

# Utah CSFP

# Fuera de

# la caja

## volumen 2





Utah CSFP agradece a la organización Create Better Health Utah por proporcionar videos que muestran cómo preparar 7 de las recetas que aparecen en este recetario. Puede ver estos vídeos escaneando el código QR que aparece al lado de la receta.

Create Better Health Utah ofrece una serie de recursos para ayudar a las personas a cocinar comidas saludables dentro de un presupuesto, comprar y preparar alimentos integrales, entender las que aparecen en las etiquetas de los alimentos, adoptar medidas de precaución en la cocina, y mucho más. Visítelos en [createbetterhealth.org](http://createbetterhealth.org).

Utah CSFP también agradece a las personas y organizaciones que crearon las recetas que se encuentran en este libro de cocina. Hemos hecho todo lo posible para acreditar las fuentes de las recetas. Nos disculpamos sinceramente si no hemos dado crédito a un creador o si accidentalmente hemos dado crédito al creador equivocado.

Gracias a los numerosos voluntarios y empleados del Banco de Alimentos de Utah y de los más de 100 centros de distribución de todo el estado. Su apoyo es muy apreciado.

Por último, gracias a nuestros clientes. Es para nosotros un gran placer servirles. Por favor, acepten este regalo como muestra de nuestro agradecimiento.



**Aperitivos . . . . . 1**

Licuado de plátano, chocolate y crema de cacahuete . . . . .	2
Pudín de plátano . . . . .	3
Salsa de frijoles . . . . .	4
Salsa casera de queso para nachos . . . . .	5
Dip de tomate y frijoles .	6

**Desayunos . . . . . 7**

Panqueques de puré de manzana . . . . .	8
Galletas de desayuno sin horno . . . . .	9
Avena horneada en un tazón . . . . .	10
Barritas de cereal y crema de cacahuete . .	11
Muffins de avena y crema de cacahuete . .	12
Avena en olla de cocción lenta. . . . .	13
Avena de manzana condimentada . . . . .	14

**Sopas . . . . . 15**

Sopa de carne de res y verduras . . . . .	16
Sopa fácil de pollo y verduras . . . . .	17
Estofado de carne y pasta . . . . .	18
Chili de tres tipo de frijoles. . . . .	19
Chili de dos tipos de fríjoles . . . . .	20
Sopa florentina de tomate . . . . .	21

**Ensaladas . . . . . 23**

Ensalada de frijol negro. . . . .	24
Ensalada de pollo y pasta . . . . .	25
Ensalada fácil de frutas.	26
Ensalada de papa y ejotes marinados. . . . .	27
Ensalada de frijoles rojos, blancos y ejotes.	28

**Acompañantes . . . 29**

Sushi de plátano . . . . .	30
Papas y espinacas con queso al horno. . . . .	31
Estofado de arroz y ejotes verdes . . . . .	32
Arroz frito con jamón . .	33
Estofado de macarrones y elote . . .	34

## Platillos principales . . . . . 35

Pasta al horno con tomates y mozzarella .	36
Pitas con frijoles negros y elote. . . . .	37
Enchiladas de arroz con queso . . . . .	38
Pollo y brócoli. . . . .	39
Arroz con pollo. . . . .	40
Tarta de pollo . . . . .	41
Cena estilo cowboy . . . .	42
Cazuela de salmón en crock pot . . . . .	43
Rotini con pollo . . . . .	44
Gulash . . . . .	45
Estofado mexicano . . . .	46
Hamburguesa de salmón. . . . .	47
Pastel de salmón . . . . .	48
Palitos de salmón . . . . .	49
Tarta de carne y papas .	50
Hash tejano. . . . .	51
Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes . . . . .	52
Estofado de invierno . . .	53

## Postres . . . . . 55

Barritas de harina y manzana . . . . .	56
Pan de ciruela con puré de manzana. . . . .	57
Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas . . . . .	58
Biscochitos de frijoles negros . . . . .	59
Galletas de cereal de salvado . . . . .	60
Galletas de avena y pasas . . . . .	61
Crujiente de durazno y granola . . . . .	62
Bollos de avena con crema de cacahuete . .	63
Arroz con leche . . . . .	64
Galletas de camote . . . .	65

## Índice de alimentos de USDA . . . . . 67



# Aperitivos

Salsa de  
frijoles  
página 4



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Licuada de plátano, chocolate y crema de cacahuete

## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de leche de larga duración
- 1/4 taza de crema de cacahuete

## Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de polvo de cacao
- 2 plátanos congelados
- 6 cubitos de hielos

## Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora, tape y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sírvalo en vasos y ¡a disfrutar!

*Cantidad 2 de porciones  
origen: Utah CSFP*

# Pudín de plátano



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de jugo de naranja

## Ingredientes adicionales

- 1 plátano
- 5 cubitos de hielo

## Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora, tape y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sírvalo en un vaso y ¡disfrútelo!

*Cantidad 2 de porciones  
origen: National CSFP Association  
Cookbook*



# Salsa de frijoles

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de frijoles rojos
- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de elote, escurrido
- 1 lata de tomates cortados en cubos

## Ingredientes adicionales

- 11 lata de 14 oz. de chiles verdes cortados
- 1/4 taza de cebolla cortada
- 1 cucharada de aceite
- Limones, exprimidos
- Sal y pimienta, al gusto

## Procedimiento

1. Combine los frijoles rojos, los frijoles negros, el elote, los tomates, los chiles y la cebolla.
2. Agregue el jugo de limón (si lo utiliza) y el aceite, y mezcle suavemente. Salpimiente y añada salsa picante al gusto.
3. Sírvalo sólo o acompañado de verduras crudas y/o totopos de maíz.

*Cantidad 16 de porciones  
origen: Colorado State University  
and University of California at Davis*

# Salsa casera de queso para nachos



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de leche de larga duración
- 8 onzas de queso americano

## Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena

## Procedimiento

1. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio-alto.
2. Incorpore la harina y la pimienta de cayena y cocine por 1 a 2 minutos.
3. Incorpore la leche y deje que hierva a fuego lento.
4. Reduzca el fuego y añada el queso.
5. Mezcle hasta que el queso se derrita.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: [thestayathomechef.com](http://thestayathomechef.com)*



# Dip de tomate y frijoles

## Ingredientes de CSFP

- 2 latas de tomates cortados en cubitos, escurridos
- 1 lata de elote
- 2 tazas de queso Americano rallado\*

## Ingredientes adicionales

- 1 lata de frijoles refritos
- 2 cucharadas de chile en polvo

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una sartén, mezcle 1 taza de tomate, frijoles refritos, 1/2 lata de elote y el chile en polvo. Cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté caliente.
3. Vierta en un molde para hornear de 8« x 8». Cubra con el elote y tomate sobrante y espolvoree con queso.
4. Hornee entre 5 y 10 minutos o hasta que el queso esté derretido
5. Sirva caliente acompañado de totopos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: God's Pantry-Lexington,  
Kentucky*



