



LIBRO DE COCINA

DEL MERCADO DE AGRICULTORES

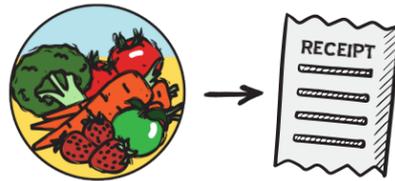
Recetas para cada mes del año



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



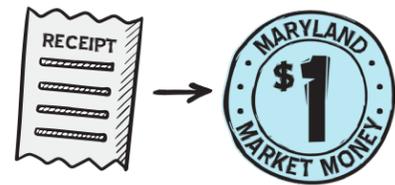
2. Use FMNP checks or eWIC card to buy produce & get a receipt from the vendor



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

@MDFarmersMarkets

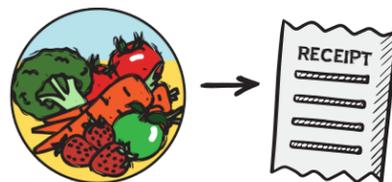
TABLA DE CONTENIDO

	What's in Season?.....	4
ENERO:	Croquetas de coliflor al horno.....	6
	Salsa de frijoles pinto.....	8
FEBRERO:	Ensalada de San Valentín.....	10
MARZO:	Pasta de col berza.....	14
	Papas al horno con brócoli.....	17
ABRIL:	Huevo frito del Día de los Inocentes.....	18
	Tortilla de verduras en una taza.....	19
MAYO:	Verduras asadas a la cacerola.....	20
	Pepinos en escabeche.....	23
JUNIO:	Bruschetta de tomate y albahaca.....	24
	Tacos de pescado sencillos.....	29
JULIO:	Ensalada de papa roja, blanca y azul.....	32
	Paletas de arándano.....	35
AGOSTO:	Ensalada de verano.....	36
SEPTIEMBRE:	Torta de zanahoria y avena al horno.....	39
	Chips de manzana.....	41
OCTUBRE:	Muffins otoñales de calabaza.....	42
	Brebaje de bruja con estofado de verduras.....	44
NOVIEMBRE:	Salsa de arándanos casera.....	47
	Quesadilla de pavo y arándanos.....	48
DICIEMBRE:	Sopa cremosa de hongos saludable.....	51

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



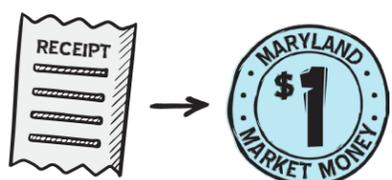
2. Usa sus cheques de FMNP o su tarjeta eWIC para comprar productos agrícolas y recibir un recibo desde el vendedor



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, responda a nuestra encuesta.

Please take our survey.

¿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 para obtener más información.

¿QUE HAY EN TEMPORADA?

Una guía mes a mes para comprar las frutas y verduras más frescas en su mercado de agricultores

MAYO

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

JUNIO

Albaricoque	Champiñón	Maíz
Arándano	Coliflor	Nabo
Arveja	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	Maíz	Pimientos
Berenjena	Manzanas	Remolacha
Calabaza	Melocotones	Tomates
Cebollas	Melones	Uvas
Ciruelas	Moras	Verduras
Frambuesas	Nectarinas	Zanahorias
Habas	Okra	
Hongos	Papas	
Judías verdes	Pepinos	
Lechugas	Peras	

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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



ENERO

Estas recetas son perfectas cuando organizar la fiesta de año nuevo ¡o cualquier otra fiesta!

CROQUETAS DE COLIFLOR AL HORNO

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 3

INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Engrasar una bandeja para horno.
3. En un bol mediano, mezclar todos los ingredientes y batir bien.
4. Con la mezcla, hacer unas 15 bolitas o troncos y colocarlos en la placa para hornos dejando espacio entre unos y otros.
5. Hornear por 20 minutos o hasta que estén bien cocidos. Para que queden más crujientes, asarlos durante 2 minutos más. Observar con atención para que no se quemen.

INGREDIENTES

- 2 tazas de coliflor rallada o picado en trozos pequeños (aproximadamente media cabeza mediana)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- ¼ de taza de queso cheddar rallado
- ¼ de cucharadita de sal



ENERO

SALSA DE FRIJOLES PINTO

Tiempo de preparación: 5 minutos | Porciones: 3 tazas y ¼

Fuente de la receta: Food Hero



INSTRUCCIONES

1. Para una salsa uniforme, colocar los ingredientes en una licuadora y batir hasta que no haya grumos. Para una salsa que contenga trozos, aplastar los porotos con un tenedor o un pisa papa e incorporar el resto de los ingredientes.
2. Agregar agua según sea necesario para lograr la consistencia deseada.
3. Refrigerar las sobras antes de las 2 horas.

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, lavados y escurridos*
- 1 lata (4 onzas) de jalapeños suaves
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de salsa barbacoa o kétchup
- 1 cucharada de agua
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ⅛ de cucharadita de sal y de pimienta

*Puede cocinar sus propios frijoles pintos secos. Una lata (15 onzas) equivale a 1 y ½ a 1 y ¾ de taza de frijoles desecados.

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



FEBRERO

Puedes utilizar esta receta para decirle a tus hijos que quieres ser su San Valentín.

ENSALADA DE SAN VALENTÍN

Tiempo de preparación: 10 minutos | Porciones: 4

INGREDIENTES

8 tazas de espinaca baby, sin tallo (o cualquier verdura de hoja verde para ensalada)

1 pinta de frutillas, lavadas y cortadas en forma de corazón (ver el reverso de la página)

¼ de taza de queso feta, queso de cabra u otro queso, desmenuzado o rallado

¼ de taza de almendras en rodajas o nueces*

Ingredientes opcionales: pollo o tofu, aguacate, verduras adicionales

Para servir: Aderezo bajo en grasa (semillas de amapola, vinagreta, ranchera o balsámico)

*Las nueces suponen un riesgo de asfixia para los niños de cuatro años o menos.

INDICACIONES

1. Colocar la espinaca que un bol grande. Luego, agregar las frutillas en forma de corazón, el queso y los frutos secos. Agregar los ingredientes adicionales si lo desea.

