

LIBRO DE COCINA

DEL MERCADO DE AGRICULTORES

2021

COME FRESCO TODO EL AÑO

¡19 recetas con los mejores
productos de Maryland!

ENSALADA DE KALE Y MANZANA *Una receta, salada y deliciosa - página 42*



CENAS FAMILIARES

Ensalada de pollo sobre verdes - página 33

Echilads de zucchini y pavo - página 38



¡CELEBRA 20 AÑOS DE LOS MEJORES ALIMENTOS FRESCOS Y LOCALES DE MARYLAND!



¿Sabías que hay más de 12 mil granjas en Maryland? Cultivar y producir alimentos es la industria más grande de Maryland. Los agricultores cultivan una variedad de frutas y verduras, cereales y también crían en granjas y pescan mariscos frescos como peces de roca y cangrejos azules. ¡Los granjeros de Maryland crían pollos, vacas lecheras y de carne, ovejas, cabras, abejas, flores y más! Los agricultores llevan esta comida local fresca a los mercados de agricultores de la comunidad y a los puestos agrícolas de Maryland. Apoye a los agricultores de Maryland y compre productos locales. Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted, visite marylandsbest.net.

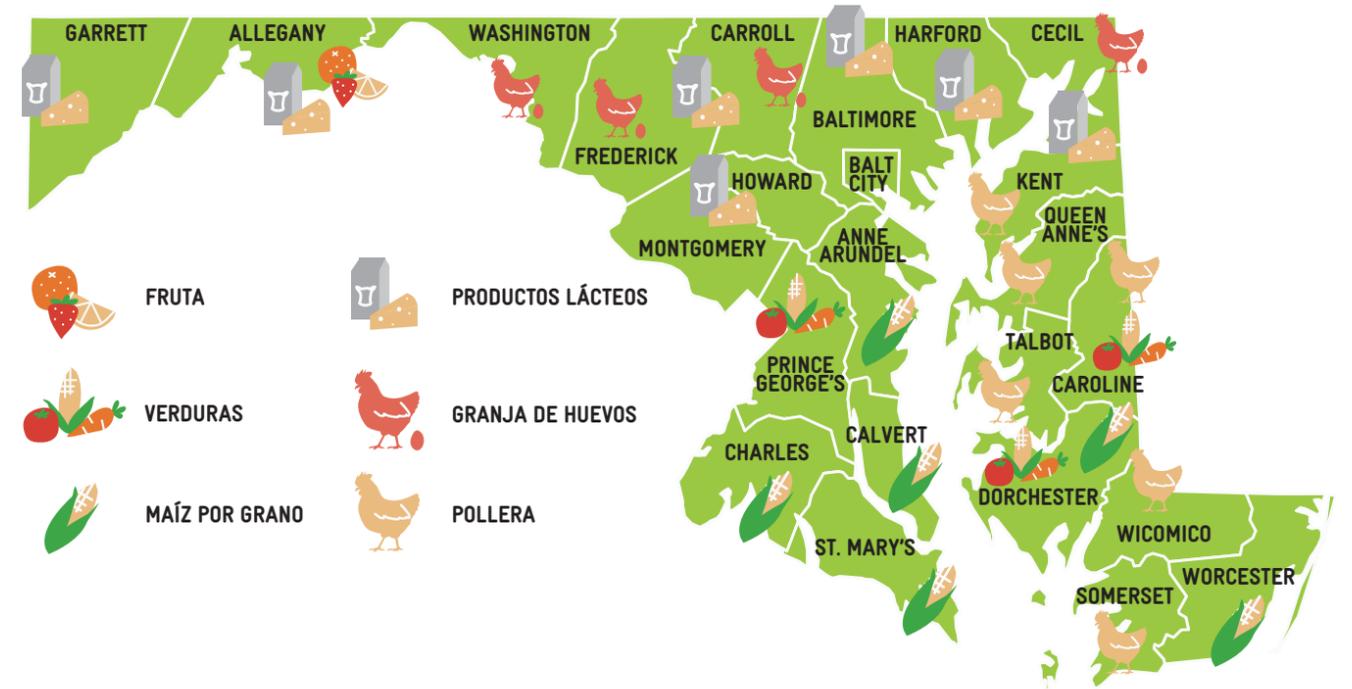




TABLA DE CONTENIDO

¿Que hay en temporada?.....	6
Torta de espinacas	9
Ensalada italiana Panzanella.....	11
Su salsa de yogur preferida	12
Gazpacho fácil.....	14
Ensalada arcoiris con mozzarella.....	16
Ensalada de pollo en colchón de hojas verdes.....	19
Shakshuka.....	20
Torrejas simples de camote.....	23
Panqueque esponjoso de cerezas.....	25
Corteza helada de yogur con bayas.....	26
Pasta o "paté" de berenjena.....	29
Sopa crema de zanahoria.....	30
Salteado de pollo y judías verdes.....	33
Sándwiches de queso a la parrilla.....	35
Atún movedizo.....	36
Echilads de calabacín y pavo.....	38
Calabaza bellota rellena de manzana.....	40
Ensalada de kale y manzana.....	42
Ensalada de coliflor.....	45

¿QUE HAY EN TEMPORADA?

