno por 7+ días</p>	 <p><b>maíz</b> bueno por 1 - 2 días</p>	 <p><b>pepinos</b> bueno por 7+ días</p>	 <p><b>uvas</b> bueno por 5 - 7 días</p>	 <p><b>verdes y col rizada</b> bueno por 7+ días</p>
 <p><b>lechuga y espinaca</b> bueno por 5 - 6 días</p>	 <p><b>champiñones</b> bueno por 2 - 6 días</p>	 <p><b>pimientos</b> bueno por 5 - 6 días</p>	 <p><b>fresas</b> bueno por 3 - 5 días</p>	 <p><b>calabaza de verano y berenjenas</b> bueno por 1 - 2 días</p>

## Batido de Julio Verde



Rinde 3-4 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de espinacas baby
- 1 taza de concentrado de jugo de naranja 100%
- 1 taza (8 onzas) de leche
- 1 plátano grande pelado, cortado en trozos, congelado
- ½ taza (4 onzas) de yogur natural
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

### Instrucciones

1. Vierta la leche y el yogur en un recipiente de la licuadora, luego agregue los ingredientes restantes.
2. Coloque la tapa en la licuadora y mezcle hasta que quede suave.



## Ensalada César de Kale



Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 manojo grande de kale fresca, lavada, con tallos duros removidos
- 2 pimientos pequeños, sin semillas y en rodajas finas (opcional)
- ¼ taza de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de queso parmesano finamente rallado
- 1 cucharada de dijon o mostaza marrón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de pasta de anchoa (opcional)
- Sal al gusto (opcional)

### Instrucciones

1. En un tazón grande, batir para combinar todos los ingredientes excepto el kale y los pimientos (si se usa).
2. Agregue el kale y los pimientos (si los usa) y mezcle para cubrirlos.

Cubra su ensalada con garbanzos crujientes asados. ¡Receta en la página 9!

# La Forma Fresca de Congelar Frutas y Verduras

## Preparación

1. Lave y seque las frutas y verduras.
2. Retire el corazón y las semillas.
3. Corte al tamaño deseado.

## Escaldado de Verduras

1. En una olla grande ponga agua a hervir. Añada las verduras.
2. Una vez que el agua vuelva a hervir, cocine las verduras 1-3 minutos. El tiempo de escaldado varía según el tamaño y la verdura. Vigile de cerca, teniendo cuidado de no cocer demasiado.
3. Retire del agua hirviendo y transfiera inmediatamente a un recipiente con agua helada.
4. Una vez completamente enfriado, escurra y seque bien.

## Embalaje

1. Congele una capa de fruta o verdura en una bandeja para hornear galletas.
2. Una vez que el producto está congelado, transféralo a un contenedor de almacenamiento.
3. Selle el recipiente. Asegúrese de que no quede humedad ni comida en los bordes que impida un sellado adecuado.
4. Etiquete cada contenedor con el nombre y la fecha. Asegúrese de usar dentro de los 3 meses de embalaje.

# Ensalada de Sandía y Tomate



Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de tomates cherry, lavados, cortados por la mitad
- 2 tazas de sandía, lavada y cortada en cubitos
- ½ taza de albahaca fresca, lavada y picada
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, cortado en cubos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de Vegetales
- Sal y pimienta para probar

## Instrucciones

1. En un tazón grande, agregue los tomates y la sandía.
2. Agregue la albahaca, el queso, el jugo de limón y el aceite.
3. Mezcle para combinar y condimentar con sal y pimienta al gusto.
4. Enfríe en el refrigerador antes de servir.

**Nota:** Lave el melón antes de rebanar.



Crédito de las recetas: FSNE



# Salsa de Manzana de Confeti



Rinde 6 porciones

## Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado, descongelado o 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 manzana, lavada, sin corazón y cortada en cubitos
- ½ cabeza de col, lavada, sin corazón y cortada en cubitos
- 1 cebolla roja pequeña, lavada y picada finamente
- 1 pimiento rojo o verde, lavado, sin semillas y picado
- 3 cucharadas de pasas
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- ⅓ cucharadita de mostaza en polvo o 1 cucharadita de mostaza
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta negra

## Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle el jugo o el jugo concentrado y la manzana cortada en cubitos.
2. Agregue la col, la cebolla, el pimiento rojo o verde, y las pasas.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, la mostaza o la mostaza en polvo, el pimentón y la pimienta negra para hacer el aderezo.
4. Agregue la mezcla de vegetales al aderezo y mezcle bien.
5. Cubra bien y refrigere hasta que esté listo para servir.



# Pasta Pronto

• EN 30 MINUTOS O MENOS •



## Pasta con Salsa de Tomate Fresco

Rinde 4-6 porciones

### Ingredientes

- 1 libra de pasta de trigo integral, cualquier forma
- 8 tomates rojos grandes, maduros y firmes (aproximadamente 6 tazas cortadas en trozos pequeños)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo fresco, en rodajas finas (aproximadamente 2 cucharadas)
- 1 cebolla grande, picada fina (aproximadamente 1 taza picada)
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de hojas secas de tomillo (o 2 cucharadas de sopa fresca)
- 4 cucharadas de albahaca fresca, picada
- ½ cucharadita de orégano seco (o 4 cucharadas de sopa fresca)
- 4 hojas grandes de laurel
- Sal y pimienta para probar

### Instrucciones

- 1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2. Agregue el aceite y el ajo en una olla grande y caliente a temperatura baja durante aproximadamente 1 minuto, asegurándose de no dorar o quemar el ajo.
- 3. Agregue el orégano y el tomillo secos, seguido de las cebollas picadas, las hojas de laurel y cocine, revolviendo durante 2 a 3 minutos.
- 4. Mueva suavemente las cebollas a un lado de la sartén manteniendo el centro abierto. Añada el azúcar morena. Deje que se cocine lentamente hasta que se dore, pero no se queme. Mezcle las cebollas de nuevo.
- 5. Agregue los tomates picados y la pasta de tomate y continúe cocinando a fuego medio-alto durante 5 minutos.
- 6. Añada sal y pimienta al gusto. Cubra la sartén, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que la salsa esté espesa.
- 7. Retire las hojas de laurel, agregue las hojas frescas de albahaca y sirva sobre la pasta caliente.