# Desayunos

Avena de  
manzana  
condimentada  
página 14



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Panqueques de puré de manzana

## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de puré de manzana
- 1/4 taza de leche en polvo

## Ingredientes adicionales

- 1 taza de agua
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

## Procedimiento

1. En un bol, mezcle todos los ingredientes.
2. Revuelva hasta que la mezcla tenga sólo pequeños grumos.
3. Vierta 1/2 taza de la mezcla en una sartén con aceite en aerosol a fuego medio-alto.
4. Cuando se formen burbujas, voltee el panqueque.
5. Cocine el otro lado durante 1 minuto o hasta que adquiera un color dorado.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: Tennessee State University  
Cooperative Extension Service*

# Galletas de desayuno sin horno



## Ingredientes de CSFP

- 1/2 taza de leche en polvo
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de crema de cacahuete
- 2 1/2 tazas de hojuelas de cereal trituradas

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de miel

## Procedimiento

1. En un sartén mediano, ponga a calentar la miel y la crema de cacahuete a fuego lento. Mezcle bien hasta que la mezcla esté bien integrada.
2. Retire del fuego. Incorporar la leche en polvo.
3. Incorpore el cereal y las pasas. Sobre papel encerado forme montoncitos de la mezcla con una cuchara sopera.
4. Enfríe a temperatura ambiente. Guarde en el refrigerador.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: Montana State University  
Extension Service*



# Avena horneada en un tazón

## Ingredientes de CSFP

- 1 3/4 de taza de leche de larga duración
- 1/4 de taza de puré de manzana
- 3 tazas de copos de avena
- 1/2 taza de pasas

## Ingredientes adicionales

- 2 huevos
- 1/2 taza de jarabe de maple o azúcar morena
- 1/4 de taza de mantequilla derretida y ligeramente enfriada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350°F. En un molde para hornear de 9x9. Rocíe spray antiadherente.
2. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande. Vierta la mezcla en el molde.
3. Hornee por 35 minutos.

*Cantidad 9 de porciones  
origen: [sallysbakingaddiction.com](http://sallysbakingaddiction.com)*

# Barritas de cereal y crema de cacahuete



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de crema de cacahuete
- 2 tazas de cereal de arroz
- 2 tazas de hojuelas de avena
- 1 taza de pasas

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de miel

## Procedimiento

1. En un sartén, lleve la miel a punto de hervor.
2. Reduzca el fuego y agregue la crema de cacahuete.
3. Agregue el cereal, la avena y las pasas. Mezcle bien. Retire del fuego.
4. Presione en un molde para hornear de 8x8 ligeramente engrasado.
5. Deje enfriar y corte en barritas.

*Cantidad 16 de porciones  
origen: Oregon State University  
Cooperative Extension Service*



# Muffins de avena y crema de cacahuete

## Ingredientes de CSFP

- 3/4 de taza de avena
- 1/4 de taza de crema de cacahuete
- 1 1/4 de taza de leche de larga duración

## Ingredientes adicionales

- 1 1/4 de taza de harina
- 3/4 de taza de azúcar morena
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 huevo

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Mezcle la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y la canela. Incorpore el huevo, la crema de cacahuete y la leche.
3. Llene 3/4 partes del molde engrasado.
4. Hornee a 375°F por 15-18 minutos.
5. Dejar enfriar 5 minutos antes de pasarlos a una rejilla.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: food.com*

# Avena en olla de cocción lenta



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de pasas
- Leche de larga duración al gusto

## Ingredientes adicionales

- 4 1/2 tazas de agua
- 1/4 de taza jarabe de maple o azúcar morena
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/8 de cucharadita de sal (pizca)
- 1/4 de taza de nueces variadas (opcional)

## Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y mezcle.
2. Tape la olla de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 4 a 6 horas.
3. Abra la tapa, remueva, añada la cantidad de leche que desee y sirva.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: Utah CSFP*



# Avena de manzana condimentada

## Ingredientes de CSFP

- 2 tazas de jugo de manzana
- 1 taza de avena
- leche de larga duración al gusto

## Ingredientes adicionales

- 1 manzana
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1 cucharada de azúcar en polvo

## Procedimiento

1. Enjuague la manzana, retire el centro y córtela en trozos pequeños.
2. En una cazuela, hierva el jugo de manzana.
3. Añada la avena, la sal y los trozos de manzana.
4. Cocine a fuego medio durante 1 minuto. Con una cuchara, revuelva la avena durante la cocción.
5. Retire del fuego. Incorpore la canela, el azúcar y la cantidad de leche que desee.

*Cantidad 2 de porciones  
origen: FoodHero.org*



# Sopas

chili de  
tres tipo  
de frijoles  
página 19



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Sopa de carne de res y verduras

## Ingredientes de CSFP

- 1 1/2 lata de elote
- 1 lata de zanahorias
- 1 lata de papas en cubitos
- 1 lata de tomate en cubitos
- 1/2 taza de pasta macaroni, seca
- 1 libra de carne de res molida

## Ingredientes adicionales

- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

## Procedimiento

1. En una cazuela grande, dore la carne a fuego medio de 8 a 10 minutos. Escorra la grasa.
2. Agregue el elote, las zanahorias, las papas, los tomates y la cebolla a la cazuela.
3. Cocine durante 25 minutos a fuego medio. revuelva cada 10 minutos.
4. Agregue el macarrón, el ajo en polvo y la cebolla en polvo.
5. Cocine por 20 minutos a fuego medio. Revuelva cada 10 minutos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: A Harvest of Recipes with  
USDA Foods*

# Sopa fácil de pollo y verduras



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de pollo
- 1 lata de elote
- 1 lata de ejote
- 1 lata de zanahoria
- 1 lata de tomate en cubitos sin escurrir
- 1 lata de papas en rodajas

## Ingredientes adicionales

- 20 onzas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. En una cacerola, combine todos los ingredientes y lleve a punto de hervor.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: State Department of Indiana*



# Estofado de carne y pasta

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de carne de res
- 1 taza de pasta macaroni o rotini cruda
- 1 lata de elote, escurrido
- 1 lata de zanahorias escurridas
- 1 lata de tomates en cubitos
- 1 lata de frijoles pintos, escurridos

## Ingredientes adicionales

- 1 cebolla, finamente picada
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite

## Procedimiento

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del empaque.
2. En una olla grande, sofría la cebolla en aceite a fuego medio hasta que esté blanda.
3. Agregue la lata de carne a la cebolla y revuelva por dos minutos.
4. Agregue la zanahoria, el elote, el tomate, el frijol, la pasta cocida y el agua.
5. Cocine a fuego medio durante 15 minutos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: The Food Bank of Central  
and Eastern North Carolina*

# chili de tres tipo de frijoles



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de elote, escurrido
- 1 lata de frijol pinto, enjuagado y escurrido
- 1 lata de frijol negro, enjuagado y escurrido
- 1 lata de frijol rojo, enjuagado y escurrido
- 2 latas de tomates en cubitos

## Ingredientes adicionales

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 calabacitas en cubos (frescas o congeladas)
- 2 chiles campana finamente picados
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo

## Procedimiento

1. En una olla, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo y sofría durante 2 minutos. Añada el calabacín o la calabaza, el elote, los chiles y cocine hasta ablandar, aproximadamente 5 minutos. Incorpore el resto de ingredientes y hierva.
2. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento por 20 a 25 minutos, moviendo ocasionalmente. Servir inmediatamente.

