Pasta Primavera

Ingredients

- 1 cup broccoli florets*
- 1 cup sliced carrots*
- 1 cup sliced zucchini
- 1 cup pasta noodles
(like macaroni, spiral, or penne)

For the Sauce:

- 1 tablespoon flour
- 1 tablespoon butter
- 1 cup skim milk
- 1/4 teaspoon dried basil
- 1/8 teaspoon black pepper
- 2 tablespoons parmesan cheese

Preparation

1. Cook pasta according to package directions.
2. Rinse broccoli florets with cold water and place with carrots in a steamer basket.
3. Put the steamer basket in a saucepan filled with 1 inch water.
4. Bring to a boil; cover and steam for 2 minutes. Add zucchini and steam for another 2-3 minutes.
5. Take vegetables out of steamer and place in mixing bowl.
6. In a small saucepan melt butter; whisk in flour.
7. Gradually add in milk, basil, and pepper. Cook over medium heat, stirring constantly, until sauce thickens.
8. Remove sauce from the heat and stir in parmesan cheese.
9. Pour sauce over the vegetables, add in cooked pasta and mix gently until combined.

* Enjoy these Texas ingredients during the spring, when they are the tastiest!

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

This institution is an equal opportunity provider.
© 2020 All rights reserved. Stock no. 13-06-14458 1/20

Pasta con Verduritas

Ingredientes

- 1 taza de ramitos de brócoli*
- 1 taza de zanahorias*, en rebanadas
- 1 taza de calabacín, en rebanadas
- 1 taza de pasta (como macarrones, tornillos o corbatitos)

Para hacer la salsa:

- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de leche descremada
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de queso parmesano

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones de la etiqueta.
2. Lave los ramitos de brócoli con agua fría y ponga estos y las zanahorias en una canastilla vaporera.
3. Ponga la canastilla vaporera en una cacerola con 1 pulgada de agua.
4. Póngalos a hervir; cubra y cocine al vapor por 2 minutos. Agregue el calabacín y cocine al vapor por 2 a 3 minutos.
5. Saque las verduras de la canastilla y póngalas en un tazón para mezclar.
6. En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla; agregue la harina y mezcle con un batidor manual.
7. Agregue la leche, la albahaca y la pimienta. Cocine a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que la salsa espese.
8. Retire la salsa del fuego, agregue el queso parmesano, y revuelva.
9. Vierta la salsa sobre las verduras, añada la pasta cocida y mezcle con cuidado para combinar todo.

* Disfrute de estos ingredientes de Texas en el verano, ¡cuando son muy sabrosos!

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2020Todos los derechos reservados Stock no. 13-06-14458 1/20

Mango Parfait

Ingredients

- 2 mangos, diced
- 1 cup WIC approved cereal
- 2 cups non-fat vanilla yogurt
- 4 cups or glasses

Preparation

1. Place 1/4 of the diced mango at the bottom of each cup.
2. Cover mango with 1/2 cup yogurt.
3. Top with 1/4 cup cereal.

Tip: Mix it up with different fruits, yogurts, and cereals.

Nutrition Information

Serves 4; WIC Food Count 3;
Calories 155; Protein 5g;
Carbohydrate 34.7g;
Fat 0.5g; Sodium 94mg;
Fiber 2g; Calcium 106mg;
Iron 2.3mg

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

This institution is an equal opportunity provider.
© 2020 All rights reserved. Stock no. 13-06-14715 1/20

Parfait de mango

Visite **TexasWIC.org** para ver más recetas.

Ingredients

- 2 mangos, cortados en cubitos
- 1 taza de cereal aprobado por WIC
- 2 tazas de yogur sin grasa, sabor a vainilla
- 4 tazas o vasos

Preparation

1. Coloque 1/4 del mango picado en el fondo de cada taza.
2. Cubra el mango con 1/2 taza de yogur.
3. Cubra el yogur con 1/4 taza de cereal.

Consejo: Para variar, pruebe con diferentes frutas, cereales y sabores de yogur.

Información nutricional

Porciones 4; WIC Recuento de alimentos 3; Calorías 155; Proteína 5g; Carbohidratos 34.7g; Grasa 0.5g; Sodio 94mg; Fibra 2g; Calcio 106mg; Hierro 2.3mg

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2020 Todos los derechos reservados Stock no. 13-06-14715 1/20

Black Bean Quesadillas

Visit **TexasWIC.org** for more recipes.

Ingredients

- Vegetable oil spray
- 1/2 cup bell pepper, finely chopped
- 1/2 cup black beans, cooked or canned
- 1 cup grated cheddar cheese
- 4 corn or whole-wheat tortillas
- 1/4 cup salsa
- 1/4 cup lettuce, chopped

Nutrition Information

Serves 4; WIC Food Count 5; Calories 153; Protein 7.3g; Carbohydrate 19.6g; Fat 5.6g; Sodium 189mg; Fiber 3.7g; Calcium 160mg; Iron 1.1mg

Preparation

1. Heat pan over medium heat.
2. Spray pan with vegetable oil and place one tortilla into the pan.
3. Place 1/4 of the bell pepper, black beans, and cheese onto the tortilla.
4. When the cheese begins to melt, fold the melted tortilla in half.
5. Press down slightly to seal the sides together, and then flip the quesadilla over to brown both sides.
6. Repeat process with remaining tortillas.
7. Spoon a little salsa and lettuce on top and enjoy.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

This institution is an equal opportunity provider.