# Pasta de Champiñones

Rinde 4–6 porciones

## Ingredientes

- 8 onzas de pasta de trigo integral, cualquier forma
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva, divididas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de champiñones frescos, en rodajas
- 6 dientes de ajo fresco, picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- ½ taza de queso parmesano o romano rallado (opcional, más queso para servir)
- 2 cucharadas de hojas frescas de perejil, picadas en trozos grandes
- Sal y pimienta para probar

## Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, caliente 1 cucharada de mantequilla y las 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita. Agregue los champiñones, sazone con sal y pimienta y cocine hasta que estén dorados y tiernos, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, si lo usa, y la cucharada restante de mantequilla y cocine por 1 minuto más.
4. Cuando la pasta esté lista, retire  $\frac{3}{4}$  taza del agua de cocción y viértala en la sartén con los champiñones, luego escurra la pasta.
5. Añada la pasta y el queso a la sartén. Mezcle a fuego medio hasta que el queso se derrita y la salsa espese y cubra la pasta, aproximadamente 2 minutos. Añada el perejil y mezcle.
6. Sirva en platos hondos, espolvoree con más queso, si desea.



# Fideos de Maní

Rinde 4 porciones

## Ingredientes para la salsa

- ½ taza de mantequilla de maní, suave o crujiente
- ½ taza de agua tibia
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de azúcar moreno, miel o jarabe de arce
- 1 cucharada de jengibre fresco picado o ¼ cucharadita de jengibre seco molido
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 2 cucharaditas de cualquier tipo de salsa picante (opcional)

## Ingredientes para pasta “fideos”

- 6 onzas de espagueti o linguini de trigo integral
- 1 pimiento, picado
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en tiras finas o triturada
- 2 cebollas verdes (cebolletas), picadas
- Cilantro fresco, picado (opcional)

## Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, mezcle la mantequilla de maní y el agua tibia en un tazón pequeño hasta que se mezclen y queden suaves.
3. Añada todos los demás ingredientes de la salsa y bata para combinar.
4. Escurra la pasta y regrésela a la olla. Agregue la salsa de maní, el pimiento, la zanahoria y la cebolla verde. Mezcle bien para combinar.
5. Cubra con cilantro (opcional).

# Niños en la cocina

¡Hay varias maneras en que los niños pueden ayudar en la cocina! Lea a continuación para encontrar actividades apropiadas para su edad que puedan ayudar a su hijo a familiarizarse con los nuevos alimentos y sentirse bien al aprender nuevas habilidades para lograr independencia.

¡Anime a su hijo a ayudar en cualquier nivel en que se sienta cómodo!



## ¡Muéstrame cómo!

- Limpiar tablas
- Dar los artículos a un adulto para que los guarde (por ejemplo, después de ir de compras)
- Poner las cosas en la basura
- Rasgar lechuga y verduras
- Ayudar a "leer" un libro de cocina dando vuelta las páginas
- Hacer "caras" de frutas y verduras
- Enjuagar frutas y verduras
- Sacar judías verdes



## ¡Puedo hacerlo!

- Agregar ingredientes
- Hablar sobre cocina
- Hacer puré de papas
- Exprimir frutas cítricas
- Revolver la masa para panqueques
- Amasar y dar forma a la masa
- Nombrar y contar alimentos
- Ayudar a armar una pizza



## ¡Mírame cocinar!

- Pelar huevos duros y algunas frutas, como naranjas y plátanos
- Poner la mesa
- Romper huevos
- Ayudar a medir ingredientes secos
- Ayudar a hacer sándwiches, ensaladas
- Cortar fruta suave con un cuchillo sin filo
- Usar un batidor de huevos o mezclador



# Barras de cereal de Mantequilla de cacahuete

¡Reúne tus ingredientes y tu familia para comenzar!

Tiempo Total: 25–35 minutos • Rinde 12 barras

## Paso 1. Reúne estos ingredientes:

- 1½ tazas de cereal de arroz crujiente (como Rice Krispies)
- ¾ taza de Cheerios o cereales en copos, como Wheaties, Corn Flakes o Total
- 1 taza de avena arrollada (anticuada)
- ¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- ¼ taza + 2 cucharadas de miel

## Ingredientes opcionales: (usa uno o una combinación)

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de sal
- ½ taza de frutas secas y/o nueces (picadas en trozos pequeños)



## Paso 2. Cubre un molde para hornear de 8 o 9 pulgadas.

Usa 2 pedazos de papel de aluminio o papel pergamino (uno que vaya en

cada dirección) y déjalo a un lado.



## Paso 3. En un tazón grande, tritura ligeramente los cereales y mezcla con nueces o frutas secas, si los usas.



## Paso 4. Preparar la mezcla de mantequilla de maní.

Coloca la mantequilla, la mantequilla de maní y la miel en una olla pequeña y caliente sobre la estufa, revolviendo

con un batidor hasta que quede suave. **O**, pequeño recipiente apto para microondas durante 45 segundos a 1 minuto, sácalo y agítalo con un batidor hasta que quede suave. Si los usas, agrega vainilla, canela y/o sal.