2. Verter el aderezo por encima y mezclar con pinzas para ensalada. Servir de inmediato.

CÓMO HACER CORAZONES DE FRESA



1. Corta una forma de "V" en la parte superior de la fresa.



2. Retire la cáscara de la fresa.



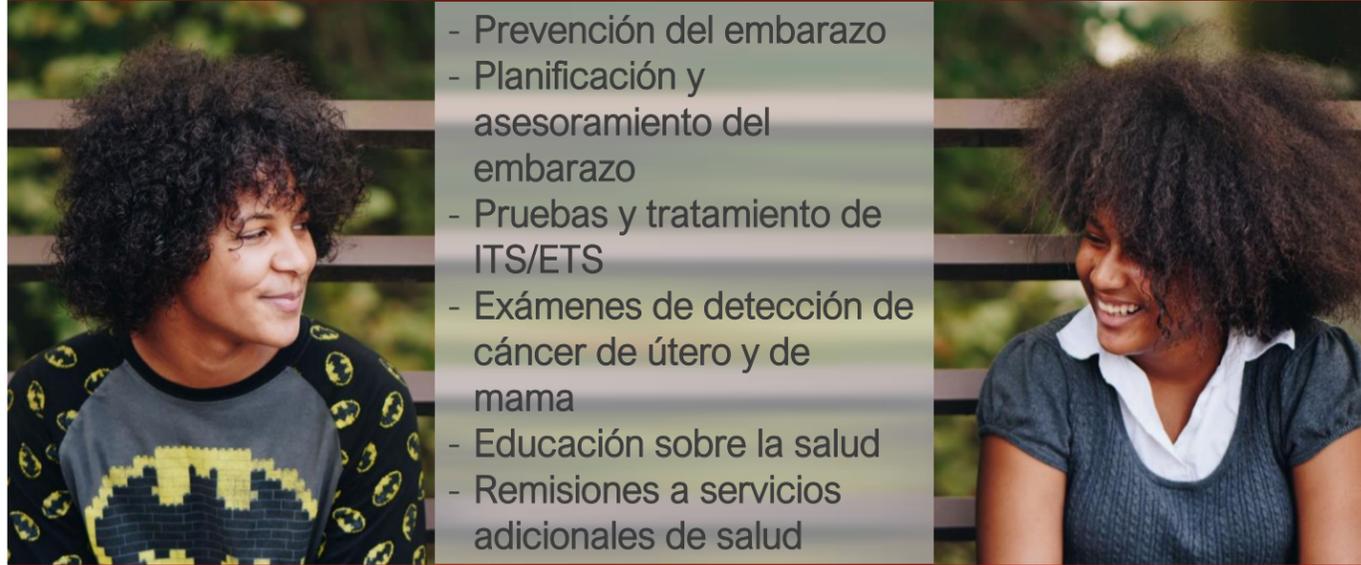
3. Haz un corte vertical para cortar la fresa por la mitad.



4. ¡Disfruta!



Si le interesa...



- Prevención del embarazo
- Planificación y asesoramiento del embarazo
- Pruebas y tratamiento de ITS/ETS
- Exámenes de detección de cáncer de útero y de mama
- Educación sobre la salud
- Remisiones a servicios adicionales de salud

El Programa de Planificación Familiar de Maryland te respalda.

Nosotros ofrecemos servicios **económicos** y de **calidad** para mujeres, hombres, adolescentes y personas en más de 60 clínicas en Maryland.



Encuentre la clínica más cercana siguiendo estos pasos:

1. Visite bit.ly/MDclinics, o
2. Llame al 2-1-1 y pregunte por "clínicas de planificación familiar", o
3. Escanee el código QR



SCAN ME

Para obtener más información, visite nuestro sitio web: bit.ly/MFPPsite

Si tiene **preguntas**, envíe un correo electrónico a mdh.mchb@maryland.gov

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



MARZO

San Patricio es sinónimo de verde y eso es lo que conseguirá con las recetas de este mes.

PASTA DE COL BERZA

Tiempo de preparación: 20 minutos | Porciones: 3 a 4

INDICACIONES

1. Poner a hervir una olla grande de agua con sal y cocer la pasta según las instrucciones. Colar rápidamente, guardar un poco de agua de cocción y dejar a un lado.
2. Cortar la parte central de cada col berza. Apilar varias hojas a la vez y enrollarlas en forma de cigarrillo. Cortar el rollo lo más fino posible (de $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ pulgadas). Sacudir las verduras y cortarlas en tiras más pequeñas.
3. Si usa nueces, caliente una sartén de fondo grueso. Calentar una sartén de base gruesa de 12 pulgadas a fuego medio y tostar las nueces (si utiliza) hasta que se doren y estén perfumadas. Sacarlas de la sartén y reservarlas para más adelante.
4. Volver a colocar la sartén a fuego medio y verter una cucharada de aceite de oliva. Agregar una pizca de láminas de pimienta roja y el ajo y revolver. Cuando el aceite esté caliente, agregar la col y espolvorear con sal y pimienta, si utiliza. Saltear las verduras por unos 3 minutos, revolviendo con frecuencia para que no se apelmacen.
5. Retirar la sartén del fuego. Agregar las verduras a la pasta y mezclar con 1 o 2 cucharadas más de aceite de oliva, agregando el agua de cocción si es necesario. Servir en los platos, agregar los frutos secos (si utiliza) y el queso parmesano. Servir con 1 o 2 gajos de limón por persona

INGREDIENTES

- 8 onzas de col berza fresca o cualquier verdura similar (unas 10 hojas grandes)
- De $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ paquete espaguetis integrales, preferentemente finos
- 3 cucharadas de piñones o nueces (opcional)*
- De 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo pequeños triturados o 2 a 3 cucharaditas de ajo picado
- Una pizca de láminas de pimienta roja
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado o desmenuzado
- $\frac{1}{2}$ limón fresco cortado en gajos

* Las nueces suponen un riesgo de asfixia para los niños de cuatro años o menos.



Health Coverage is Always in Season.



MARZO

PAPAS AL HORNO CON BRÓCOLI

Tiempo de preparación: 40 a 70 minutos | Porciones: 6

Fuente de la receta: Maryland SNAP-Ed



INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Limpiar las papas. Pinchar la piel de la papa con un tenedor en varios lugares.
3. Hornear por 30 a 60 minutos hasta que estén blandas, dependiendo del tamaño.
4. Cocinar al vapor el brócoli hasta que este tierno y cortarlo en pedazos pequeños.
5. Cortar las papas por la mitad. Sacar la parte interior y colocarla en un bol con el brócoli. Agregar la leche, $\frac{3}{4}$ de taza e queso, sal y pimienta. Hacer puré hasta que la mezcla tenga color verde claro con manchas verde oscuro.
6. Colocar la mezcla de papa en la cáscara de papa y esparcir el $\frac{1}{4}$ de taza de queso que sobra. Llevar al microondas para que se caliente en partes iguales.