*Cantidad 6 de porciones*



# Chili de dos tipos de fríjoles

## Ingredientes de CSFP

- 1/2 lata de frijoles rojos, escurridos
- 1/2 lata de frijoles vegetarianos
- 2 1/2 tazas de jugo de tomate
- 1/2 libra de carne molida

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de cebolla, finamente picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta

## Procedimiento

1. En una olla mediana, dore la carne a fuego medio o alto por 8 a 10 minutos. Escurre la grasa.
2. Incorpore los frijoles rojos, los frijoles vegetarianos, la cebolla, el chile en polvo, el jugo de tomate y la pimienta.
3. Cocine a fuego lento durante 40 minutos. Sirva caliente.

*Cantidad 4 de porciones  
origen: A Harvest of Recipes with  
USDA Foods*

# Sopa florentina de tomate



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de tomates en cubitos, sin escurrir
- 1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de macarrones pequeños u otra pasta pequeña
- 1/4 de lata de espinacas

## Ingredientes adicionales

- 1 lata de sopa condensada de tomate
- 3 tazas de caldo de verdura enlatado
- 1 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 1/2 cucharadita de albahaca seca
- pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Combine la sopa de tomate, los tomates, los frijoles, el caldo y los macarrones en una olla para sopa.
2. Lleve a punto de hervor y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Si la sopa queda demasiado espesa, añada agua o más caldo de verduras hasta conseguir la consistencia deseada.
3. Agregue la espinaca y los condimentos a la sopa. Cocine a fuego lento durante 5 minutos más.

*Cantidad 4 de porciones*





# Ensaladas

Ensalada  
de pollo y  
pasta  
página 25



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Ensalada de frijol negro

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de elote, escurrido

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de salsa

## Procedimiento

1. enjuague y escurra el elote y los frijoles.
2. Combine todos los ingredientes y sirva como guarnición.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: myplate.gov*

# Ensalada de pollo y pasta



## Ingredientes de CSFP

- 2 tazas de macarrones cocidos
- 1 1/2 taza de pollo enlatado, escurrido
- 1/2 taza de elote enlatado, escurrido
- 1/2 taza de chícharos enlatados, escurridos
- 1 lata de frijoles negros, escurridos

## Ingredientes adicionales

- 1 taza de chile campana finamente picado
- 1/2 taza de cebolla verde, finamente picada
- 1 taza de calabacín amarillo rallado
- 1/2 taza de aderezo italiano, libre de grasa

## Procedimiento

1. Cueza la pasta según las instrucciones del paquete, escurra y enjuague.
2. Combine todos los ingredientes en un bol grande y revuelva suavemente.
3. Enfríe durante varias horas para que se integren los sabores.

*Cantidad 7 de porciones  
origen: Color Me Healthy-North Carolina  
Department of Public Health*



# Ensalada fácil de frutas

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de cóctel de frutas escurrido

## Ingredientes adicionales

- 2 plátanos en rodajas
- 2 naranjas cortadas en trocitos
- 2 manzanas cortadas en trozos pequeños
- 8 oz de yogur, descremado, sabor pina colada

## Procedimiento

1. En un bol mezcle las frutas.
2. Agregue yogur y mezcle.
3. Enfrie antes de servir.

*Cantidad 14 de porciones  
origen: Easy and Nutritious Family  
Recipes-University of California*

# Ensalada de papa y ejotes marinados



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de ejotes, escurridos
- 1 lata de papas en rodajas, escurridas

## Ingredientes adicionales

- 1/4 de taza de aderezo italiano (o aderezo de su preferencia)

## Procedimiento

1. En un bol, incorpore todos los ingredientes.
2. Cubra y enfríe por al menos 1 hora.

*Cantidad 4 de porciones  
origen: God's Pantry-Lexington,  
Kentucky*



# Ensalada de frijoles rojos, blancos y ejotes

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata de ejotes, escurridos

## Ingredientes adicionales

- 1 lata de frijoles blanco, escurridos
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 1/2 taza de chile campana, rojo o verde, finamente picado
- 1/2 taza de aderezo italiano

## Procedimiento

1. En un bol, revuelva todos los ingredientes.
2. Cubra y refrigere por al menos 1 hora.

*Cantidad 8 de porciones  
origen: Connecticut Department of  
Social Services*



# Acompañantes

Sushi de  
plátano  
página 30



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Sushi de plátano

## Ingredientes de CSFP

- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de pasas

## Ingredientes adicionales

- 1 tortilla integral de 8 pulgadas
- Canela al gusto
- 1 plátano sin cáscara

## Procedimiento

1. Unte la tortilla con una capa de crema de cacahuete. Deje un hueco en el borde del tamaño de la punta del dedo.
2. Espolvoree pasas, si lo desea.
3. Espolvoree canela sobre la crema de cacahuete.
4. Coloque el plátano pelado en el centro de la tortilla.
5. Enrolle la tortilla.
6. Corte en 8 trozos.

*Cantidad 2 de porciones  
origen: themanylittlejoys.com*

# Papas y espinacas con queso al horno



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza y media de hojuelas de papa
- 1/4 de taza de leche en polvo descremada
- 1 lata de espinacas
- 3/4 taza de queso americano rallado\*

## Ingredientes adicionales

- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de cebolla deshidratada finamente picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- pimienta al gusto

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 425°F.  
En una cazuela, agregue agua, cebolla y mantequilla y lleve a punto de hervor.
2. En un bol separado mezcle las hojuelas de papa, la leche en polvo, el huevo y la pimienta.
3. Retire la cacerola del fuego. Incorpore la mezcla de hojuelas de papa al agua. Mezcle hasta que se absorba el líquido. Incorpore el queso a las papas.
4. Ecurra las espinacas y exprima el líquido sobrante. Coloque las espinacas en el fondo de un molde aceitado de 8 x 8 pulgadas. Esparce la mezcla de papas sobre las espinacas.
5. Hornee 20 minutos.