## Paso 5. Vierte la mezcla de mantequilla de maní sobre el cereal en el tazón y revuelve para combinar.



## Paso 6. Pon la mezcla en la bandeja preparada para hornear.

Con una espátula, presiona la mezcla en la sartén y aplana

uniformemente, asegurándote de presionar bien los bordes hacia abajo.

## Paso 7. Coloca la bandeja en el refrigerador durante al menos 30 minutos o congela durante 10 a 15 minutos para que se endurezca.

Para barras más crujientes, omite el paso del refrigerador y hornea a 350 grados durante 10 a 15 minutos hasta que se doren. Deja enfriar por completo, antes de cortar.

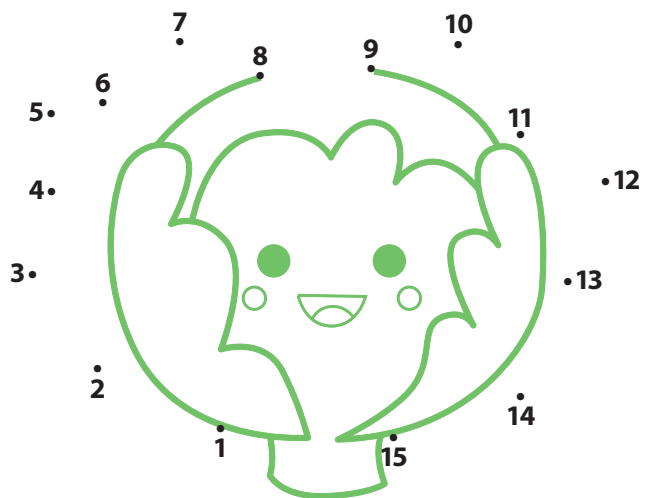
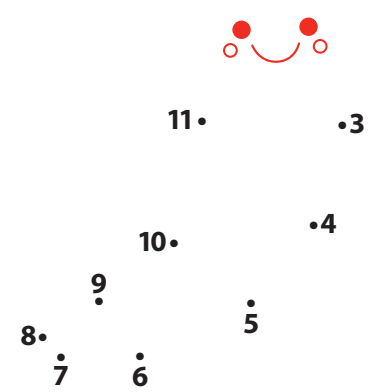
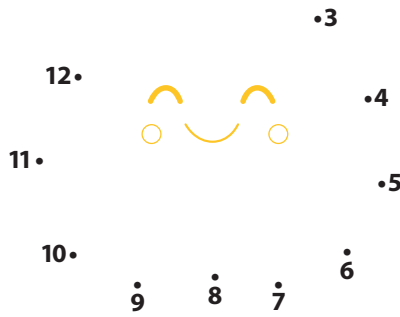
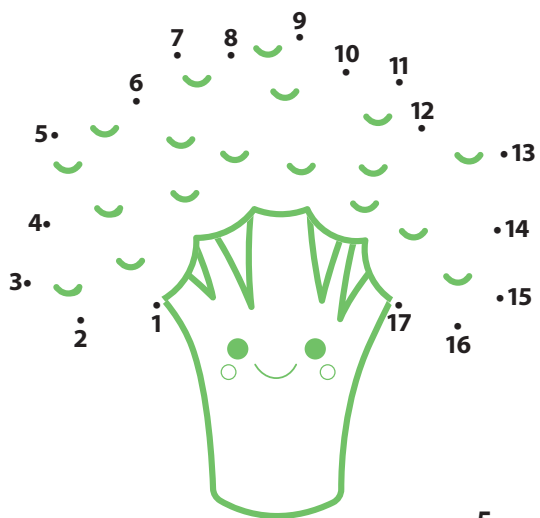
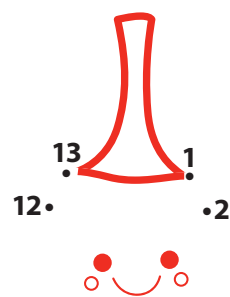
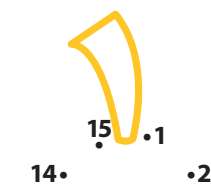
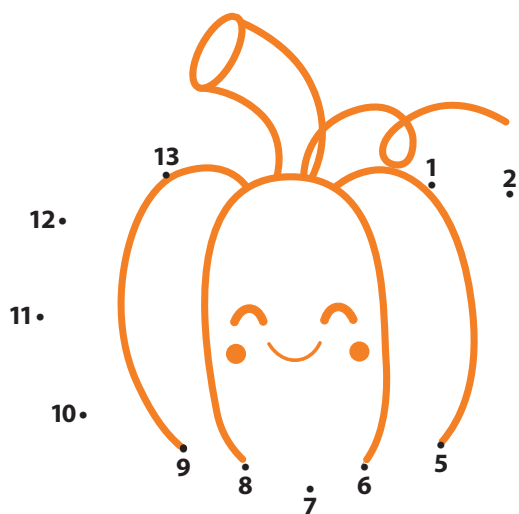


## Paso 8. ¡Corta en barritas y disfruta!

Levanta las barras con papel de aluminio o papel pergamino, luego usa un cortador de pizza o un cuchillo para cortarlo en 6 filas. Luego, corta cada fila por la mitad para hacer 12 barras.

# ¡Dibuja con los números!

Conecta los puntos para ver lo que puedes encontrar en el Mercado de Agricultores.  
¡Luego colorea tus frutas y vegetales!



# ¡Empareja con el número!

Cuenta el número de frutas y verduras en cada caja y dibuja una línea para que coincida con el número correcto.