INGREDIENTES

- 6 papas medianas
- 3 brócoli
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche parcialmente descremada
- 1 taza de queso cheddar light en hebras
- Sal y pimienta a gusto

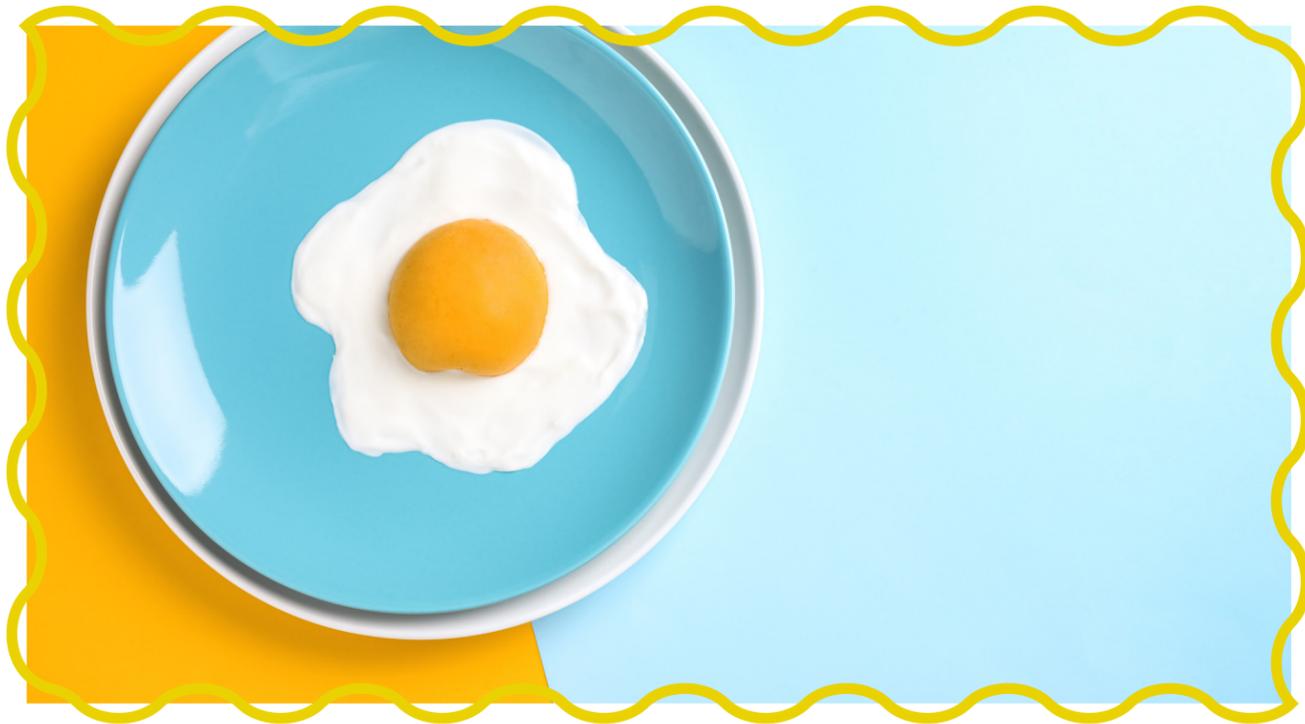
So head over to MarylandHealthConnection.gov to learn more or call **1-855-642-8572** to see if you qualify for free or low-cost coverage.

ABRIL

¡Día de los inocentes! La receta del huevo falso es igualmente deliciosa y saludable, pero también tenemos una receta de huevos reales que es simple y fácil de hacer.

HUEVO FRITO DEL DÍA DE LOS INOCENTES

Tiempo de preparación: 5 minutos | Porciones: 1



INDICACIONES

1. Verter el yogur en un plato playo.
2. Colocar el durazno o el damasco en el centro para que parezca la yema de huevo.

INGREDIENTES

- 1 envase de 6 onzas de yogur de vainilla (o $\frac{3}{4}$ de un envase de 8 onzas)
- $\frac{1}{2}$ durazno o damasco en conserva

18

TORTILLA DE VERDURAS EN UNA TAZA

Tiempo de preparación: 13 minutos | Porciones: 1

Fuente de la receta: Food Hero



INDICACIONES

1. Engrasar ligeramente el interior de una taza de 12 onzas apta para microondas.
2. Use un tenedor para mezclar los huevos, la leche, la sal y la pimienta en la taza y revuelva bien. Incorpore las verduras y el queso.
3. 3. Calentar en el microondas a temperatura ALTA durante 45 segundos. Revolver. Devolver al microondas y cocinar a temperatura ALTA hasta que la mezcla se haya inflado y endurecido, de 60 a 90 segundos. La tortilla puede parecer húmeda en la parte superior, pero se secará al enfriarse.
4. Para preparar una comida, sírvalo con una tostada de harina integral y frutas. Refrigerar las sobras antes de las 2 horas.

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche parcialmente descremada 1 % (o leche descremada)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de taza de verduras picados en trozos pequeños
- 2 cucharadas de queso cheddar rallado (o su queso favorito)

19

MAYO

Mayo es el mes nacional de la parrillada y tenemos algunas recetas que creemos que te gustaría probar en la próxima parrillada al aire libre.