# Estofado de arroz y ejotes verdes

## Ingredientes de CSFP

- 1/2 taza de arroz, sin cocer
- 1 lata de ejotes verdes, escurridos
- 1 lata de tomates en cubitos

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de cebolla, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua

## Procedimiento

1. En una cazuela mediana, sofría la cebolla en aceite vegetal hasta que empiece a tomar un color marrón claro.
2. Agregue el arroz, los ejotes, el tomate y el agua.
3. Lleve a punto de hervor.
4. Cubra la cazuela con la tapa y cocine a fuego lento por 10 minutos.

*Cantidad 8 de porciones  
origen: A Harvest of Recipes with  
USDA Foods*

# Arroz frito con jamón



## Ingredientes de CSFP

- 3 tazas de arroz integral cocido, frío
- 1/2 taza de chícharos enlatados, escurridos
- 1/2 taza de zanahorias enlatadas, cortadas en cubitos, y escurridas

## Ingredientes adicionales

- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de aceite
- 3/4 de taza de jamón en trocitos
- 2-3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo

## Procedimiento

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
2. En un recipiente separado, se baten los huevos.
3. Añada los huevos al aceite, espolvoree la cebolla en polvo, mezclando regularmente hasta que se hagan trocitos.
4. Añada los chícharos, zanahorias y el jamón. Cocine y revuelva por un minuto.
5. Añada el arroz y la salsa de soja, cocine durante uno o dos minutos. Sirva inmediatamente.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: Utah CSFP*



# Estofado de macarrones y elote

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de elote
- 1 lata de papas en rodajas
- 1 lata de zanahorias en rodajas
- 1 taza de macarrones de codito, cocidos
- 1 taza de queso americano, en cubos\*

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de mantequilla
- 1 lata de elote en crema

\* CSFP American cheese dices easily if it is left in the freezer for 15 to 30 minutes.

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cazuela y añada todos los ingredientes.
3. Mezcle bien y vierta en un molde para hornear engrasado.
4. Hornee durante 1 hora.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: National CSFP Association  
Cookbook*



# Platillos principales

Pasta al  
horno con  
tomates y  
mozzarella  
página 36



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Pasta al horno con tomates y mozzarella

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de tomates en cubitos
- 1 lata de salsa para espaguetis
- 1 libra de pasta rotini o macarron, cruda

## Ingredientes adicionales

- 8 onzas de queso mozzarella, rallado o en cubos
- 2/3 de taza de queso parmesano rallado

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Prepare la pasta hasta que esté al dente (ligeramente firme) según las instrucciones del paquete.
3. Escorra la pasta, vuelva a ponerla en la olla y añada los tomates y la salsa de espaguetis. revuelva.
4. Agregue la mitad de la pasta a un molde para hornear de 9x13 engrasado. Esparza la mitad del queso por encima. Añada la segunda mitad de la mezcla de pasta seguida del queso por encima.
5. Hornee a 400°F por 15 minutos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: melskitchencafe.com*

# Pitas con frijoles negros y elote



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de elote entero, escurrido
- 1 lata de tomates cortados en cuadritos
- 1/3 taza de queso americano, rallado\*

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Ingredientes adicionales

- 1 aguacate cortado
- 1 diente de ajo finamente cortado
- 1 cucharadita de perejil fresco cortado
- 1/8 de cucharadita de pimienta de Cayena o más al gusto
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 2 panes pita integrales medianos

## Procedimiento

1. En un bol mediano, mezcle los frijoles negros, el elote, los tomates, el aguacate y el ajo.
2. Añada el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo. Mezcle hasta incorporar los ingredientes.
3. Corte el pan de pita por la mitad para formar 4 bolsillos. Rellene cada mitad con la misma cantidad de la mezcla. Espolvoree con queso.



# Enchiladas de arroz con queso

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de pollo
- 1/2 lata de tomates cortados, escurridos
- 1/2 lata de verduras mixtas, escurridas
- 1/2 lata de frijoles pintos, escurridos
- 2 tazas de arroz, cocido
- 2 tazas de queso americano, rallado\*

## Ingredientes adicionales

- 1 paquete de tortillas de harina
- 1 lata (10 onzas) de salsa para enchiladas
- 1/4 taza de cebolla picada

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 320°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con spray antiadherente y déjelo a un lado.
2. En un tazón grande mezcle la cebolla, las verduras, los frijoles, el arroz, el queso y el pollo.
3. Vierta la mezcla de pollo en la tortilla y enrolle bien la tortilla.
4. Coloque las tortillas enrolladas en el molde para hornear.
5. Unte la salsa de enchilada sobre las tortillas enrolladas.
6. Hornee a 320°F durante 40 minutos.

*Cantidad 10 de porciones  
origen: National CSFP Association Cookbook*

# Pollo y brócoli



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de pollo
- 1 1/2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de queso americano rallado\*

## Ingredientes adicionales

- 1 taza de brócoli en trozos
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Incorpore el brócoli y la sal y cocine durante 3-4 minutos hasta que esté cocido pero firme.
2. Incorpore el arroz cocido, el pollo y el queso a la sartén. Cocine hasta que la mezcla se caliente y el queso se derrita.
3. Sírva caliente.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: National CSFP Association  
Cookbook*



# Arroz con pollo

## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de pollo enlatado, escurrido
- 1 lata de sopa condensada de verduras
- 3/4 de taza de arroz blanco crudo

## Ingredientes adicionales

- 1 1/4 tazas de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe un molde para hornear de 9x9 pulgadas con spray antiadherente.
2. mezcle todos los ingredientes en el molde para hornear.
3. Cubra con aluminio y hornee 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

*Cantidad 4 de porciones*

# Tarta de pollo



## Ingredientes de CSFP

- 1/4 taza de leche en polvo instantá (2/3 taza de leche descremada)
- 1 lata de chícharos, escurridos
- 1 lata de zanahorias, escurridas
- 2 latas de pollo, cortado en cuadraditos

## Ingredientes adicionales

- 2 costras para tartas de 9"-10" (congeladas o caseras)
- 5 1/3 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1/3 taza de harina para todo uso
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 425° F. Forrar un molde para tartas con una de las costras para tartas y reserve.
2. Caliente la margarina en una cacerola hasta que se derrita. Añada la harina, la sal y la pimienta. Cocine, revolviendo constantemente hasta que burbujee, luego retire del fuego.
3. Añada el caldo y la leche. Vuelva a ponerlo en el fuego y llévelo al punto de hervor a fuego medio-alto. Remover constantemente durante 1 minuto.
4. Añada las cebollas, las verduras y el pollo. Sazone con sal y pimienta.
5. Vierta la mezcla de pollo en el molde y cúbra con la costra restante. Pellizque los bordes para sellar la masa.
6. Se debe hornear a 425° F durante unos 35 minutos hasta que la parte superior esté dorada y la mezcla burbujeante.