A large dashed-line box containing six rows of fruit and vegetable illustrations. Row 1: 4 pears. Row 2: 6 carrots. Row 3: 2 apples. Row 4: 5 oranges. Row 5: 3 broccoli florets. Row 6: 1 eggplant.

- 6
- 2
- 4
- 3
- 1
- 5

# Trozos de Pizza de Zucchini

¡Estas pequeñas pizzas son rápidas, fáciles y una forma amigable para los niños de servir calabacines!

Tiempo Total: 15 a 20 minutos • Rinde 4 porciones

## Paso 1. Reúne estos ingredientes:

- 1 calabacín grande lavado y cortado en círculos gruesos de ¼ de pulgada
- 1 cucharadita de condimento italiano (o ¼ cucharadita de orégano, albahaca, perejil y ajo en polvo)
- ½ taza de salsa de pizza o salsa de tomate
- ½ taza de queso mozzarella descremado, rallado
- Aceite de cocina o spray de aceite de cocina

## Paso 2. Precaliente el horno a fuego lento.

## Paso 3. Coloque las rodajas de calabacín en una bandeja para hornear, en una sola capa.



Espolvoree condimento italiano (o una mezcla de condimentos) sobre las rodajas de calabacín.



## Paso 4. Rocíe ligeramente cada rebanada de calabacín con aceite en aerosol, o aplique una capa gruesa de aceite. Voltee cada rebanada y repita en el otro lado.

## Paso 5. Ase las rebanadas durante 2 minutos. Retire del horno, voltee las rebanadas, vuelva al horno y ase 2 minutos más.



## Paso 6. Cubra cada rodaja de calabacín con 1 cucharadita de salsa. Luego espolvoree 1 cucharadita de queso en cada rebanada.

## Paso 7. Regrese la bandeja para hornear al horno y ase durante 1 o 2 minutos más, hasta que el queso se derrita y comience a dorarse.



## Paso 8. Con una espátula, transfiera las rebanadas de pizza a una bandeja o plato para que se enfríen un poco antes de servir.

Crédito de las recetas: FSNE

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA - SNAP en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a ninguna persona por motivos de raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, religión, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política e identidad o expresión de género.



text4healthy tots

# Text COCINAR en 30644

o visite <http://www.text4healthy tots.com/>

## Aprenda a:

- Cocinar con su niño
- Alimentar a alguien selectivo con comidas
- Practicar letras, colores y números con comida y actividad física

¡Apúntese a Text4HealthyTots y reciba 1-2 mensajes por semana con consejos!

### Ejemplos de los mensajes de texto:

Niños disfrutan eligiendo sus propias comidas. Ofrezca a niño 2-3 alimentos sanos para comer. Déle control dejando que se ponga su propia comida.

Su niño ama ser activo con usted. Sáuelos afuera para pasear por el barrio. Haga que busquen distintas formas y colores cuando caminen.



## ¡Registrarse para el programa!

Contestar STOP para salir, HELP para más información. Costes por mensaje y datos pueden aplicar.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION





*"Sin los beneficios de SNAP (Cupones de alimentos) no creo que hubiera sido capaz de mantener mi hogar y tener suficiente comida para mi y mi hija Jady."*  
– Stephanie

## SNAP y el Mercado de Agricultores son positivos para todo el Estado de Maryland!

Anteriormente conocido como cupones de alimentos "El Programa de Asistencia Alimenticia Suplementaria" (SNAP), provee beneficios muy necesarios a muchos de los 665,420 residentes del estado de Maryland que enfrentan el hambre.

**SNAP también beneficia a la comunidad local, cada \$1 gastado en el Mercado de Granjeros del Estado de Maryland y otros mercados minoristas pueden expandir la economía local tanto como como \$1.70.**

El Equipo de alcance a la comunidad del Banco de Alimentos de Maryland está listo y disponible para ayudar a inscribir a los residentes del Estado en este programa altamente beneficioso y positivo para todos.

**Contactenos hoy al: 1-888-808-7327**  
**Correo electrónico: [snapteam@mdfoodbank.org](mailto:snapteam@mdfoodbank.org)**





# Mejor la Carne y el Brócoli y Res de un Restaurante Para Llevar



Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- 3 cucharadas de maicena, dividida
- 1 libra de filete magro de costado (u otro filete magro), cortado en trozos delgados de 1 pulgada
- ¼ taza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ taza de agua o caldo de res bajo en sodio
- 1 cucharada de azúcar moreno envasado
- 1 cucharada de ajo picado pequeño
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado (o ⅛ a ¼ de cucharadita de jengibre en polvo)
- 2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 4 tazas de brócoli, picado
- ½ taza de cebolla blanca, en rodajas
- 2 cebolletas, en rodajas (opcional)

## Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle 2 cucharadas de la maicena con 3 cucharadas de agua. Agregue la carne y mezcle para combinar.
2. En un tazón pequeño separado, mezcle la cucharada restante de almidón de maíz con la salsa de soya, ¼ taza de agua o caldo, azúcar morena, ajo y jengibre. Deje a un lado.
3. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agregue la carne y cocine, revolviendo hasta que esté casi cocida. Usando una cuchara con ranuras, retire la carne y póngala a un lado.
4. Agregue el resto de 1 cucharada de aceite a la sartén. Cuando el aceite esté caliente, agregue el brócoli y las cebollas. Cocine por aproximadamente 4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el brócoli esté tierno.
5. Regrese la carne a la sartén y agregue la salsa preparada. Deje hervir la mezcla y cocine, revolviendo, durante 1 minuto o hasta que la salsa espese ligeramente. Sirva sobre arroz integral o fideos. Cubra con cebolletas opcionales en rodajas.