VERDURAS ASADAS A LA CACEROLA

Tiempo de preparación: 1 hora | Porciones: 4 a 6

INDICACIONES

1. Colocar las rodajas de berenjena en un colador, espolvorear con sal, y dejarlas reposar durante 15 minutos o hasta que desprenda el líquido.
2. Cuando las berenjenas estén casi listas, precalentar la plancha a temperatura media a alta, y rociar las rejillas de la parrilla.
3. Agregar la berenjena, el calabacín, el pimiento rojo y los hongos en un bol grande. Agregar 1 cucharadita de condimento de hierbas italianas y 1 cucharadita de aceite de oliva; revolver suavemente para cubrir. Cocinar en la parrilla por 4 minutos de cada lado o hasta que se ablanden y tengan las marcas de la parrilla.
4. Retirar las verduras de la parrilla y colocarlas de nuevo en el bol para dejarlas enfriar.
5. Si lo desea, quitar la parte quemada de la piel del pimiento. Cortar el pimiento y los hongos en tiras.
6. En un molde para hornear de 8 pulgadas o en una cacerola, esparcir $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de tomate. Agregar una capa de verduras sobre la salsa, luego colocar una capa de $\frac{1}{4}$ de taza de queso mozzarella. Cubrir con otro $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de tomate. Agregar una segunda capa de verduras, luego $\frac{1}{4}$ de taza de queso mozzarella y verter el resto de la salsa en la cacerola.
7. En un bol pequeño, mezclar el queso mozzarella que sobra, el pan rallado, el queso Parmesano,
8. $\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento de hierbas italianas y 1 cucharadita de aceite de oliva. Mezclar bien.
9. Precalentar el horno a 350 grados F. Espolvorear la mezcla de queso y pan rallado sobre la cacerola. Cubrir con papel aluminio y hornear durante unos 25 minutos o hasta que se derrita el queso. Quitar el papel aluminio los últimos 10 minutos para que el pan quede crujiente.
10. Si se desea, decorar con hojas de albahaca fresca. Dejar enfriar durante 5 minutos antes de servir.

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana, pelada si lo desea, y cortada en rodajas de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 1 calabacín mediano, cortado a lo largo en tiras de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 1 pimiento rojo grande, cortado por la mitad, sin las semillas ni corazón
- 2 tapas de hongos portobello medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita y media de condimento de hierbas italianas, divididas*
- 12 onzas de salsa de tomate lista o casera
- 8 hojas de albahaca fresca, en rodajas finas (opcional)
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso mozzarella rallado, dividido
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso Parmesano rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado

*Cómo hacer su propia mezcla de condimentos italianos:

Mezclar $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca, orégano, perejil y tomillo desecaos con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de romero desecado, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo y una pizca de copos de pimienta.





MAYO

PEPINOS EN ESCABECHE

Tiempo de preparación: 20 minutos más 1 a 3 días en la heladera | Porciones: 10

INGREDIENTES

- $\frac{2}{3}$ de taza de vinagre (de cualquier tipo)
- $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 a 4 cucharaditas de azúcar
- 1 a 2 cucharadas de condimentos*
- 1 $\frac{1}{2}$ de taza de rodajas de pepino

INDICACIONES

1. En una cacerola pequeña, calentar el vinagre, el agua, la sal y el azúcar hasta que la mezcla hierva. Mezclar hasta que la sal y el azúcar se disuelvan y quitar del fuego.
2. Colocar los condimentos al fondo de un frasco de vidrio limpio del tamaño de una pinta. Agregar las rodajas de pepino, juntándolas bien. Dejar un espacio de aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada en la parte superior del frasco.
3. Llenar el frasco con la mezcla de vinagre tibia para cubrir los pepinos. Cerrar el frasco con una tapa limpia y refrigerar durante 1 a 3 días para dejar que se asienten los sabores.
4. Almacenar los pickles en la heladera. Consumir antes de los 3 meses.

*Ideas de condimentos frescos: albahaca, cilantro, eneldo, ajo, jengibre, ají picante, cebolla, orégano, tomillo.

Ideas de condimentos secos: hoja de laurel, apio, comino o semillas de eneldo, chile seco, granos de pimienta, condimento para encurtir, cúrcuma.

Pruebe lo siguiente: 1 diente de ajo, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de láminas de pimienta roja y 1 cucharadita de semillas de eneldo.

Si tiene presión alta, coma los pepinos crudos para reducir el sodio y aumentar el potasio.

Fuente de la receta: Food Hero

JUNIO

Estas recetas son fáciles de transportar y perfectas para hacer un picnic al aire libre:

BRUSCHETTA DE TOMATE Y ALBAHACA

Tiempo de preparación: 12 minutos | Porciones: 12

INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Mezclar los tomates, el ajo, la cebolla, la albahaca y el aceite de oliva en un bol. Condimentar a gusto con sal y pimienta negra recién molida. Dejar a un lado.
3. Colocar el pan en una placa para horno en una sola capa. Hornear durante 5 a 7 minutos hasta que se empiece a dorar.
4. Retirar el pan del horno y colocarlo en una bandeja.
5. Presentar la mezcla de tomate en un bol con una cuchara y dejar que cada uno se sirva. O colocar un poco de la mezcla sobre cada rodaja de pan antes de servir. Si agrega la mezcla de tomate usted mismo, agréguela a último momento o el pan se puede humedecer.

INGREDIENTES

- 8 tomates (maduro, tomate perita/roma, picados)
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla colorada
- 6 hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal (a gusto)
- Pimienta (a gusto)
- 2 panes franceses o italianos pequeños, cortados en rebanadas diagonales de ½ pulgada



Farmers' Market Scavenger Hunt



To play, visit a farmers' market or watch a family explore an Oregon farmers' market on video at <https://www.foodhero.org/farmers-market>.

As you explore, check the box when you find a food that matches the description in each square below.



It grows **UNDERGROUND**.



It has edible **LEAVES**.



You can use it to make **JUICE**.



You have never **SEEN** it before.



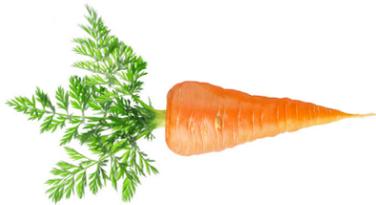
You have never **TASTED** it before.



It has edible **STEMS**.



It grows on a **TREE**.



It is **ORANGE**.



It is **PURPLE**.