*Cantidad 6 de porciones*



## Cena estilo cowboy

### Ingredientes de CSFP

- 2 latas de carne de res
- 2 latas de papas en rodajas
- 1 lata de chili de res con frijoles
- 1 lata de tomates cortados
- 1 lata de elote escurrido
- 1 taza de queso americano rallado\*

### Ingredientes adicionales

- 1 cebolla cortada
- 1 cucharada de ajo cortado
- sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de agua

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

### Procedimiento

1. Añada las papas cortadas en rodajas, sal y pimienta a una olla de cocción lenta.
2. Incorpore la carne en una capa uniforme.
3. Incorpore las cebollas y el ajo y cubra con los tomates, el chile, el elote y el agua.
4. Cubra y cocine a fuego lento por 2 a 4 horas.
5. Agrega el queso rallado y tape hasta que se derrita.

*Cantidad 10 de porciones  
origen: mandysrecipeboxblog.com*

# Cazuela de salmón en crock pot



## Ingredientes de CSFP

- 2/3 taza de leche de larga duración (1%)
- 1 lata de chicharos
- 1 lata de salmón escurrido
- 8 onzas (la mitad de la bolsa) de pasta macarrones en forma de codito, sin cocer
- 3 cucharadas de hojuelas de maíz trituradas

## Ingredientes adicionales

- 2 latas de sopa de crema de apio
- 1/3 taza de caldo de pollo

## Procedimiento

1. Rocíe la olla de cocción lenta con un spray antiadherente.
2. En otra olla, hierva agua a fuego alto. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre y enjuaga la pasta y resérvala.
3. En un bol grande, mezcle la sopa, el caldo de pollo, la leche, los chícharos y el atún. Incorpora la pasta cocida.
4. Vierta la mezcla en la olla de cocción lenta. Cubra con las hojuelas de maíz trituradas.
5. Cubra y cocine a fuego lento durante 4-6 horas.



# Rotini con pollo

## Ingredientes de CSFP

- 2 tazas de pasta rotini, sin cocer
- 1/2 lata de zanahorias, escurridas
- 1 lata de pollo, escurrido
- 2 latas de ejotes verdes, escurridos
- 2 latas de ejotes verdes, escurridos\*

## Ingredientes adicionales

- 3 1/2 tazas de agua
- 1/4 de taza de albahaca picada, opcional

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Hierva agua a fuego alto. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. **No** escurra la pasta.
2. Agregue las zanahorias, el pollo, los ejotes verdes y el queso rallado a la olla. Cocine por 4 minutos o hasta que esté totalmente cocido.
3. Incorpore la albahaca antes de servir.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: Regional Food Bank of  
Oklahoma*

# Gulash



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de carne de res con su jugo
- 1 a 2 latas de tomates cortados en dados
- 1 taza de pasta de macarróno de rotini, cocidos
- 1/2 taza de queso americano, rallado\*

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Añada la pasta cocida, la ternera y los tomates cortados en dados.
2. Lleve la mezcla al punto de hervor.
3. Cubra con queso rallado.
4. Sirva caliente.

*Cantidad 4 de porciones  
origen: National CSFP Association  
Cookbook*



# Estofado mexicano

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de pollo
- 1 lata de frijoles pintos, escurridos
- 1 lata de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata de elote, escurridos
- 1 1/2 taza de queso americano, rallado\*

## Ingredientes adicionales

- 1 1/2 taza de totopos de maíz, triturados
- 1 lata de 8 oz de salsa de tomate
- 1 taza de sala
- 1 cucharadita de ajo picado
- sal y pimienta, al gusto

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con spray antiadherente.
2. Distribuya los totopos triturados uniformemente en el fondo de la sartén.
3. En un bol grande, mezcle el pollo, los frijoles, el elote, la salsa de tomate, la salsa, el ajo, la sal, la pimienta y la mitad del queso.
4. Esparza la mezcla sobre los totopos de tortilla. Espolvoree el queso restante por encima.
5. Hornee durante 30 minutos a 350° F. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

# Hamburguesa de salmón



## Ingredientes de CSFP

- 1 2/3 tazas de hojuelas de avena
- 1 lata de salmón, escurrido
- 2/3 de taza de leche

## Ingredientes adicionales

- 1 cebolla pequeña picada
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

1. Caliente una sartén a fuego medio-alto.
2. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande. La mezcla estará húmeda.
3. Rocíe un sartén con spray antiadherente. Con una taza medidora de 1/3 o de 1/2 taza, vierta la mezcla de pescado en la sartén.
4. Cocine durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que ambos lados estén dorados y la hamburguesa esté bien caliente.

*Cantidad 6 de porciones*



# Pastel de salmón

## Ingredientes de CSFP

- 1/3 taza de leche en polvo instantánea descremada + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
- 4 tazas de salmón enlatado o atún enlatado, escurrido

## Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 tazas de pan blando, picado, o galletas trituradas
- 2 huevos batidos
- 1/4 taza de cebolla seca
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de perejil seco

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe un molde de pan no metálico con spray antiadherente para cocinar y guarde a un lado.
2. Añada el salmón o el atún a un bol grande. Rocíe el salmón con el jugo de limón.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, el pan rallado, los huevos, la cebolla, la pimienta y el perejil.
4. En un bol grande, combine las mezclas de pan rallado y salmón.
5. Forme la mezcla de salmón y colóquela en el molde.
6. Se hornea a 350° F durante 30 minutos.

# Palitos de salmón



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de salmón, escurrido

## Ingredientes adicionales

- 16 galletas saladas, trituradas (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite

## Procedimiento

1. Caliente una sartén a fuego medio.
2. Mezcle el salmón, las galletas y el huevo en un bol grande.
3. Divida la mezcla en 8 porciones. Forme con cada porción un palito de aproximadamente 4 pulgadas de largo.
4. Rocíe la sartén con spray antiadherente. Agregue el aceite y caliente de 1 a 2 minutos a fuego medio.
5. Coloque los palitos de pescado en la sartén y cocínelos de 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que ambos lados estén dorados y el palito esté bien caliente.

*Cantidad 8 de porciones  
origen: Kids a Cookin'-Kansas Family  
Nutrition Program*



# Tarta de carne y papas

## Ingredientes de CSFP

- 1 lata (24oz) de carne de res
- 1 lata de sopa de verduras
- 1 lata de verduras mixtas
- 1 lata de hojuelas de papa
- Leche de larga duración, la necesaria
- 1 a 2 tazas de queso americano, rallado\*

## Ingredientes adicionales

- Mantequilla, lo necesario

\* El queso americano CSFP se desmenuza fácilmente si lo congela de 15 a 30 minutos.