# Una Boca Saludable es Importante Durante el Embarazo



La salud de tus dientes y encías pueden afectar tu salud y la de tu bebé.

El tratamiento dental no tiene riesgos durante el embarazo.

Haz una cita con el dentista tan pronto sepas que estas embarazada.

En Maryland, Medicaid cubre cuidado dental durante el embarazo. Para más información o encontrar un dentista, visita: [HealthyTeethHealthyKids.org](http://HealthyTeethHealthyKids.org)



Este proyecto recibe fondos de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., proyecto número: H47MC28476. La información/contenido y conclusiones son las del autor y no son parte de la posición o polizas o están endorizadas or HRSA HHS o el gobierno EE. UU.

# Pescado Asado Rápido con Limón, Judías Verdes y Tomate



Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- 1 libra de filetes de pescado, como trucha, lenguado, pez gato, tilapia, pargo rojo, bacalao o rodaballo
- ½ libra de judías verdes, recortadas
- 1 taza colmada de tomates cherry
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de hierbas frescas (albahaca, perejil, cilantro o eneldo)
- 1 limón, cortado en cuartos
- Sal y pimienta para probar

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Rocíe una bandeja para hornear con borde grande con aceite vegetal en aerosol o con una capa ligera de aceite vegetal.
3. Coloque los pescados, las judías verdes y los tomates en una sola capa en una bandeja para hornear. Rocíe con el aceite y espolvoree ligeramente con sal y pimienta.
4. Agite el molde para distribuir uniformemente. Coloque la bandeja en la rejilla inferior del horno.
5. Hornee hasta que el pescado se hinche con un tenedor y las verduras estén tiernas y crujientes, de 15 a 17 minutos.
6. Retire del horno. Espolvoree las hierbas uniformemente sobre el pescado. Sirva inmediatamente con rodajas de limón.



# Verduras Crujientes



Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- ½ libra de verduras frescas (ver lista abajo)\*
- ½ taza de harina para todo uso
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de leche
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de cada una: sal y pimienta negra
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de ajo en polvo

\* **Opciones de verduras:** Espárragos, judías verdes (tallos cortados), tiras de berenjena, palitos de zanahoria o pimiento, flósculos de coliflor o brócoli, u oca

## Instrucciones

1. Caliente el horno a 450 grados.
2. Extienda la harina en un plato. Rompa ambos huevos en un tazón, agregue la leche y bátalos ligeramente con un tenedor. En otro plato, esparza la harina de maíz, la sal, la pimienta negra, el pimentón y el ajo en polvo y mezcle bien.
3. Extienda una pequeña cantidad de aceite o mantequilla en una bandeja para hornear o rocíe con aceite en aerosol.
4. Sumerja las verduras en la harina, unas pocas a la vez, para cubrir. A continuación, póngalas en la mezcla de huevo, para cubrirlas ligeramente. Sacuda cualquier huevo adicional y luego enróllelas en la mezcla de harina de maíz para cubrirlas de manera uniforme.
5. Colóquelas con cuidado sobre la bandeja para hornear. Si se agota cualquier de las tres mezclas, simplemente mezcle un poco más.
6. Hornee durante 10 a 15 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.

¡Sirva con su salsa favorita, o pruebe con la salsa de maní o tomate en las páginas 14 y 15!



# Maryland Hunger Solutions

*Ending hunger and promoting well-being*



Maryland es el estado más rico de la nación, pero no todos los habitantes de Maryland comparten en la misma prosperidad. Casi el 10 por ciento de los habitantes de Maryland padecen de inseguridad alimentaria. Maryland Hunger Solutions trabaja para acabar con el hambre y la pobreza en el estado mediante la expansión de la participación en los programas federales de nutrición, incluido el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, conocido como el Food Supplement Program o FSP, en Maryland), WIC, comidas escolares, comidas después de la escuela y en el verano.

Durante la última década, con nuestros socios locales, estatales y nacionales, Maryland Hunger Solutions ha promovido y defendido soluciones sostenibles a largo plazo para eliminar el hambre de todos los residentes de Maryland. Nuestra historia de éxitos— respaldada por investigaciones, análisis confiables y una red comprometida de diversos compañeros—ayuda a reducir el hambre y mejorar la salud en las comunidades de todo el estado.



**Si usted o alguien que conoce está luchando con la inseguridad alimentaria, comuníquese con Maryland Hunger Solutions a nuestro número gratis (866) 821 -5552. Ayúdanos a acabar con el hambre en Maryland.**

# Ensalada de Arándanos y Arroz con Pollo

Rinde 4-5 porciones



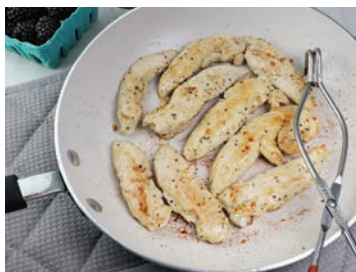
## Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral cocido (aproximadamente ½ taza sin cocer)
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 libra de pollo deshuesado (o pechugas de pollo, cortadas en tiras)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 cebollas verdes, cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 pinta de moras frescas
- 2 tazas de berros u otras ensaladas verdes
- 8 onzas de remolacha cocida, cortada en cubos de ½ pulgada (opcional)
- ½ taza de nueces, picadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



## Instrucciones

1. Preparar el arroz y las lentejas de acuerdo a las instrucciones del paquete. (Esto puede hacerse con anticipación y enfriarse).



2. Colocar el pollo en un bol y cubra con 2 cucharadas de aceite. Sazone con una pequeña cantidad de sal (o condimento sin sal) y pimienta. Cocine en una sartén a fuego medio durante 10 a 12 minutos, girando hasta la mitad.