UNA GUÍA MES A MES PARA COMPRAR LOS PRODUCTOS MÁS FRESCOS FRUTAS Y VERDURAS EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

MAYO

Arbeja	Espárragos	Pepino
Brocoli	Fresa	Nabo
Cebolla	Judía verde	Rábano
Champiñón	Lechuga	Tomate
Coliflor	Nabo	



JUNIO

Albaricoque	Champiñón	Maiz
Arándano	Coliflor	Nabo
Arbeja	Frambuesa	Papa
Brocoli	Fresa	Pepino
Calabaza	Espárragos	Rábano
Cebolla	Judía verde	Repollo
Cereza	Lechuga	Tomate



JULIO

Albaricoque	Guisante de ojos negros	Nectarinas
Arándanos	Habas	Okra
Berenjena	Judía verde	Papá
Calabaza	Lechugas	Pepino
Cebollas	Maíz	Pimientos
Cerezas	Melocotones	Remolacha
Champiñón	Melones	Tomate
Ciruelas	Mora	Verduras
Frambuesa		Zanahorias



AGOSTO

Arándanos	Lechugas	Pepinos
Berenjena	Maíz	Peras
Calabaza	Manzanas	Pimientos
Cebollas	Melocotones	Remolacha
Ciruelas	Melones	Tomates
Frambuesas	Moras	Uvas
Habas	Nectarinas	Verduras
Hongos	Okra	Zanahorias
Judías verdes	Papas	



SEPTIEMBRE

Berenjena	Hongos	Papa
Calabazas	Judías verdes	Pepinos
Camote	Lechugas	Peras
Cebollas	Manzanas	Pimientos
Ciruelas	Maíz	Remolacha
Coles de Bruselas	Melocotones	Repollo
Coliflor	Melones	Tomates
Frambuesas	Moras	Uvas
Habas	Nabos	Verduras
	Okra	Zanahorias



OCTUBRE

Brócoli	Coles de Bruselas	Nabos
Calabaza	Coliflor	Pepinos
Calabazas	Hongos	Repollo
Camote	Lechugas	Rábanos
Cebollas	Manzanas	Tomates
		Verduras



NOVIEMBRE

Brócoli	Coliflor	Pepinos
Calabaza	Hongos	Rábanos
Cebollas	Lechugas	Tomates
Coles de Bruselas	Manzanas	Verduras
	Nabos	



¿QUÉ HAY EN TU PLATO?

Centrarse en frutas enteras

¡Incluya fruta en el desayuno! Cubra el cereal integral con su fruta favorita, agregue bayas a los panqueques o mezcle frutas secas con avena caliente.

Varíe sus verduras

Cocine una variedad de vegetales coloridos. Haga más verduras y guárdelas para más tarde. Úselos para un guiso, sopa o plato de pasta.

Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Agregue arroz integral a sus platos salteados. Combine sus vegetales favoritos y alimentos con proteínas para una comida nutritiva.

Cambie a la yogur o leche baja en grasa o descremada

Disfrute de un parfait de yogur bajo en grasa para el desayuno. Cubra con frutas y nueces para obtener dos más grupos de alimentos.

Varíe su rutina de proteínas

La próxima noche de tacos, intente agregar una nueva proteína, como camarones, frijoles o pollo.

Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos

Cocine en casa y lea los ingredientes para comparar alimentos.

Basado en las Pautas dietéticas para estadounidenses. Visite [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.

FREE SUMMER MEALS

For youth 18 and under



To find the closest summer meals site:
Call 211 • Text 'FOOD' to 877-877 •
MDsummerMeals.org



MSDE and USDA are equal opportunity providers



TORTA DE ESPINACAS

Tiempo de preparación: 40 minutos | Porciones: 6

Ingredientes:

- 1-2 cucharadas de aceite de oliva o spray para cocinar
- 3 huevos
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 12 onzas de queso cheddar, rallado (u otro queso similar)
- 4 tazas de espinacas frescas, picadas (u otras verduras de hoja)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Unte una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas (22 x 33 cm. aprox.), o una cazuela, con el aceite de oliva o rocíe con spray de cocción.
3. Bata bien los huevos, añada harina, leche, ajo en polvo, polvo de hornear y sal y pimienta, si usa. Vierta en el molde. Agregue el queso y las espinacas.
4. Hornee durante 35 minutos.