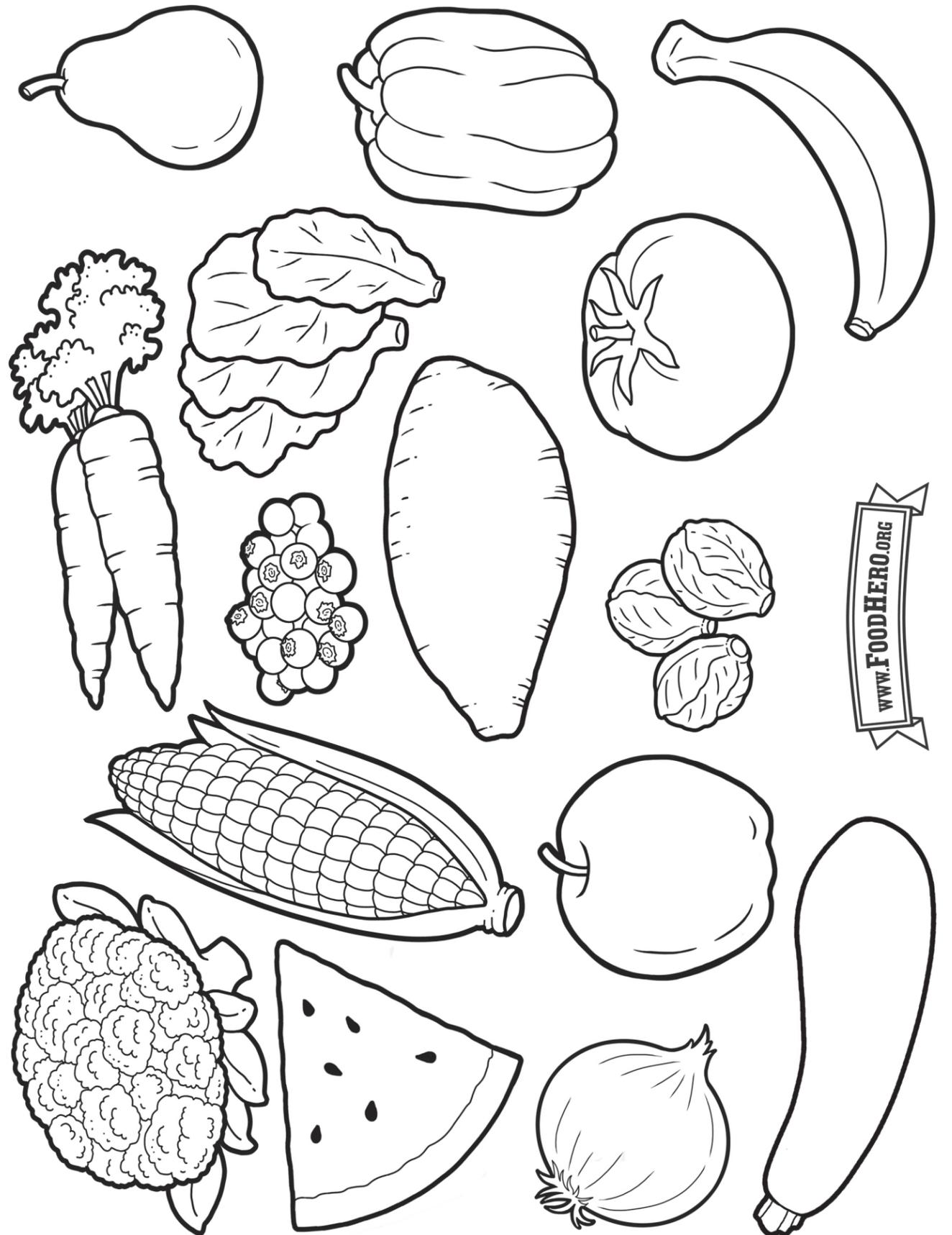
It has **FRUITS**.



It is **WHITE**.



It has edible **FLOWERS**.



WWW.FOODHERO.ORG

JUNIO

TACOS DE PESCADO SENCILLOS

Tiempo de preparación: 25 minutos | Porciones: 4

INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Mezclar los ingredientes de la salsa de pescado para tacos en un bol pequeño y dejar a un costado.
3. Mezclar los ingredientes de los condimentos y frotar los filetes de pescado. Colocar el pescado sobre un papel de horno o una sartén forrada con papel de aluminio y rociar con aceite de oliva.
4. Hornear por 12 a 15 minutos o hasta que esté hojaldrado y cocido.
5. Calentar las tortillas según las instrucciones del paquete.
6. Cortar el pescado en trozos grandes y dividirlo en las tortillas. Rellenar a gusto y servir.

INGREDIENTES

- 1 libra y ½ de tilapia, bacalao u otro pescado blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva

Condimento

- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de cebolla en polvo

Tacos

- 8 tortillas de maíz o tortillas de harina integral de 6 pulgadas
- ¼ cabeza de repollo, picado
- 1 lima cortada en gajos

Salsa de pescado para tacos

- 2 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de crema agria o yogur natural
- Jugo de ½ lima
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de salsa sriracha (opcional)



¿SU HIJO HA ESTADO EXPUESTO AL PLOMO?

Hay un nuevo programa en Maryland para ayudar a las familias con intoxicación por plomo. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Maryland, en asociación con el Departamento de Salud de Maryland, pagará la eliminación del plomo de la casa o apartamento donde el niño vive o pasa tiempo, sin costo para el propietario o inquilino.

Para más información sobre el programa:

866-703-3266

o su departamento de salud local

LISTA DE ELEGIBILIDAD

- Menor de 19 años
- Nivel de plomo en sangre de 5 microgramos por decilitro (µg/dL) o más
- Elegible o inscrito en Medicaid o en el Programa de seguro médico para niños de Maryland (MCHP)
- Visita (por 10 horas más por semana) o vive en la casa/apartamento con un problema de plomo



¿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 Health.Maryland.gov/Prediabetes.

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: HEALTH.MARYLAND.GOV/PREDIABETES

ENSALADA DE PAPA ROJA, BLANCA Y AZUL

Tiempo de preparación: 25 minutos | Porciones: 6 porciones

INDICACIONES

1. Preparar las papas, las cebollas y las hierbas como se indica anteriormente. Si las papas tienen distintos tamaños, asegurarse de cortarlas de igual tamaño.
2. Colocar las papas alevín/blancas y las rojas cortadas en una cacerola y llenarla con suficiente agua para cubrir las papas. Colocar las papas moradas/azules en otra cacerola y llenarla con suficiente agua para cubrirlas (el color suele desteñir, por eso es mejor cocinarlas por separado). Llevar ambas cacerolas a ebullición, luego bajar el fuego y cocinar lento hasta que estén tiernas. Las papas rojas y alevín/blancas deberían tardar unos 15 minutos. Las papas azules/moradas deberían tardar unos 10 minutos.
3. Una vez que tengamos las papas listas, colarlas y dejarlas enfriar. Ponerlas todas en un bol grande.
4. En el bol, agregar la cebolla, el perejil, el eneldo y los huevos. Revolver suavemente para mezclar.
5. En otro bol pequeño, agregar el vinagre de vino, el aceite de oliva, la sal, la mostaza, la pimienta negra y el ajo. Batir para formar un aderezo.
6. Verter el aderezo sobre la mezcla de papas y revolver con cuidado para mezclar. Servir caliente, a temperatura ambiente o frío.