## Procedimiento

1. Precalear el horno a 350° F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con spray antiadherente y guárde a un lado.
2. Prepare las hojuelas de papa según las instrucciones del paquete.
3. Mezcle la carne, la sopa de verduras y las verduras mixtas en un bol grande.
4. Vierta la mezcla de carne en el molde para hornear. Esparza las papas sobre la carne. Espolvoree el queso por encima.
5. Hornee de 15 a 20 minutos a 350° F.

*Cantidad 6 de porciones*

# Hash tejano



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de ejotes verdes, escurridos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos, escurridos
- 1/2 taza de arroz, cocido
- 1 libra de carne molida sin grasa, cruda

## Ingredientes adicionales

- 3 cebollas grandes, cortadas en rodajas
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 a 2 cucharaditas de chile en polvo

## Procedimiento

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la carne molida y cocine por 8 a 10 minutos hasta que esté dorada. Escorra la grasa.
2. incorpore, los ejotes, tomates, arroz, sal, pimienta y el chile en polvo a la carne.
3. Cocine a fuego medio-alto hasta que la mezcla esté totalmente cocida.

*Cantidad 6 de porciones*



# Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes

## Ingredientes de CSFP

- 1 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 taza de pasta o arroz, cocida/o

## Ingredientes adicionales

- 1 1/2 libras (6 piezas medianas) de muslos de pollo, crudos
- sal y pimienta, al gusto

## Procedimiento

1. Caliente una cacerola grande a fuego medio. Agrega el jugo de manzana y llévalo al punto de hervor.
2. Añada el pollo, la sal y la pimienta al jugo de manzana.
3. Disminuya el fuego a medio-bajo y tape la cazuela. Hierva el pollo a fuego lento durante 15 minutos.
4. Retire la tapa y dé vuelta al pollo. Vuelva a tapar y cocine a fuego lento otros 15 minutos.
5. Retire la tapa de la sartén y vuelva a voltear el pollo. Deje el sartén destapado y cocine a fuego lento por otros 10 a 20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y el jugo de manzana se haya espesado en una salsa. Voltee el pollo cada 10 minutos.
6. Sirva caliente con pollo o pasta.

*Cantidad 4 de porciones  
origen: [thethirstykitchen.com](http://thethirstykitchen.com)*

# Estofado de invierno



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de carne de res
- 1/4 (2 onzas) de lata de chabacanos, escurridos y rebanados
- 2 1/2 tazas de jugo de tomate
- 1/2 lata de camotes, escurridos
- 1/2 lata de papas en rodajas, escurridas

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de cebolla, picadas
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de paprika (opcional)

## Procedimiento

1. Caliente un sartén grande a fuego alto. Incorpore las papas, los camotes, la cebolla, el jugo de tomate, la pimienta y la páprika (si la utiliza). Mezcle.
2. Lleve a punto de hervor y deje cocer por 5 minutos.
3. Disminuya el fuego a medio y cocine durante 30 minutos. Revuelva cada 15 minutos.
4. Disminuya el fuego a bajo y cocine por otros 40 minutos. Revuelva cada 15 minutos.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: Food Distribution Division  
Recipes*





# Postres

**Galletas  
de camote  
página 65**



Para mirar ésta y otras recetas, abra su cámara y  
escanee el código QR o visite  
[www.youtube.com/@createbetterhealthutah](http://www.youtube.com/@createbetterhealthutah)





# Barritas de harina y manzana

## Ingredientes de CSFP

- 1/4 taza de puré de manzana
- 2 tazas de harina fina

## Ingredientes adicionales

- 1/4 de taza de mantequilla, blanda
- 1/2 taza de azúcar
- 1/3 taza de miel
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de yogur natural
- 4 claras de huevo

## Procedimiento

1. Precalear el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con aceite antiadherente y déjelo a un lado.
2. En un bol grande, mezcle la mantequilla, el puré de manzana, el azúcar, la miel y la ralladura de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la harina, el polvo de hornear y la canela.
4. Incorpore el yogur y las claras de huevo.
5. Distribuya la mezcla uniformemente en el molde.
6. Hornee durante 45-55 minutos hasta que los bordes estén dorados.

*Cantidad 18 de porciones  
origen: Kansas Food Bank*

# Pan de ciruela con puré de manzana



## Ingredientes de CSFP

- 1/3 lata de ciruelas, escurridas
- 1/2 lata de puré de manzana
- 1/2 taza de pasas

## Ingredientes adicionales

- 2/3 taza de aceite vegetal
- 4 huevos
- 3 tazas de harina para todo uso
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de clavo
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 350° F.
2. En un bol grande, bata el aceite, los huevos, las ciruelas y el puré de manzana a velocidad baja. Incorpore la harina, el azúcar, la sal, la canela, el clavo y polvo de hornear a la mezcla de puré de manzana.
- 3.
4. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
5. Incorpore suavemente las pasas. Vierta la mezcla en 2 moldes engrasados.
6. Hornee a 350°F de 50 a 60 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Deje enfriar 10 minutos.



# Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas

## Ingredientes de CSFP

- 2 tazas de hojuelas de salvado
- 1/2 taza de pasas
- 1 taza de leche de larga duración
- 1/2 taza de puré de manzana

## Ingredientes adicionales

- 1 1/4 de taza de harina todo uso
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/3 taza de azúcar moreno, bien compacto
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 400°F. Coloque forros de papel en los moldes para muffins o rocíelos con aceite antiadherente y déje a un lado.
2. Mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal, los cereales, las pasas y la leche en un bol grande.
3. Dejar reposar la mezcla durante 3 minutos.  
Incorpore el huevo, el puré de manzana, el azúcar y la mantequilla. Mezcle sólo hasta que se humedezca (la masa tendrá grumos).
- 4.
5. Llene 2/3 de cada molde.  
Hornee a 400° F durante 20 minutos o hasta que estén dorados y al insertar un palillo en el centro éste salga limpio.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: food.com*

# Bizcochitos de frijoles negros



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de avena instantánea

## Ingredientes adicionales

- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de miel
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 taza de chispas de chocolate

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe un molde para hornear de 8x8 con aceite en aerosol antiadherente y reserve.
2. Mezcle todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate en un procesador de alimentos o batidora. Bata hasta que la masa esté completamente lisa.
3. Incorpore las chispas de chocolate a la masa.
4. Vierta la masa en el molde.
5. Hornee a 350° F durante 15-28 minutos y al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: [chocolatecoveredkatie.com](http://chocolatecoveredkatie.com)*



# Galletas de cereal de salvado

## Ingredientes de CSFP

- 3/4 taza de crema de cacahuete
- 2 tazas de hojuelas de salvado
- 1/2 taza de pasa

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de azúcar morena, compacta
- 1/3 taza de sirope de maíz claro

## Procedimiento

1. Caliente una sartén mediana a fuego medio-alto. Añada azúcar y sirope de maíz y mezcle.
2. Hierva la mezcla sin dejar de remover. Retire del fuego.
3. Incorpore la crema de cacahuete y mezcle hasta obtener una masa homogénea. Incorpore las hojuelas de salvado y las pasas.
4. Vierta la masa en papel encerado con ayuda de una cuchara.
5. Deje enfriar las galletas hasta que estén firmes. Guárdelas en un recipiente tapado.