ENSALADA ITALIANA PANZANELLA

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 12 pequeñas o 6 grandes

Ingredientes:

- 8-9 rebanadas de pan integral cortado en cubos del tamaño de un bocado
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 2 cucharaditas de mostaza marrón o Dijon
- ½ cucharadita de sal, o a gusto
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de albahaca fresca picada
- 1 tomate rojo grande y maduro, sin corazón y cortado entrosos del tamaño de un bocado
- 1 tomate amarillo maduro grande, sin semillas y cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pimiento de cualquier color, cortado en cuadrados del tamaño de un bocado (opcional)
- ½ cebolla roja, sin raíz, pelada y cortada en rodajas desde el extremo del tallo hasta el de la raíz
- 1 pepino pelado, sin semillas y cortado en trozos pequeños del tamaño de un bocado
- ½ taza de aceitunas deshuesadas en rodajas (opcional)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Esparcir el pan en una bandeja para hornear grande y llevarlo al horno. Hornear hasta que quede crujiente y comience a dorarse, de 12 a 14 minutos.
3. Mientras tanto, batir el ajo, el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la mostaza, la sal y la pimienta en un tazón grande. Agregar la albahaca.
4. Agregar los crutones calientes y los tomates al aderezo, revolver y cubrir. Dejar reposar, mezclando ocasionalmente hasta que el pan haya absorbido el aderezo y los jugos de tomate, de 5 a 10 minutos.
5. Agregar los pimientos, la cebolla, el pepino y las aceitunas (si usa).
6. Servir a temperatura ambiente, inmediatamente o dentro de las dos horas de preparado. Si servirá la ensalada en un plazo mayor a dos horas, cubra y refrigere.

Notas:

Para preparar el día anterior:

- Tostar el pan y guardarlo en un recipiente cubierto con papel de aluminio
- Luego cortar las verduras (excepto los tomates) y guárdalas en un recipiente de vidrio en la nevera.
- Mezclar el aderezo y colocarlo en un frasco en la nevera.
- Hasta cuatro horas antes de servir, mezcle el pan, los tomates y el aderezo, y deje remojar durante 20 a 30 minutos. A continuación, agregue los ingredientes restantes.



SU SALSA DE YOGUR PREFERIDA

Tiempo de preparación: 15 minutos | Porciones: 6-8

Ingredientes:

2 tazas de yogur natural

Todos o cualquier combinación de los siguientes sabores:

2 cucharadas de mostaza o tahini (pasta de semillas de sésamo)

Hasta 1 cucharadita de comino, cilantro o pimentón

Hasta una taza y media de perejil, eneldo, menta o cilantro fresco, picado

Hasta 2 cucharadas de limón o jugo de lima

Hasta 2 cucharaditas de ajo o cebolla fresca picada (o 1/8 cucharadita de ajo o cebolla en polvo)

Preparación:

1. Pon el yogur en un tazón
2. Agregue cualquier combinación de los sabores en la lista y mezcle bien
3. Pruebe y agregue más saborizantes según sea necesario
4. Opcional: Agregue sal y pimienta a gusto
5. Agregue una rociada de aceite de oliva si lo desea

Health Coverage is Always in Season.



So head over to MarylandHealthConnection.gov to learn more or call **1-855-642-8572** to see if you qualify for free or low-cost coverage.

GAZPACHO FÁCIL

Tiempo de preparación: 10 minutos | Porciones: 4



Ingredientes:

- 1 ½ libra (1,3 kg.) de tomates maduros grandes, sin corazón y cortados en cuartos
- 1 pepino cortado en cuartos
- 1 pimiento rojo o verde, sin las semillas y cortado en trozos grandes
- ½ cebolla morada, pelada, y cortada en cuartos
- ½ a 1 diente de ajo picado
- 1 taza de agua
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- ½ cucharadita de sal (o a gusto)
- ½ cucharadita de pimienta

Resaltadores de sabor adicionales:

Pequeño puñado de hojas de albahaca o cilantro, 1 jalapeño sin el tallo.

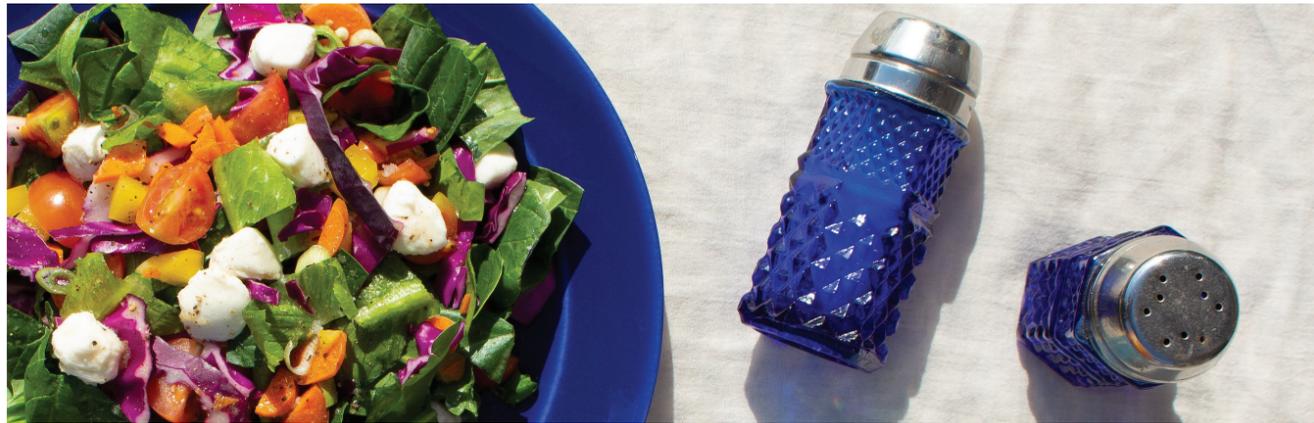
Ideas opcionales de guarnición:

Yogur natural, lechuga verde, cilantro picado o albahaca, tomates cherry en rodajas, aguacate en cubos, semillas o nueces tostadas.

Preparación:

1. Prepare las verduras picadas, la licuadora y un tazón grande o jarra para la sopa final.
2. Agregue aproximadamente la mitad de los ingredientes a la licuadora. Si usa resaltadores de sabor adicionales, agregue la mitad de ellos a la licuadora. Pulse hasta que la mezcla se licue, luego haga andar el motor continuamente hasta obtener la suavidad deseada. Transfiera el gazpacho al tazón o a la jarra.
3. Repita a operación con los ingredientes restantes procesando hasta obtener la suavidad deseada. Añada al tazón o jarra con la primera parte y mezcle bien para permitir que todos los sabores se homogenicen. Enfríe si lo desea.
4. Divida entre 4 cuencos y cubra con guarniciones opcionales.





ENSALADA ARCOIRIS CON MOZZARELLA

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 8

Ingredientes:

- ¼ de taza de vinagre balsámico blanco o vinagre de vino
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal, o a gusto
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 2 zanahorias grandes, cortadas en cubos
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en cubos
- 2 tazas de verduras de hoja verde oscuro tales como espinacas, col rizada o lechuga romana, trozadas
- 1 1/4 tazas de repollo rojo picado
- 1 taza de tomates cherry cortados en cuartos
- 1 taza de queso mozzarella, cortado en trozos pequeños, o perlas de mozzarella fresca
- ½ taza de albahaca fresca en rodajas finas
- 2 cebolletas cortadas en rodajas finas

Preparación:

1. Batir el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón grande hasta que se combinen.
2. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar con suavidad.



Sign up for Text4HealthyTots!

Text4HealthyTots helps parents of children ages 3-5 try fruits and vegetables and be active together.

Sign up and get 1-2 messages a week with tips on how to:

- Cook with your child
- Feed a picky eater
- Practice letters, colors, and numbers using food and physical activity



Text Cook to 30644 to sign up!



Step 1: Start a new message.

Step 2: Enter 30644 for the phone number.

Step 3: Enter the word Cook in the message box.

Step 4: Hit Send.

Or Scan the QR Code



1. Open camera app (📷)
2. Scan the QR Code
3. Click on the website link (www.text4healthytots.com)
4. Fill out the information to sign up!

Recurring messages. Text STOP to quit; HELP for info. Message and data rates may apply.



ENSALADA DE POLLO EN SOBRE VERDES

Tiempo de preparación: 15 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de pechugas de pollo cocidas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado o desmenuzadas con un tenedor

1 huevo duro picado (opcional)

½ taza de uvas cortadas en cuartos

¼ de taza de apio picado

1 a 2 cebollas de verdeo, picadas

½ taza de mayonesa

2 cucharadas de yogur natural

2 cucharaditas de mostaza amarilla

1 cucharadita de sal sazónada

½ cucharadita de pimienta negra

¼ cucharadita de mostaza seca

¼ cucharadita de pimentón

Preparación:

1. En un tazón, agregue el pollo, el huevo duro (si está usando), las uvas, el apio y la cebolla de verdeo.

2. En un tazón separado, mezcle la mayonesa, el yogur, la mostaza y las especias con una cuchara

3. Vierta la mezcla de mayonesa en el tazón de mezcla con el pollo y mezcle todo.

4. Sirva sobre de lechuga u otras verduras de hoja verde o en pan integral para sándwiches.

SHAKSHUKA

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de salsa marinara en frasco con bajo contenido de sodio
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 huevos grandes
- ½ taza de hojas de albahaca, sin los tallos
- 4 rebanadas de pan integral, tostado

Preparación:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el pimiento rojo y cocine, revolviendo, durante 6 a 7 minutos, hasta que estén suaves. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto.
2. Agregue la salsa marinara, la cayena y la pimienta negra. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Usando la parte posterior de una cuchara, haga 4 "agujeros", espaciados entre sí, en la salsa. Rompa suavemente un huevo en cada uno. Cubra la sartén y deje que los huevos cocinen hasta que estén listos pero suaves, alrededor de 10 a 12 minutos. Espolvoree las hojas de albahaca sobre la mezcla en la sartén, cubra y cocine durante 1 minuto. Los huevos deben quedar firmes, no mojado.
4. Para servir agregue con la cuchara, 1 huevo y media taza de salsa sobre cada rebanada del pan tostado.