INGREDIENTES

- 2 tazas de papas alevín (u otra papa blanca pequeña), lavadas y cortadas en cuartos
- 2 tazas de papas rojas pequeñas, lavadas y cortadas en cuartos
- 2 tazas de papas azul/morada, lavada y cortadas en cuartos
- ¼ de taza de cebolla morada cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadas de eneldo fresco picado
- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- 3 huevos duros grandes, cortados en trozos pequeños
- ¼ de taza de vinagre de vino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon o marrón
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 diente de ajo picado



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



JULIO

PALETAS DE ARÁNDANO

Tiempo de preparación: 20 minutos más 5 horas en el freezer | Porciones: 6



INDICACIONES

1. Sacar un molde de paletas de 5 onzas o vasos pequeños de papel, un cuadrado de papel aluminio de 8 pulgadas y 6 palitos de helado.
2. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y batir hasta que no tenga grumos.
3. Verter la preparación en los moldes de paletas o en los vasos, dejando un espacio de 1/4 de pulgada en la parte superior.*
4. Cubrir los moldes o tazas con papel aluminio y colocar los palitos de paleta en el centro.
5. Colocar en el freezer de 3 a 5 horas.
6. Antes de servir, sumergir los moldes en agua tibia para ayudar a que se aflojen y con cuidado tirar del palito para sacar las paletas de los moldes o vasos.

INGREDIENTES

- 1 taza y 1/4 de arándanos frescos congelados**
- 1 taza de yogur de vainilla
- 1 banana grande madura, pelada

* También se puede servirlo como batidos de fruta. Simplemente sírvalo en tazas después de licuarlo.
** Puede reemplazar por cualquier tipo de fruto del bosque, cerezas o duraznos sin carozo.

AGOSTO

Cuando el calor es abrasador, es posible que no quieras comer nada caliente. Esta ensalada es la comida perfecta para la ocasión.

ENSALADA DE VERANO

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 5

INDICACIONES

1. Sostener una mazorca de maíz desde el extremo del tallo. Con un cuchillo afilado, corte con cuidado los granos del choclo, girando hasta que los haya retirado todos.
2. Cortar los pimientos por la mitad, a lo largo, y retirar el tallo y las semillas; cortar en trozos pequeños.
3. Retirar ambos extremos del pepino y cortarlo en cuartos a lo largo. Colocar los cuartos en el lado plano hacia abajo en la tabla y cortarlos de forma transversal en triángulos finos.
4. Retirar el tallo de los tomates y cortarlos en trozos pequeños. Si utiliza tomates cherry, cortar a la mitad o en cuartos.
5. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada en un bol grande.
6. Batir el vinagre y el aceite de oliva en un bol o mezclarlos en un frasco con una tapa segura. Verter el aderezo sobre la ensalada y condimentar a gusto con sal y pimienta negra*.

* Esta ensalada se mantiene bien en la heladera por hasta 3 días en un recipiente hermético, siempre y cuando no la condimente con sal hasta que vaya a comerla. La sal hará que las verduras pierdan el agua y se ablanden cuando la ensalada se asiente.

INGREDIENTES

- 2 mazorcas de maíz**
- 2 pimientos o morrones
- 1 pepino grande***
- 2 tomates grandes o 1 libra de tomates pequeños
- ¼ de taza de cebolla colorada picada
- 1 aguacate, pelado, sin semilla y cortado en cubos
- ½ taza de albahaca fresca cortada

Aderezo balsámico

- 2 cucharadas de vinagre blanco, o vinagre balsámico o de vino
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal, a gusto
- ⅛ de cucharadita de pimienta recién molida a gusto

** Si prefiere utilizar maíz cocido, cocine al vapor o hierva la mazorca durante 3 a 5 minutos, retírela de la olla, déjela enfriar y luego remueva los granos siguiendo las instrucciones anteriores.

*** También puede utilizar calabacín picado en lugar del pepino.



SEPTIEMBRE

Puedes enviar estos refrigerios en el almuerzo de tus hijos cuando vayan a la escuela (por cierto, ahora la avena es un alimento del programa WIC).



TORTA DE ZANAHORIA Y AVENA AL HORNO

Tiempo de preparación: 55 minutos | Porciones: 8

INDICACIONES

1. Calentar el horno a 375 grados F y aceitar un molde para hornear de 8 pulgadas
2. Cuando el horno esté listo, esparcir las nueces en una bandeja para horno y tostarlas en el horno durante 7 minutos hasta que estén perfumadas.
3. En un bol grande, mezclar la avena, la canela, el clavo de olor, el polvo para hornear, las pasas, la zanahoria y casi $\frac{1}{2}$ taza de nueces tostadas. Mezclar bien.
4. Esparcir los ingredientes secos sobre el molde.
5. En un vaso medidor grande o en un bol pequeño, agregar la leche, el endulzante, los huevos, la vainilla y el aceite de oliva. Batir bien.
6. Verter los ingredientes líquidos sobre los secos. Golpear el molde un par de veces sobre la mesada y dar suaves golpes con una espátula para asegurarse de que los ingredientes secos estén cubiertos por los líquidos.
7. Esparcir las nueces que sobran por encima.
8. Hornear durante 40 a 45 minutos o hasta que la avena esté cocida y la parte superior esté dorada.
9. Dejar enfriar y servir de inmediato o cubrir con papel aluminio y dejar en la heladera hasta que esté listo para comer. Si se va a comer esto al día siguiente, recalentar en el microondas por 5 a 6 minutos o servir a temperatura ambiente.

INGREDIENTES

- $\frac{1}{3}$ taza de nueces picadas* (opcional)
- 1 lata de 8 onzas de ananá triturado o 8 onzas de duraznos picados frescos o enlatados
- 2 tazas de copos de avena
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$ de una cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada
- Pizca de sal (opcional)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasas de uva rubias
- 1 taza de zanahoria rallada (de 1 zanahoria grande o 2 medianas)
- 1 taza y $\frac{3}{4}$ cups de leche (común o deslactosada)
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar moreno, jarabe de arce o un endulzante a elección
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva

* Las nueces suponen un riesgo de asfixia para los niños de cuatro años o menos.