3. En un tazón o frasco pequeño, bata el aceite restante con el vinagre para hacer el aderezo.



4. Coloque el arroz cocido y las lentejas, la cebolla verde, las remolachas (si las usa), las moras y las ensaladas en un recipiente grande.

Agregue el aderezo y mezcle para cubrir.

5. Cubra con pollo y espolvoree con nueces (si las usa) y sirva.



# PREGNANT & SMOKING?



**The Maryland Tobacco Quitline  
is here to help. Call today!**

- Call Quit Coaches 24/7
- Get extra help online and by text message
- Earn gift cards\* for calling while pregnant and after your baby is born

\*While supplies last



Maryland's [SmokingStopsHere.com](http://SmokingStopsHere.com)

1-800  QUIT NOW

A tobacco-free life is just a phone call away

1-800-784-8669

ALL SERVICES ARE  
PRIVATE AND FREE



MARYLAND  
Department of Health



## Mezcla de Tofu Tex Mex

Rinde 4 porciones



### Ingredientes

- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 paquete de 14 onzas de tofu firme, enjuagado y desmenuzado \*
- 1½ cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal, dividida (ajustar al gusto)
- 1 calabacín pequeño, cortado en rebanadas pequeñas o cubos
- ¾ taza de maíz fresco o congelado, cocinado
- 4 cebolletas, en rodajas
- ½ taza de Monterey Jack u otro queso similar, rallado
- ¼ taza de cilantro fresco o perejil fresco
- ½ taza de salsa preparada

**\*Nota:** El tofu se puede reemplazar con camarones, pollo, frijoles negros cocidos o enlatados. Ajuste el tiempo de cocción para asegurarse de que esté bien cocido.

### Instrucciones

1. Caliente 1½ cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el tofu, el chile en polvo, el comino y 1/8 de cucharadita de sal y cocine, revolviendo, hasta que el tofu comience a dorarse, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Transferir a un bol.
2. Agregue el resto de 1½ cucharaditas de aceite a la sartén. Agregue el calabacín, el maíz, las cebolletas y 1/8 cucharadita de sal restante. Cocine, revolviendo, hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 3 minutos.
3. Regrese el tofu a la sartén y cocine, revolviendo, hasta que se caliente, aproximadamente 2 minutos más. Retire del fuego y agregue el queso hasta que se derrita.
4. Cubra cada porción con 2 cucharadas de salsa y 1 cucharada de cilantro. Sirva con maíz caliente o tortillas de trigo integral.

## Tortillas de Fruta



Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral
- 2 manzanas medianas, peras o duraznos, peladas y picadas en trozos pequeños o 2 tazas de bayas frescas
- 1-2 cucharadas de azúcar morena o blanca
- 1 cucharada de jugo de limón
- 5 cucharaditas de maicena, dividida
- 2 cucharadas de leche
- 1-2 cucharaditas de azúcar (azúcar cruda o regular)

### Instrucciones

1. Precaliente el horno o el horno tostador a 350 grados.
2. Caliente las tortillas en el microondas para ablandarlas.
3. Mezcle las frutas o bayas con azúcar, jugo de limón y 4 cucharaditas de maicena para cubrir toda la fruta.
4. Frote la maicena adicional en la mitad de cada tortilla. Trabajando con una tortilla a la vez, coloque la fruta en la mitad de la tortilla. Moje el borde exterior (½ pulgada) de la tortilla con una pequeña cantidad de agua.
5. Doble la tortilla por la mitad y, con un tenedor, presione firmemente los bordes para que se sellen y formen un pastel de forma de medio círculo. (Puede cubrirlos y refrigerarlos o congelarlos en este punto para hornearlos más tarde).
6. Cepille las tapas con leche y espolvoree ligeramente con azúcar.
7. Hornee en papel pergamino o en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio en el tercio inferior del horno durante 8 a 12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.





## Huevo y Pepinos Rellenos de Vegetales



Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de ajo, picado
- ¼ taza de cebolla, finamente picada
- 3 pimientos grandes
- 2 tazas de hojas de kale (u otras hojas verdes), sin tallos ni nervaduras
- 1 taza de setas u otra verdura de elección (opcional)
- 6 huevos grandes
- 6 cucharadas de queso mozzarella o queso cheddar parcialmente descremados, u otro queso, rallado
- Sal y pimienta para probar

### Instrucciones

1. Cortar los pimientos por la mitad a lo largo y retirar las semillas.
2. Los pimientos se pueden poner en el microondas o asados.  
**Microondas:** Coloque las mitades de pimiento en un plato para hornear apto para microondas, ponga una pequeña cantidad de agua en el plato y colóquelas en el microondas durante 4 minutos o hasta que estén tiernas.  
**Asar:** Coloque los pimientos, con el lado abierto hacia **abajo**, en una bandeja para hornear y colóquelos debajo del asador en el horno durante 10 minutos. Una vez que hayan terminado, sáquelos del horno y voltéelos.
3. Ajuste el horno a 375 grados.
4. Bata los huevos en un tazón pequeño y ponga a un lado.
5. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el ajo, la cebolla y el kale (y las setas u otras verduras, si las usa). Cocine, revolviendo, durante 3 a 5 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
6. Divida uniformemente la mezcla de huevo entre las mitades, cubra con verduras salteadas y luego cubra con queso.
7. Hornee por 15 a 20 minutos, o hasta que las tapas estén doradas y el huevo ya no esté líquido.