TORREJAS SIMPLES DE COMOTE (HASH BROWNS)

Tiempo para hacer: 30 min | Porciones: 6

Ingredientes:

- 5 tazas de comote (también conocida como batata o boniato) pelada y rallada (aproximadamente 2 batatas medianas)
- $\frac{1}{4}$ de taza de echalote (también chalota o escaloña) o cebolla, picada
- 1 diente de ajo mediano, rallado o picado fino
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, medidas por separado
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida

Preparación:

1. Combine la comote, el echalote o cebolla, el ajo, 1 cucharada de aceite, sal y pimienta en un tazón grande.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Forme tres torrijas de usando $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla para cada una y colóquelas en la sartén, aplastándolas con una espátula.
4. Cocine las torrijas, dándoles vuelta una vez hasta que se doren por ambos lados, un total de 6 a 8 minutos. Baje el fuego a medio si la sartén se calienta demasiado.
5. Transfiera a una bandeja para hornear y cubra para mantener el calor (o mantenga en un horno de 200 grados F). Repita el procedimiento con otra cucharada de aceite y el resto de la mezcla de batata.





PANQUEQUE ESPONJOSO DE CEREZAS

Tiempo de preparación: 15 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 huevos
- ½ taza de leche descremada o al 1%
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de harina para todo uso
- 1 cucharada de azúcar
- Canela a gusto
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tazas de cerezas dulces cortadas a la mitad, frescas o congeladas, descongeladas y escurridas
- ¼ de taza de almendras en rodajas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 450 grados F.
2. En un tazón mediano, batir los huevos, la leche y la vainilla hasta que estén bien mezclados.
3. Mezclar la harina, el azúcar y la canela. Añadir a los ingredientes líquidos y mezclar hasta que no haya grumos.
4. Poner 2 cucharadas de margarina o mantequilla en una sartén a prueba de horno de 10 u 11 pulgadas (25 a 27 cm.), o en una bandeja para hornear de ese tamaño. Colocar la sartén o bandeja en el horno caliente hasta que la margarina o la mantequilla se derrita y burbujee. Retirar del horno. Extender rápidamente las cerezas por el fondo de la sartén o bandeja caliente.
5. Verter la masa sobre las cerezas y espolvorear con rodajas de almendras.
6. Volver a colocar en el horno y hornear durante 15 a 20 minutos hasta que tanto los bordes como el centro del panqueque estén dorados. Enfríe ligeramente antes de cortar en 4 piezas. El centro de los panqueques tenderá a aplanarse durante el enfriamiento.
7. Si sobran panqueques, guardarlos en el refrigerador (no es conveniente que queden más de dos horas sin refrigerar).



CORTEZA HELADA DE YOGUR CON BAYAS

Tiempo de preparación: 10 minutos (más tiempo de congelación) | Porciones: 8

Ingredientes:

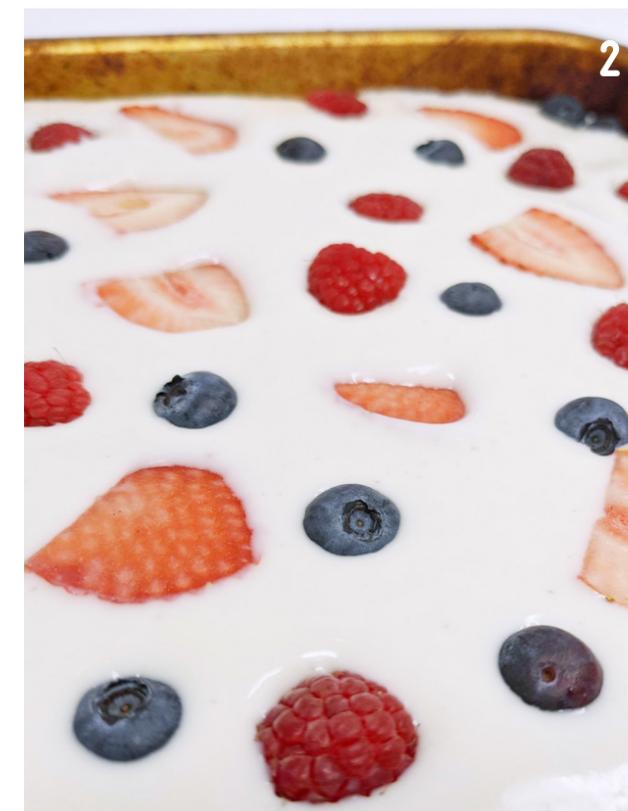
- 2 tazas de yogur natural sin grasa
- 2 cucharadas de miel* o jarabe de maple puro
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Fresas cortadas en rodajas
- Arándanos
- Frambuesas

Preparación:

1. Mezcle el yogur con la miel o jarabe de maple y la vainilla y colóquelo en una bandeja para hornear galletas con papel encerado.
2. Cubra el yogur con las bayas.
3. Congele hasta que esté muy firme, al menos 3 horas.
4. Cortar en trozos y servir.