*Cantidad 36 de porciones*

# Galletas de avena y pasas



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de pasas
- 1/3 taza de puré de manzana

## Ingredientes adicionales

- 1 1/4 de taza de harina
- 1/3 taza de azúcar morena, compacta
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 taza de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 375° F. Rocíe una bandeja para galletas con spray antiadherente.
2. En un bol mediano, mezcle la avena, la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela y las pasas.
3. Caliente la mantequilla en el microondas durante 10 segundos hasta que se derrita.
4. En otro bol pequeño, mezcle la mantequilla, el puré de manzana, el huevo y la vainilla.
5. Incorpore la mezcla de mantequilla a la de avena. Remueva hasta que las mezclas se integren.
6. Coloque la masa de galletas en la bandeja con ayuda de una cuchara y con una separación de 5 cm entre ellas. aplane ligeramente cada galleta.
7. Hornee a 375° F de 10 a 12 minutos o hasta que los bordes y la parte inferior estén dorados.

*Cantidad 24 de porciones*



# Crujiente de durazno y granola

## Ingredientes de CSFP

- 2 latas de duraznos, escurridos
- 1/2 taza de avena

## Ingredientes adicionales

- 1/2 taza de harina todo uso
- 3 cucharadas de azúcar morena, compacta
- 1/4 de cucharadita de canela
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina, ablandada

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 375° F. Rocíe un molde para hornear de 8x8 pulgadas con aceite antiadherente.
2. Vierta los duraznos en el molde.
3. Mezcle el resto de los ingredientes en un bol grande.
4. Desmorone la mezcla de avena sobre los duraznos.
5. Hornee a 375° F durante 24-40 minutos.

*Cantidad 6 de porciones*

# Bollos de avena con crema de cacahuete



## Ingredientes de CSFP

- 1 taza de avena
- 2/3 de taza de crema de cacahuete
- 1 1/2 tazas de cereal de arroz crujiente
- 1/2 taza de pasas

## Ingredientes adicionales

- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1/4 de taza de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de miel

## Procedimiento

1. Caliente un sartén mediano a fuego medio. Incorpore la mantequilla y remueva hasta que se derrita.
2. Retire del fuego y agregue la crema de cacahuete, el azúcar en polvo, la miel y la vainilla. Mezcle bien.
3. Incorpore el cereal de arroz crujiente y la avena. Deje enfriar la mezcla.
4. Incorpore las pasas.
5. Utilice una cucharada para formar bolas de 1 pulgada.
6. Guarde en el refrigerador.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: myrecipes.com*



# Arroz con leche

## Ingredientes de CSFP

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 1/3 tazas de leche en polvo

## Ingredientes adicionales

- 1/4 de taza de azúcar
- Una pizca de sal
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Procedimiento

1. Caliente una sartén mediano a fuego medio. Añada todos los ingredientes excepto la vainilla. Llevar a punto de hervor.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Si la mezcla se espesa demasiado, agregue ¼ de taza de agua lentamente.
4. Retire el sartén del fuego. Agregue la vainilla.
5. Sirva caliente o frío.

*Cantidad 6 de porciones  
origen: Ideas for Cooking & Nutrition  
New Mexico*

# Galletas de camote



## Ingredientes de CSFP

- 1 lata de camote, escurrido
- 1 taza de avena instantánea
- 1/4 taza de pasas

## Ingredientes adicionales

- 3 cucharadas de azúcar

## Procedimiento

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe una bandeja para hornear galletas con aceite en aerosol antiadherente.
2. Triture los camotes hasta obtener la consistencia de la calabaza enlatada.
3. Mezcle 1/2 taza de puré de camote y avena. Incorpore el azúcar y las pasas al gusto.
4. Utilice una cuchara sopera para colocar la masa de galletas en la bandeja con una separación de 5 cm entre ellas. Aplane ligeramente cada galleta.
5. Hornee las galletas a 350° F durante 11-13 minutos.

*Cantidad 12 de porciones  
origen: kirbiecravings.com*



Cada receta de este recetario contiene uno o más alimentos del programa CSFP. A continuación se muestra una lista en orden alfabético de cada alimento de la caja de alimentos CSFP incluido en este libro de cocina con el número de página de cada receta que utiliza el alimento.

### **Arroz**

- 32 Estofado de arroz y ejotes verdes
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 39 Pollo y brócoli
- 40 Arroz con pollo
- 51 Hash tejano
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes
- 64 Arroz con leche

### **Arroz/integral**

- 32 Estofado de arroz y ejotes verdes
- 33 Arroz frito con jamón
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 39 Pollo y brócoli
- 51 Hash tejano
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes
- 64 Arroz con leche

### **Avena**

- 10 Avena horneada en un tazón
- 11 Barritas de cereal y crema de cacahuete
- 12 Muffins de avena y crema de cacahuete
- 13 Avena en olla de cocción lenta
- 14 Avena de manzana condimentada
- 47 Hamburguesa de salmón
- 59 Bizcochitos de frijoles negros
- 61 Galletas de avena y pasas
- 62 Crujiente de durazno y granola
- 63 Bollos de avena con crema de cacahuete
- 65 Galletas de camote

### **Camotes**

- 53 Estofado de invierno
- 65 Galletas de camote

### **Cereal/frio**

- 09 Galletas de desayuno sin horno
- 11 Barritas de cereal y crema de cacahuete
- 58 Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas
- 60 Galletas de cereal de salvado
- 63 Bollos de avena con crema de cacahuete

### **Chabacanos**

- 53 Estofado de invierno

### **Chícharos**

- 25 Ensalada de pollo y pasta
- 33 Arroz frito con jamón
- 41 Tarta de pollo
- 43 Cazuela de salmón en crock pot

### **Chili de res con frijoles**

- 42 Cena estilo cowboy

### **Ciruelas**

- 57 Pan de ciruela con puré de manzana

### **Crema de cacahuete**

- 02 Licuado de plátano, chocolate y crema de cacahuete
- 09 Galletas de desayuno sin horno
- 11 Barritas de cereal y crema de cacahuete
- 12 Muffins de avena y crema de cacahuete
- 30 Sushi de plátano
- 60 Galletas de cereal de salvado
- 63 Bollos de avena con crema de cacahuete

### **Durazno**

- 62 Crujiente de durazno y granola

### **Ejotes**

- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 27 Ensalada de papa y ejotes marinados
- 28 Ensalada de frijoles rojos, blancos y ejotes
- 32 Estofado de arroz y ejotes verdes
- 44 Rotini con pollo
- 51 Hash tejano