SNAP + WIC + Farmers Markets = More Nutritious Food!

"Prices are crazy! But with SNAP, I don't have to worry. I am able to get fresh fruit and vegetables, and other food for my kids."

– Amornat H.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides much needed benefits to many of the two million people who may face hunger in 2022.

Did you know you can use both your SNAP and eWIC benefits at certain farmers markets in Maryland? Some even offer matching money on eligible foods.

Need help applying for SNAP benefits? MFB's SNAP Outreach team is ready and available to help enroll potentially eligible Marylanders.

Contact us today: 1-888-808-7327
snapteam@mdfoodbank.org



SEPTIEMBRE CHIPS DE MANZANA

Tiempo de preparación: 3 horas y 10 minutos | Porciones: 4



INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1/4 de cucharadita de canela

INDICACIONES

1. Remover el corazón con un sacacarozos de manzanas o un cuchillo. Luego, utilizando un cuchillo afilado o una mandolina, cortar en rebanadas las manzanas a lo ancho con un grosor de 1/8 de pulgada.
2. Colocar las rebanadas de manzana en un bol grande y rociar con canela. Mezclar bien.
3. Precalentar el horno a 300 grados F. Colocar una placa para horno con papel para hornear.
4. Distribuir las manzanas en una sola capa sobre la placa para horno. Cocinar en el horno precalentado hasta que las manzanas estén crocantes al tacto, unas 3 horas, dándolas vuelta a la mitad del tiempo.
5. Colocar las manzanas en una rejilla y dejar que alcancen la temperatura ambiente. Esto ayudará a que estén más crocantes.

OCTUBRE

Celebre Halloween con estas recetas con productos de temporada.

MUFFINS OTOÑALES DE CALABAZA

Tiempo de preparación: 35 minutos | Porciones: 12

INDICACIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Cubrir un molde para 12 muffins con aceite en aerosol antiadherente. Dejar a un lado.
3. En un bol mediano, mezclar la harina de trigo, la harina integral, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias para pastel de calabaza o la canela.
4. En otro bol grande, mezclar el azúcar moreno, el aceite y los huevos. Agregar el puré de calabaza, la leche y el extracto de vainilla. Batir.
5. Poco a poco incorporar la mezcla de harina a la de calabaza, revolviendo con delicadeza hasta unir la mezcla.
6. Colocar la masa en el molde para muffin, llenando cada espacio hasta arriba. Espolvorear con alguno de las coberturas opcionales, si lo desea.
7. Hornear hasta que un palillo salga limpio cuando lo coloque en el centro del muffin, unos 18 a 22 minutos.
8. Dejar enfriar el molde por 5 minutos, luego colocar en una parrilla de enfriarlo. Servir tibio o a temperatura ambiente.

INGREDIENTES

Aceite en aerosol antiadherente
1 taza de harina de trigo
1 taza de harina integral
1 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
1 cucharada de especias para pastel de calabaza*
½ taza de azúcar moreno envasado
⅓ de taza de aceite de oliva o de canola
2 huevos grandes
1 taza de puré de calabaza enlatado
¾ de taza de leche descremada
1 cucharada de extracto de vainilla
Ingredientes opcionales: hasta ½ taza de nueces, arándanos desecados o semillas verdes de calabaza**

* En vez de especias para el pastel de calabaza, puede reemplazar por 1½ cucharadita de canela + ½ cucharadita de jengibre molido + ¼ cucharadita de nuez moscada + ¼ cucharadita de clavo de olor + ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica (puede omitir cualquier ingrediente).

** Las nueces suponen un riesgo de asfixia para los niños de cuatro años o menos.





INDICACIONES

1. Calentar el aceite a fuego medio y agregar la cebolla, el ajo, las zanahorias, el apio y los pimientos. Sofreír la mezcla por 5 a 8 minutos hasta que las verduras estén blandas.
2. Agregar el caldo de verduras, las batatas, los frijoles, los tomates, la pasta de tomate y la mezcla de condimentos. Llevar a hervor suave, batiendo con frecuencia.
3. Cuando las batatas estén lo suficientemente blandas para que el cuchillo las atraviese, agregar los hongos y la quinua. Hervir a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Cocinar a fuego lento por más tiempo para ablandar las verduras y realzar el sabor.
4. Agregar las hojas al final por unos minutos hasta que se marchiten.
5. Servir con ensalada o sobre arroz. ¡También es rico sobre espaguetis!

44

OCTUBRE

BREBAJE DE BRUJA CON ESTOFADO DE VERDURAS

Tiempo de preparación: 75 minutos
| Porciones: 8

Fuente de la receta: Dr. Yum

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de coco (puede reemplazarse por aceite de oliva)
- 1 cebolla en cubos (mediana)
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 3 zanahorias medianas picadas
- 3 tallos de apio picados (con las hojas)
- 2 pimientos picados (de cualquier color)
- 32 onzas de caldo (de verduras)
- 1 taza y 1/2 de batatas picadas (puede reemplazarlo por calabaza)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles, sus favoritos
- 6 onzas de pasta de tomate
- 28 onzas de tomates cortados en cubos (asados)
- 1 o 2 tazas de espinaca baby (puede reemplazarlo por col rizada o rúcula)
- 3 hongos portobello picados
- 1/2 taza de quinua seca

Mezcla de condimentos:

- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de orégano desecado
- 1 cucharadita de albahaca desecada
- 1 cucharadita de tomillo desecada
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Sal marina, a gusto
- Pimienta de cayena, a gusto



dr.yumproject eat well. change your world.

**Did you know healthy food CAN taste good, be affordable and easy to make?
Check out our FREE website to see how:**



WIC Food Package search tag to find recipes with at least 75% of the ingredients found on the list



Dr. Yum's Meal-o-Matic lets you to make a custom recipe out of what you have in the fridge or pantry. It's like a choose your own adventure recipe!



Have a baby getting ready to start solid foods? Don't miss our free **Babyfood Webinar**.



Have a **picky eater**? Check out the **Picky Eater Toolkit** full of blog posts, videos, and more to help create more adventurous eaters.