Notas:

- * No le dé miel a bebés menores de 1 año.



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



Maryland Kids In Safety Seats
has answers!

Helpline:
800-370-SEAT

e-mail:
MDH.kiss@maryland.gov

website:
www.mdkiss.org



PASTA O "PATÉ" DE BERENJENA

Tiempo de preparación: 45 minutos | Porciones: 8

Ingredientes:

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 libras de berenjenas comunes, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada (2,5 cm.) (alrededor de 2 berenjenas medianas)
- 4 dientes de ajo medianos, triturados o finamente picados
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco (de 1 limón)
- 2 cucharaditas de miel* o jarabe de maple
- 1/4 de cucharadita de sal (ajustar a gusto)
- 3/4 de cucharadita de pimentón ahumado (o regular)
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (ajustar a gusto)
- 1/4 de taza de perejil de hoja plana picado

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-bajo.
2. Revuelva la berenjena, el ajo, el jugo de limón, la miel o el jarabe de maple, la sal, el pimentón, el comino y la pimienta en la cacerola.
3. Cubra y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la berenjena esté muy tierna, unos 25 minutos.
4. Retire del fuego; cubra y deje reposar 10 minutos. Descubra y triture cualquier trozo grande de berenjena con un machacador de papas o la parte posterior de una cuchara.
5. Transfiera a un tazón y espolvoree con perejil.

Notas:

- * No le dé miel a bebés menores de 1 año

SOPA DE ZANAHORIA CREMOSA

Tiempo de preparación: 45 minutos | Servings: 8

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana
- 1 tallo de apio picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado o perejil
- 5 tazas de zanahorias picadas
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio, caldo de verduras o agua
- ½ taza de leche o leche evaporada (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- pimienta negra a gusto

Preparación:

1. Caliente la mantequilla y el aceite en una olla grande a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita. Agregue la cebolla y el apio; revuelva ocasionalmente hasta que se ablanden, de 4 a 6 minutos. Agregue el ajo y el tomillo (o perejil) y cocine, revolviendo, hasta que quede fragante, unos 10 segundos.
2. Agregue las zanahorias. Agregue el caldo o el agua; lleve a hervor a fuego alto. Reduzca el fuego para mantener a fuego lento y cocine hasta que las verduras estén muy tiernas, unos 25 minutos.
3. Licúe la sopa en una licuadora* por partes, hasta que quede suave (mantenga la cubierta de la licuadora con una toalla sobre ella al licuar, ya que los líquidos calientes pueden forzar la parte superior). Agregue la leche (si usa), la sal y la pimienta.

Notas:

- Si desea conservar esta sopa para usar más adelante, cubra y refrigere durante un máximo de 4 días o congele durante un máximo de 3 meses.
- * Si no tiene una licuadora, para el paso 3, use un pisa puré, para triturar bien todos los ingredientes, luego mezcle con un batidor o una cuchara grande. Este método funcionará, pero la sopa no será tan suave como cuando se usa una licuadora.





SALTEADO DE POLLO Y JUDÍAS VERDES

Tiempo de preparación: 25 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

1 libra de pechuga de pollo
deshuesadas y sin piel

sal a gusto

pimienta negra a gusto

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharadas de aceite de oliva,
medidas por separado

3 dientes de ajo, picados

2 a 3 tazas de judías verdes,
extremos recortados y
cortados en trozos pequeños

2 cucharadas de caldo de pollo
o agua

Opcional: ½ cucharadita de chile
rojo picante, picado (para
disminuir el picante, retire las
semillas del ají rojo)

Preparación:

1. En una tabla plástica de cortar, corte el pollo en trozos pequeños y sazone con sal y pimienta, pimentón, cebolla en polvo y jugo de limón. Mezcle todo bien.
2. En una sartén a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva y después de 2 minutos de calentamiento agregue el pollo.
3. Cocine el pollo, revolviendo bien, durante 7 a 10 minutos o hasta que esté cocido. Retire el pollo de la sartén y resérvelo.
4. En la misma sartén, agregue la otra cucharada de aceite de oliva, el ajo y el chile rojo picante, en caso de que lo esté utilizando. Sofría durante 30 segundos, teniendo cuidado de no quemar el ajo.
5. Agregue las judías verdes y cocine durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue el caldo de pollo o el agua, tape la sartén y cocine durante unos 3 a 5 minutos más. El tiempo dependerá de lo crujiente que quiera que sean sus judías verdes.
7. Agregue el pollo de vuelta a la sartén, revuelva bien y sirva inmediatamente.

¿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.