# Sopa de Cosecha de Invierno



Rinde 5-6 porciones

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite de cocina
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 1 libra de calabaza, pelada, sin semillas, y cortada en trozos pequeños
- 1 manojo de kale (3/4 libra), sin nervaduras y hojas rasgadas
- 5½ tazas (43.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza (14 onzas) de frijoles cannellini, enjuagados
- 3 ramitas de tomillo
- Sal y pimienta para probar
- Queso parmesano rallado, para servir (opcional)

## Instrucciones

1. En una olla grande y pesada, caliente el aceite a fuego medio. Cocine la cebolla y el ajo durante unos 3 minutos.
2. Agregue la calabaza y el kale y cocine hasta que el kale se haya marchitado, aproximadamente 3 minutos; condimentar con sal y pimienta.
3. Agregue el caldo, los frijoles y el tomillo. Ponga a fuego lento y cocine hasta que la calabaza y el kale estén tiernos, aproximadamente 12 minutos.
4. Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto y sirva con queso parmesano, si lo desea.



# Crema de Sopa de Coliflor

Rinde 4-5 porciones



## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados pequeños o triturados
- 1 cabeza de coliflor, picada
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- 1-2 tazas de leche baja en grasa (use 1 taza para una sopa espesa, 2 tazas para una sopa más delgada)
- Sal y pimienta para probar
- 2 cucharadas de perejil fresco o cebollino, picado (opcional)

## Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla. Cocine hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto aproximadamente.
2. Agregue la coliflor y el caldo y revuelva para combinar. Hierva. Baje a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la coliflor esté suave.
3. Haga un puré de la sopa con una licuadora de mano o mézclela en lotes en una licuadora regular\* hasta que quede suave. Regrese la sopa a la olla, agregue la leche y revuelva para combinar. Cocine a fuego medio-bajo durante unos 5 minutos.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto. Espolvoree con queso o cebollino. Sirva caliente.

\* **Nota:** Si usa una licuadora normal, vierta solo 1/3 a 1/2 la mitad de la sopa a la vez y coloque una toalla de cocina sobre la tapa de la licuadora para mantenerla encendida y evitar que salpique la sopa caliente.



United States  
Department of  
Agriculture



**MES A MES.  
DÍA A DÍA.  
COMIDA A  
COMIDA.**



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

**APOYO A LA  
LACTANCIA MATERNA  
DE WIC**

*APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.*

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) es un programa del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS).

**OBTENGA AYUDA PARA AMAMANTAR  
CUANDO LA NECESITE DE WIC.**

Para consejos y ayuda, visite [WICBreastfeeding.fns.usda.gov](http://WICBreastfeeding.fns.usda.gov)

FNS-745-5  
agosto 2018

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

# Hoja de Pollo Asado, Papas y Coles de Bruselas



Rinde 4 porciones

## Ingredientes

- 1 libra de papas rojas baby, cortadas por la mitad (las más grandes se cortan en cuartos)
- 1 libra de coles de bruselas frescas, cortadas por la mitad y tallos recortados
- 1 libra de pechuga de pollo o muslos sin piel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de ajo, picado
- 1 cucharada de romero fresco o tomillo (opcional)
- Sal y pimienta, ½ cucharadita cada uno, o al gusto.

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Mezcle el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y las hierbas (si las usa) en un tazón pequeño.
3. Unte el pollo, las papas y las coles de bruselas en una bandeja para hornear con borde. Agregue la mezcla de aceite y mezcle para cubrir el pollo y las verduras.
4. Hornee durante unos 30 minutos o hasta que la temperatura interna del pollo sea de 165 grados. (Los tiempos de cocción variarán según el tamaño de los trozos de pollo).



# ¿ALGUNA VEZ HA SUFRIDO DE DIABETES GESTACIONAL?

SI ES ASÍ, PODRÍA ESTAR EN RIESGO  
DE PADECER DIABETES TIPO 2.

¡Usted tiene el poder para combatirla!  
El primer paso es averiguar si está en  
riesgo. Realice un cuestionario sencillo  
en [BeHealthyMaryland.org](http://BeHealthyMaryland.org).

Si está en riesgo, el siguiente paso es  
solicitarle a su médico que le realice  
una prueba para detectar la diabetes.  
A menudo, algunos cambios sencillos  
en el estilo de vida pueden ayudarle  
a detener el avance de la diabetes.

**Sea su propio héroe...es más  
fácil de lo que cree.**

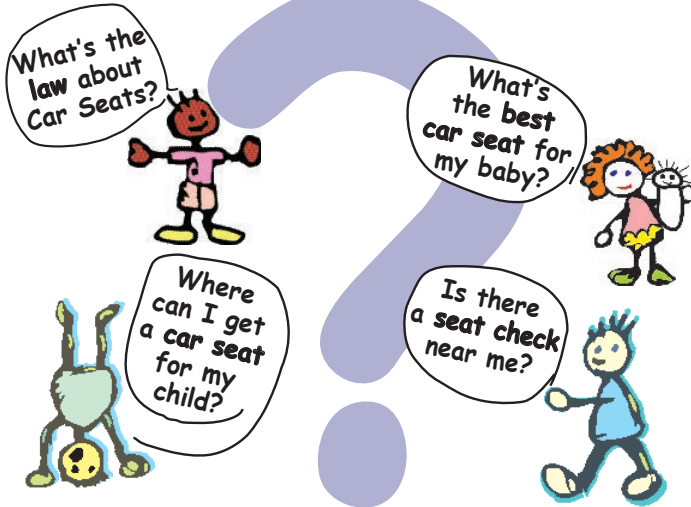
# EMPODÉRESE PARA PREVENIR LA DIABETES

**VISITE: [BeHealthyMaryland.org](http://BeHealthyMaryland.org)**



Departamento de Salud de  
MARYLAND

# Have questions about **Car Seat Safety??**



**Maryland Kids In Safety Seats has answers!**

Helpline: **800-370-SEAT** E-mail: [MDH.kiss@maryland.gov](mailto:MDH.kiss@maryland.gov) Website: [www.mdkiss.org](http://www.mdkiss.org) KISS Skype: **MDKISS2**



**Maryland Department of Transportation**

Si usted recibe una encuesta de PRAMS por correo, por favor, tómesese unos minutos para llenarlo y enviarlo. Sus respuestas pueden ayudar a que Maryland sea un lugar más saludable para las madres y los bebés.