### **Elote**

- 04 Salsa de frijoles
- 06 Dip de tomate y frijoles
- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 18 Estofado de carne y pasta
- 19 Chili de tres tipo de frijoles
- 24 Ensalada de frijol negro
- 25 Ensalada de pollo y pasta
- 34 Estofado de macarrones y elote
- 37 Pitas con frijoles negros y elote
- 42 Cena estilo cowboy
- 46 Estofado mexicano

### **Espinacas**

- 21 Sopa florentina de tomate
- 31 Papas y espinacas con queso al horno

### **Farina**

- 56 Barritas de harina y manzana

**Frijoles negros**

- 04 Salsa de frijoles
- 19 Chili de tres tipo de frijoles
- 24 Ensalada de frijol negro
- 25 Ensalada de pollo y pasta
- 37 Pitas con frijoles negros y elote
- 59 Bizcochitos de frijoles negros

**Frijoles/pintos**

- 18 Estofado de carne y pasta
- 19 Chili de tres tipo de frijoles
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 46 Estofado mexicano

**Frijoles/rojos**

- 04 Salsa de frijoles
- 19 Chili de tres tipo de frijoles
- 20 Chili de dos tipos de fríjoles
- 21 Sopa florentina de tomate
- 28 Ensalada de frijoles rojos, blancos y ejotes
- 46 Estofado mexicano

**Frijoles/vegetarianos**

- 20 Chili de dos tipos de fríjoles

**Fruta mixta**

- 26 Ensalada fácil de frutas

**Jugo de manzana**

- 03 Pudín de plátano
- 14 Avena de manzana condimentada
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes

**Jugo de naranja**

- 03 Pudín de plátano

**Jugo de tomate**

- 20 Chili de dos tipos de fríjoles
- 53 Estofado de invierno

**Leche de larga duración**

- 02 Licuado de plátano, chocolate y crema de cacahuete
- 05 Salsa casera de queso para nachos
- 10 Avena horneada en un tazón
- 12 Muffins de avena y crema de cacahuete
- 13 Avena en olla de cocción lenta
- 14 Avena de manzana condimentada
- 31 Papas y espinacas con queso al horno
- 41 Tarta de pollo
- 43 Cazuela de salmón en crock pot
- 47 Hamburguesa de salmón
- 48 Pastel de salmón
- 50 Tarta de carne y papas
- 58 Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas

**Leche en polvo**

- 08 Panqueques de puré de manzana
- 09 Galletas de desayuno sin horno
- 41 Tarta de pollo
- 48 Pastel de salmón
- 64 Arroz con leche

### **Papa/cubitos**

- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 27 Ensalada de papa y ejotes marinados
- 34 Estofado de macarrones y elote
- 42 Cena estilo cowboy
- 53 Estofado de invierno

### **Papa/hojuelas**

- 31 Papas y espinacas con queso al horno
- 50 Tarta de carne y papas

### **Pasas**

- 09 Galletas de desayuno sin horno
- 10 Avena horneada en un tazón
- 11 Barritas de cereal y crema de cacahuete
- 13 Avena en olla de cocción lenta
- 30 Sushi de plátano
- 57 Pan de ciruela con puré de manzana
- 58 Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas
- 60 Galletas de cereal de salvado
- 61 Galletas de avena y pasas
- 63 Bollos de avena con crema de cacahuete
- 65 Galletas de camote

### **Pasta/macarrones**

- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 18 Estofado de carne y pasta
- 21 Sopa florentina de tomate
- 25 Ensalada de pollo y pasta
- 34 Estofado de macarrones y elote
- 36 Pasta al horno con tomates y mozzarella
- 43 Cazuela de salmón en crock pot
- 45 Gulash
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes

### **Pasta/rotini**

- 18 Estofado de carne y pasta
- 36 Pasta al horno con tomates y mozzarella
- 44 Rotini con pollo
- 45 Gulash
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes

### **Pollo/enlatado**

- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 25 Ensalada de pollo y pasta
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 39 Pollo y brócoli
- 40 Arroz con pollo
- 41 Tarta de pollo
- 44 Rotini con pollo
- 46 Estofado mexicano
- 52 Pollo en jugo de manzana con 3 ingredientes

**Puré de manzana**

- 08 Panqueques de puré de manzana
- 10 Avena horneada en un tazón
- 56 Barritas de harina y manzana
- 57 Pan de ciruela con puré de manzana
- 58 Muffins de puré de manzana, hojuelas de salvado y pasas
- 61 Galletas de avena y pasas

**Queso/americano**

- 05 Salsa casera de queso para nachos
- 06 Dip de tomate y frijoles
- 31 Papas y espinacas con queso al horno
- 34 Estofado de macarrones y elote
- 37 Pitas con frijoles negros y elote
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 39 Pollo y brócoli
- 42 Cena estilo cowboy
- 43 Cazuela de salmón en crock pot
- 44 Rotini con pollo
- 45 Gulash
- 46 Estofado mexicano
- 50 Tarta de carne y papas

**Res**

- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 18 Estofado de carne y pasta
- 20 Chili de dos tipos de frijoles
- 42 Cena estilo cowboy
- 45 Gulash
- 50 Tarta de carne y papas
- 51 Hash tejano
- 53 Estofado de invierno

**Salmón**

- 43 Cazuela de salmón en crock pot
- 47 Hamburguesa de salmón
- 48 Pastel de salmón
- 49 Palitos de salmón

**Salsa de espagueti**

- 36 Pasta al horno con tomates y mozzarella

**Sopa de verduras**

- 40 Arroz con pollo
- 50 Tarta de carne y papas

## **Tomates cortados**

- 04 Salsa de frijoles
- 06 Dip de tomate y frijoles
- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 18 Estofado de carne y pasta
- 19 Chili de tres tipos de frijoles
- 20 Chili de dos tipos de frijoles
- 21 Sopa florentina de tomate
- 32 Estofado de arroz y ejotes verdes
- 36 Pasta al horno con tomates y mozzarella
- 37 Pitas con frijoles negros y elote
- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 42 Cena estilo cowboy
- 45 Gulash
- 51 Hash tejano

## **Verduras mixtas**

- 38 Enchiladas de arroz con queso
- 50 Tarta de carne y papas

## **Zanahorias**

- 16 Sopa de carne de res y verduras
- 17 Sopa fácil de pollo y verduras
- 18 Estofado de carne y pasta
- 33 Arroz frito con jamón
- 34 Estofado de macarrones y elote
- 41 Tarta de pollo
- 44 Rotini con pollo

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.







Para recibir una caja de alimentos gratuita del programa CSFP de Utah. Contacte al banco de comida de Utah al 801 887-1224

Esta Institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

6/2025



Utah Department of  
**Health & Human**  
Services



**CSFP**  
Commodity Supplemental  
Food Program



**UTAH**  
**FOOD**  
**BANK**