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



SÁNDWICHES DE QUESO A LA PARRILLA

Tiempo de preparación: 10 minutos | Porciones: 2

Ingredientes:

- 3 hojas de kale
- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo picado
- Sal (al gusto)
- 4 rebanadas de pan integral
- 4 rodajas de queso (o sustituto de queso sin lactosa)
- 1 cucharada de mantequilla (o sustituto sin lactosa)

Preparación:

1. Retirar las nervaduras grandes de las hojas de kale y corte las hojas finamente.
2. Calentar una cucharadita de aceite en una sartén grande. Agregar la kale y el ajo y rehogar a fuego medio hasta que esté suave. Agregar sal al gusto.
3. Retirar de la sartén en un recipiente o plato y dividir aproximadamente en 4 partes. Limpiar la sartén con una toalla de papel y reducir el fuego a bajo. Ensamblar el sándwich de queso a la parrilla colocando una rodaja de queso en una rebanada de pan.
4. Esparcir una parte de la mezcla de kale uniformemente sobre el queso. Agregar otra rodaja de queso y esparcir otra parte de la mezcla de kale uniformemente. Colocar la segunda rebanada de pan en la parte superior.
5. Montar el segundo sándwich de queso a la parrilla utilizando el mismo método con las dos partes restantes de kale. Untar ligeramente el exterior del sándwich con manteca y colocarlo en la sartén para tostar. Dejar que el pan se dore ligeramente y el queso se derrita. Darlo vuelta y tostar por el otro lado.



ATÚN MOVEDIZO

Tiempo de preparación: 20 min | Porciones: 8

Ingredientes:

1 libra de pasta (codos, penne o rigatoni)

2 latas de atún de 5 onzas (140 gramos), escurridas

½ taza de mayonesa

¼ de taza de yogur griego (puede usar 1/2 taza de mayonesa en total en su lugar)

¼ de taza de guisantes (arvejas) verdes congelados

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

Opcional: limones, en rodajas (para desjugar arriba)

Opcional: pimienta roja en hojuelas

Opcional: aceite de oliva

Opcional: queso parmesano

Preparación:

1. Hervir el agua en una cacerola mediana para la pasta.
2. Cuando la pasta esté cocida a su gusto, separe un poco de agua de pasta.
3. Agregue los guisantes congelados a la pasta cocida y revuelva antes de escurrir.
4. Escurra la pasta y los guisantes y devuelva a la cacerola, o a un tazón grande.
5. Agregue el atún, la mayonesa y el yogur. Revuelva, dividiendo el atún en pedacitos.
6. Agregue un poco de agua de pasta si es necesario para aflojar la mezcla.
7. Agregue sal, pimienta y guarniciones opcionales. ¡Recomendamos consumir la comida que sobre, retirándola directamente de la nevera, como ensalada de pasta!

Si usted recibe una encuesta de PRAMS por correo, por favor, tómese 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



ENCHILADAS DE CALABACÍN Y PAVO

Tiempo de preparación: 50 minutos | Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido
- ½ cebolla picada
- 1½ pequeño calabacín, picado en trozos pequeños del tamaño de un bocado
- 1 taza de pico de gallo
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 latas de 10 onzas de salsa para enchiladas, divididas
- 10 tortillas de harina (preferiblemente integrales)
- 1 taza de queso Colby jack
- sal y pimienta (a gusto)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375 grados.
2. Dorar el pavo molido en una sartén hasta que no esté más rosado. Escurrir si hay grasa extra.
3. Agregar calabacín, cebolla, ajo y cocinar por 5 minutos.
4. Agregar 1 taza de salsa Pico y 1 taza de salsa de enchilada. Colocar aprox. ½ taza de la mezcla del pavo sobre la tortilla de harina, enrollar como un burrito y colocar con la abertura hacia abajo en una bandeja para horno de 9 X 13 aceitada con aceite en aerosol.
5. Volcar el resto de la salsa de enchilada de forma pareja sobre las enchiladas.
6. Cocinar por 20 minutos. Retirar del horno y espolvorear queso rallado por encima.





CALABAZA BELLOTA RELLENA DE MANZANA

Tiempo de preparación: 60 minutos | Porciones: 4

Ingredientes:

2 calabazas de bellota (1-2 libras cada una) (450 - 900 gr cada una)

4-6 manzanas, lavadas y picadas

Aerosol de manteca bajo en calorías

1 cucharadita de jengibre

1/8 cucharadita de canela

1/8 cucharadita de nuez moscada

1 cucharada de miel

2 cucharadas de azúcar morena

Preparación:

1. Lavar la calabaza entera. Pinchar la calabaza varias veces con un tenedor. Colocar sobre una toalla de papel y cocinar 6 minutos por libra (450 gr. aprox.) en el microondas a potencia máxima.
2. Cortar la calabaza por la mitad y eliminar las semillas.
3. Cocinar las manzanas en el microondas por 5 minutos.
4. Combinar las manzanas con los ingredientes restantes y mezclar. Rellenar cada mitad de calabaza con la mezcla de manzana.
5. Cocinar otros 2 minutos en el microondas, a máxima potencia. Revolver el relleno de manzanas y cocinar 2 minutos más a alta potencia.