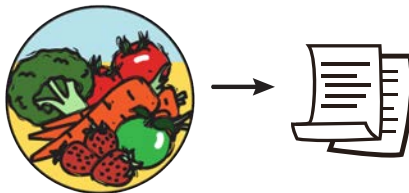
Para más información, por favor visite el sitio web de PRAMS en: [www.marylandprams.org](http://www.marylandprams.org)



1. Toma sus cheques de FMNP o su tarjeta eWIC y visita un Maryland Market Money mercado\*



2. Usa sus cheques de FMNP o su tarjeta eWIC para comprar productos agrícolas y recibir un recibo desde el vendedor



3. Tomas su recibo al "Informacion del Mercado" y pregunta por su partido de Maryland Market Money



4. Cambia su recibo por tokens de Maryland Market Money GRATIS para gastar en el mercado!!



\* Encontrar un mercado: [www.marylandfma.org](http://www.marylandfma.org)

**Como Usar su Beneficios de FMNP y eWIC en un Maryland Market Money Mercado y Recibir Dolares "Matching" GRATIS**

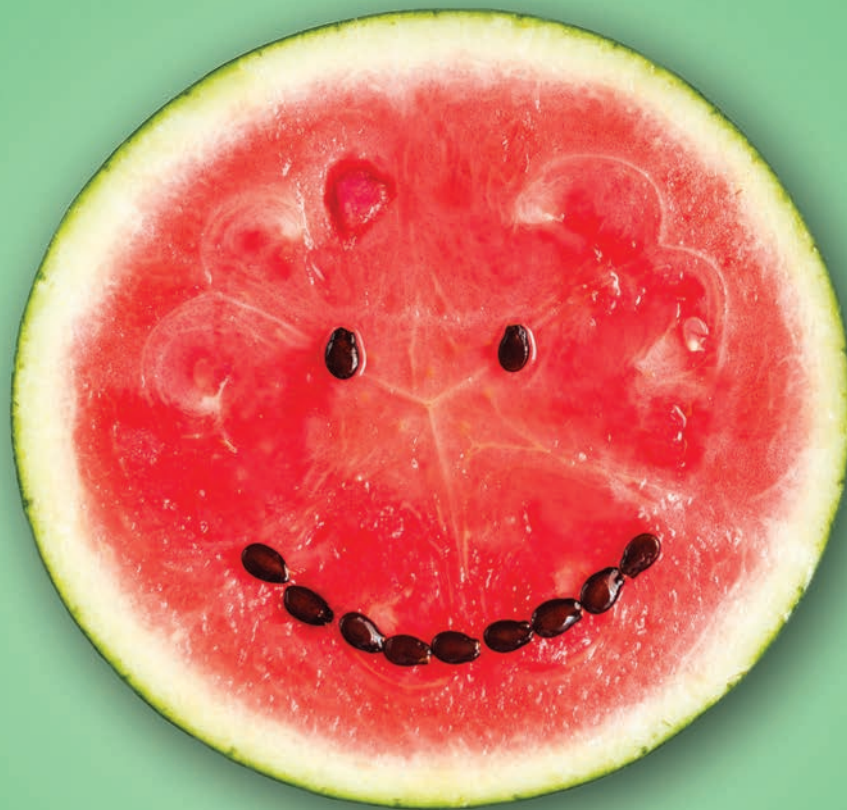


741 Generals Highway  
Millersville, MD 21108  
¿Preguntas?  
[info@marylandfma.org](mailto:info@marylandfma.org)

# AMIGOS

# Y

# COMIDAS GRATIS



PARA JOVENES Y NIÑOS MENORES DE 18 AÑOS

Llama al 211 o envíe el texto 'comida' al 877-877 para preguntar por el sitio más cercano a usted.  
[MDSummerMeals.org](http://MDSummerMeals.org)



MSDE and USDA are equal opportunity providers.



Todo el mundo merece una relación saludable. Podemos ayudar.

LÍNEA GRATUITA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA NACIONAL

1-800-799-SAFE (7233)

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant  
Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Ave, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Las siguientes fotos e ilustraciones están gestionadas por derechos y no son de dominio público. La copia o el uso de estas imágenes sin la licencia correspondiente está estrictamente prohibido. Fotos paginas 7, 11, 13; vector art página 18 Fotos página 16 © iStock.com. Kitchen pattern and icon vector art ©Vectorstock.com.



# **Consulte A Su Médico Cuando Le Receten Medicamentos Opioides Para El Dolor.**

*Diga lo que siente. Haga preguntas.  
Expresa sus preocupaciones*

TalkToYourDoctor.org



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH  
Behavioral Health Administration



MarylandWIC

**TIENES A ESTA MOMÁ.**

**ESTAMOS CON USTED ES TODO EL CAMINO.**

**En Maryland, WIC brinda alimentos saludables, educación sobre nutrición y ayuda con la lactancia a más de 140,000 madres y niños.**

**Si está embarazada o cuida a un niño menor de 5 años, puede obtener ayuda para usted y su familia. Llame para ver si califica.**

**1-800-242-4942**

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.