

QUESADILLAS CON VERDURAS

Sirve: 4

Tiempo en Total: 25 min



INGREDIENTES

10	Tortilla de arena (6 pulgadas)
1/2 taza	Pimienta verde
1/2 taza	Elote (congelados o de lata)
1/2 taza	Cebolla verde
1/2 taza	Tomates cortados en cubos
2 cucharas	Cilantro
1/2 taza	Queso rallado

DIRECCIONES

- Usa spray en el sartén para que no se pegue la comida en el sartén
- Agregue la pimienta, la cebolla verde, los tomates y el elote. Una vez cocido, añadir el cilantro.
- Cocina las tortillas.
- Coloque cantidades iguales de queso y verduras mezcladas en la tortilla.
- Doble por la mitad y cocina hasta que esté ligeramente dorada.



CENA DE SARTÉN DE PAVO

Sirve: 4

Tiempo en Total: 25 min



INGREDIENTES

3/4 libras	Pavo molido
1	Cebolla picada
3	Tomates cortados en cubos
3 cucharas	Pasta de tomate
2	Calabasa cortados en cubos
1 cucharita	Albahaca
1/2 cucharita	Sal, a su gusto

DIRECCIONES

- Usa spray en el sartén para que no se pegue la comida en el sartén
- Cocine el pavo y cebolla
- Agregue los tomates, pasta de tomate y las especias.
- Cocina al fuego medio durante 10 minutos
- Agregue la calabasa y cocine por 5 minutos



ENSALADA DE ARCOIRIS

Sirve: 6 Tiempo Total: 25 min

INGREDIENTES

3 TAZAS Arroz Integral (cocido)
1 Pepino, Picado
3 Pimiento de color (Picado)
1/2 Aguacate
1/4 TAZA Salsa Soja
1 1/2 CUCHARILLA. Azucar
1 CUCHARADA Aceite de Olivo
Pimienta al gusto

DIRECCIONES

- Mezcle el arroz y vegetales.
- En un tazón mezcle la salsa de soja, azucar, y aceite de olivo.
- Agregue aderezo y arroz y mezcle



COMO COCINA EL ARROZ INTEGRAL

Serves: 5 Total Time: 45 min

INGREDIENTES

1 TAZA Arroz Integral
1 1/2 TAZAS Agua
1/4 CUCHARILLA Sal

DIRECCIONES

- Agregue una taza de Arroz Integral
- Agregue el agua y sal hasta hervir
- Cubrir y llevar a fuego lento por 30 minutos
- Deje el arroz cocido sing fuego por 10 minutos
- Esponje el arroz con un tenedor



Hamburguesa de Frijoles Negros

Sirve: 4 Tiempo Total: 20 min

INGREDIENTES

1 taza	Frijoles Negros, Cocidos
1	Cebolla, Picada
1	Huevo, batido
1/3 taza	Salsa
1 taza	Pan Rallado
	Sal y Pimienta

DIRECCIONES

- Cocine la cebolla
- Machuque los frijoles con un tenedor, agregue cebolla, huevo batido y sal y pimienta.
- Cuando este suave agregue el pan rallado.
- Agregue spray de cocinar al sarten
- Formar las hamburguesas y cocinar por 5 minutos en cada lado.
- Agregue la salsa arriba y sirva.



COMO PREPARAR FRIJOLE SECOS

Tiempo : 8 horas

INGREDIENTES

Frijoles (Negros o Pinto)
Agua

DIRECCIONES

- Remoje los Frijoles
- Ponga los frijoles en una olla, cubra los con agua
- Cubra la olla.
- Remoje durante la noche en el refrigerador.
- En la mañana escurra y enjuague los frijoles
- Hervir los frijoles
- 2 tazas de agua por cada libra de frijol seco
- Hervir los frijoles por 3 minutos
- Quite de la lumbre y que se remoje por una hora.