PREGNANT & SMOKING?



The Maryland Tobacco Quitline is here to help.
Call today or enroll for free by texting
"READY" to 200-400.

- Call Quit Coaches 24/7
- Get extra help online and by text message
- Receive gift cards for participation*
*while supplies last



It's FREE. It's confidential. It works.

Maryland's
1-800-QUIT-NOW
1.800.784.8669 SmokingStopsHere.com

ALL SERVICES ARE
PRIVATE AND FREE



ENSALADA DE KALE Y MANZANA

Tiempo de preparación: 15 minutos | Porciones: 8



Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mostaza marrón o Dijon
- 1 diente de ajo picado
- 1 manojo de kale (también llamada berza, col verde o col crespa)
- 2 manzanas picadas
- 1 cabeza de lechuga romana, picada
- ¼ de taza de pasas de uva o arándanos secos*
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de albahaca picada
- Nueces picadas opcionales*

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, la albahaca y el ajo. Batir y dejar reposar.
2. En un tazón grande, agregar todos los ingredientes de la ensalada.
3. Verter el aderezo sobre la ensalada y revolver. Dejar reposar durante 10 minutos para que los sabores se mezclen.

Notas:

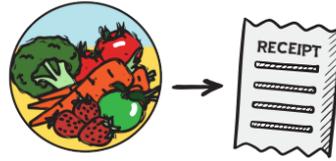
- Para una kale más suave, colóquela en un tazón y use las manos para frotar las hojas. Continúe frotando hasta que las hojas se ablanden y pierdan parte de su rigidez.
- Frote su kale con aceite de oliva para darle el mejor sabor.
- Agregue camarones cocidos o pollo para hacer de esta ensalada una comida.
- No agregue nueces ni frutos secos si alimentará a niños menores de 5 años.



1. Grab your FMNP checks or eWIC card & head to a Maryland Market Money Market *



2. Use FMNP checks or eWIC card to buy produce & get a receipt from the vendor



3. Take receipt to "Market Info" tent, show it to staff & ask for your FREE Maryland Market Money



4. Exchange receipt for FREE Maryland Market Money tokens to spend at market!



* find a market: www.marylandmarketmoney.org

How to Use Your FMNP & eWIC Benefits & get FREE Maryland Market Money



MarylandMarketMoney.org
240-528-8850
info@marylandmarketmoney.org
Facebook & Instagram:
@MDFarmersMarkets



ENSALADA DE COLIFLOR

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 6

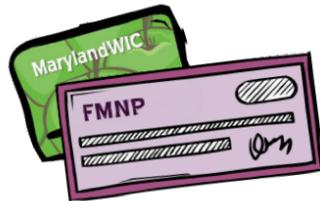
Ingredientes:

- 4 tazas de floretes de coliflor y de brócoli mezclados (frescos o congelados)
- 1 taza de apio picado
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ de taza de pimiento dulce, de cualquier color, sin semillas y picado (alrededor de ½ pimiento pequeño)
- ⅓ taza de mayonesa ligera
- ⅓ de taza de yogur descremado natural
- 1 cucharada de mostaza
- ⅛ de cucharadita de sal y pimienta
- ½ cucharadita de hojas secas de eneldo

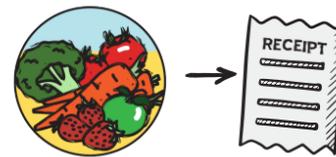
Preparación:

1. Descongelar la coliflor y el brócoli y drenar el líquido. Si usa verduras frescas, cocinarlas primero hasta que estén apenas tiernas.
2. Combinar la coliflor, el brócoli, el apio, la cebolla y el pimiento en un tazón para servir.
3. En un tazón pequeño, mezclar la mayonesa, el yogur, la mostaza, la sal, la pimienta y el eneldo.
4. Agregar el aderezo a la ensalada, mezclando suavemente. Dejar enfriar antes de servir.
5. Si sobra ensalada, guardarla en el refrigerador (no es conveniente que quede más de dos horas sin refrigerar)

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



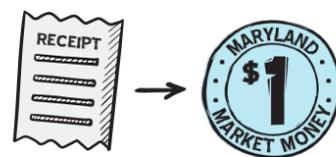
2. Usa sus cheques de FMNP o su tarjeta eWIC para comprar productos agrícolas y recibir un recibo desde el vendedor



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.MarylandMarketMoney.org

Como Usar su Beneficios de FMNP y eWIC y Recibir GRATIS Maryland Market Money



Por favor, responde a nuestra encuesta.
Please take our survey.

SOY UNA BEBE DE wic



MELANIE,
BEBE DE WIC
DESDE 1989

LEE SU HISTORIA
EN MDWIC.ORG



MARYLAND
1-800-242-4942
www.mdwic.org



@MDH.WIC