© 2020 All rights reserved. Stock no. 13-06-15701 1/20

Quesadillas con frijoles negros

Visite **TexasWIC.org** para ver más recetas.

Ingredientes

- Aceite vegetal en aerosol
- 1/2 taza de chile morrón, picado muy fino
- 1/2 taza de frijoles negros, cocidos o enlatados
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 4 tortillas de trigo integral o de maíz
- 1/4 taza de salsa
- 1/4 taza de lechuga, picada

Información nutricional

Porciones 4; WIC Recuento de alimentos 5; Calorías 153; Proteína 7.3g; Carbohidratos 19.6g; Grasa 5.6g; Sodio 189mg; Fibra 3.7g; Calcio 160mg; Hierro 1.1mg

Preparación

1. Ponga el sartén a calentar a fuego medio.
2. Rocíe el sartén con aceite en aerosol y ponga una tortilla adentro.
3. Ponga 1/4 del chile morrón, de los frijoles negros y del queso sobre la tortilla.
4. Cuando el queso empiece a derretirse, doble por la mitad la tortilla.
5. Presione ligeramente para sellar los bordes, y luego voltee la quesadilla para que los dos lados queden dorados.
6. Repita el proceso con las demás tortillas.
7. Ponga una cucharada de salsa y lechuga encima y disfrute.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2020. Todos los derechos reservados Stock no. 13-06-15701 1/20

Vegetable Stir-Fry with Tofu

Ingredients

- 1 cup brown rice, uncooked
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 pound extra firm tofu, cut into cubes
- 3 cups vegetables, cut into bite-sized pieces (broccoli, bell peppers, onions)
- 1/4 cup peanuts, chopped
- 1/2 cup peanut sauce

Peanut Sauce ingredients

- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 1 1/2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 1 teaspoon fresh garlic and/or ginger, minced
- 1/4 cup water

Preparation

1. Prepare rice according to package directions.
2. Prepare the peanut sauce. Place peanut sauce ingredients in a microwave safe bowl. Cover, microwave 30 to 60 seconds. Stir until combined.
3. In a large skillet, heat oil at medium heat.
4. Add tofu and sauté until golden (approximately 10 to 12 minutes).
5. Add vegetables to pan and sauté an additional 3 to 4 minutes.
6. Add peanut sauce, stir, and cook another 3 to 4 minutes.
7. Serve over prepared rice and top with chopped peanuts, if desired.

Nutrition Information

Serves: 4; Calories: 397; Protein: 16.4g; Carbohydrates: 48.5g; Fat: 16.4g; Sodium: 252.5mg; Fiber: 4.3g

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

This institution is an equal opportunity provider.

© 2020 All rights reserved. Stock no. 13-06-14714 1/20

Verduras sofritas con tofu o pollo

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral sin cocer
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra de tofu extra firme (o pollo), cortado en cubos
- 3 tazas de una mezcla de verduras, cortadas del tamaño de un bocado (por ejemplo, 1 taza de brócoli, 1 taza de chile morrón, 1/2 taza de champiñones, y 1/2 taza de cebolla verde)
- 1/4 taza de cacahuates, picados (opcional)
- 1/2 taza de salsa de cacahuate (vea la receta a continuación)

Salsa de cacahuate

- 2 cucharadas de crema de cacahuate tipo suave
- 1 1/2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de limón verde fresco
- 1 cucharadita de ajo o jengibre frescos, picados
- 1/4 taza de agua

Preparación

1. Prepare el arroz según las instrucciones en el paquete.
2. Prepare la salsa de cacahuate. Ponga todos los ingredientes para la salsa en un tazón para microondas. Tápelo. Cocine en el microondas de 30 a 60 segundos y luego mezcle para combinar.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
4. Agregue el pollo o el tofu y saltee hasta que quede dorado (aproximadamente de 6 a 8 minutos para el pollo, y de 10 a 12 minutes para el tofu).
5. Ponga las verduras en el sartén y saltee 3 o 4 minutos más.
6. Agregue la salsa de cacahuate, mezcle y cocine otros 3 o 4 minutos.
7. Sirva sobre el arroz cocido y por encima rocíe cacahuates picados, si lo desea.

Información nutricional

Porciones: 4; Calorías: 397; Proteína: 16.4g; Carbohidratos: 48.5g; Grasa: 16.4g; Sodio: 252.5mg; Fibra: 4.3g

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020. Todos los derechos reservados Stock no. 13-06-14714 1/20