Visit
www.DoctorYum.org

for even more free resources



NOVIEMBRE *Con estas recetas, sus hijos estarán agradecidos de que hayas cocinado para ellos.*

SALSA DE ARÁNDANOS CASERA

Tiempo de preparación: 20 minutos | Porciones: 4

INDICACIONES

1. Agregar los arándanos, la cáscara de naranja, el jugo de naranja, la miel, el agua, la canela, los clavos de olor y la sal en una cacerola mediana.
2. Colocar la cacerola a fuego fuerte hasta que rompa el hervor, luego reducir la temperatura a media.
3. Seguir cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que los arándanos se deshagan. La salsa debe espesarse y reducirse a 2 tazas.
4. Si la salsa se vuelve muy espesa, agregar un poco de agua para lograr la consistencia deseada. Tenga en cuenta que la salsa se seguirá espesando a medida que se enfríe.
5. Servir caliente o enfriar antes de servir.

INGREDIENTES

12 onzas de arándanos frescos, descongelados si están congelados

Cáscara de 1 naranja

$\frac{3}{4}$ de jugo de naranja fresco (2 a 3 naranjas)

$\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de miel, a gusto*

$\frac{1}{4}$ de taza de agua

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela

Pizca de clavo de olor

Pizca de sal

* No servir miel a niños menores de 1 año.

Fuente de la receta: Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU.

NOVIEMBRE

QUESADILLA DE PAVO Y ARÁNDANOS

Tiempo de preparación: 10 minutos | Porciones: 1

Fuente de la receta: Food Hero



INDICACIONES

1. Engrasar ligeramente y precalentar una sartén mediana a fuego medio (300 grados F en una sartén eléctrica). Colocar la tortilla en la sartén.
2. Esparcir el queso de manera uniforme en una mitad de la tortilla. Agregar la salsa de arándanos, el pavo y la espinaca*. Doblar la mitad vacía de la tortilla sobre el relleno.
3. Cubrir y cocinar de ambos lados por 2 a 3 minutos o hasta que el exterior esté dorado y el interior esté caliente.
4. Refrigerar las sobras antes de las 2 horas.

INGREDIENTES

- 1 tortilla integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de salsa de arándanos o arándanos desecados
- 2 cucharadas de pavo cocido picado o desmenuzado**
- 1/3 de taza de espinaca

* Para darle más sabor, agregue una pizca de ají molido o chile en polvo antes de doblar la quesadilla por la mitad.

** Reemplazar el pavo por porotos, tofu u otra carne cocida.



PADRES :

Si su hijo tiene asma o intoxicación por plomo, un nuevo programa en Maryland puede ayudarlo... *¡gratis!*

¿SABÍA?

- **PLOMO:** El plomo puede dañar el desarrollo y el crecimiento de su hijo, y sus efectos pueden durar mucho tiempo. El plomo puede ingresar en el organismo de su hijo a través de la pintura y otras cosas dentro y alrededor de su casa
- **ASMA:** Los ataques de asma son una de las principales razones por las que los padres faltan a la escuela y al trabajo. Los ataques de asma pueden ocurrir debido a cosas en el hogar, como polvo, plagas, moho, mascotas y humo de tabaco.

LAS BUENAS NOTICIAS

Maryland ofrece visitas gratuitas para ayudar a que su hogar sea más saludable. Podemos ayudarlo a eliminar el plomo de su casa y prevenir ataques de asma en sus hijos.

USTED ES ELEGIBLE PARA NUESTRO NUEVO PROGRAMA GRATUITO DE VISITAS AL HOGAR SI:

- Su hijo tiene intoxicación por plomo, tiene frecuentes ataques de asma o ambos
- Su hijo tiene 18 años o menos y vive en Maryland.
- Su hijo recibe Medicaid/MCHP o califica para Medicaid/MCHP

PROGRAMA DE GESTIÓN DE CASOS DE PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN INFANTIL POR PLOMO Y MEDIO AMBIENTE

Llame sin cargo al: 866-703-3266

Correo electrónico:

mdh.healthyhomes@maryland.gov

Visite: <http://bit.ly/MDLeadAsthmaHelp>





DICIEMBRE

Una buena sopa cremosa de hongos puede hacerte entrar en calor en invierno. Al hacer tu propia sopa en lugar de utilizar una enlatada, puedes disminuir el sodio y la grasa, como también utilizar más verduras frescas.

SOPA CREMOSA DE HONGOS SALUDABLE

Tiempo de preparación: 30 minutos | Porciones: 6

INDICACIONES

1. Picar los hongos. Agregar el aceite y la manteca (si utiliza) a una olla grande y cocinar a fuego medio a alto hasta que se derrita la manteca. Agregar los hongos, la sal y la pimienta. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que los hongos estén cocidos y la mayor parte de la humedad se haya evaporado, entre 8 y 10 minutos.
2. Agregar las chalotas (o cebollas) y la cebolla de verdeo. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden, unos 4 minutos.
3. Agregar la harina y revolver. Agregar el caldo y la leche, revolviendo y raspando para desprender los trozos del fonde de la olla. Dejar que la mezcla hierva a fuego lento y se cocine, mezclando con frecuencia hasta que el caldo se espese, por unos 5 minutos.
4. Retirar del calor y colocar la mitad de la mezcla en la licuadora. Colocar la tapa de la licuadora y retirarla pieza del centro para dejar que salga el vapor. Colocar un trapo limpio sobre la abertura y licuar hasta que esté casi sin grumos; devolver a mezcla a la olla. (O utilizar una licuadora de inmersión para batir la sopa hasta que se licúe, pero aún se vean algunos trozos enteros de hongos).
5. Agregar el perejil y el estragón (si utiliza). Servir caliente.

INGREDIENTES

- 2 libras y media de hongos mixtos frescos, limpios y cortados en rodajas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de manteca sin sal (puede utilizar una cucharada extra de aceite de oliva)
- De $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ taza de chalota o cebolla blanca picada
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla de verdeo (de 2 cebollas de verdeo medianas)
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas y media de caldo de verduras o de pollo sin sal
- 2 tazas y media de leche
- 2 cucharadas perejil fresco de hoja lisa picado, opcional
- 1 cucharada de estragón fresco picado, opcional



SOY UNA
BEBE DE



MELANIE,
BEBE DE WIC
DESDE 1989

LEE SU HISTORIA
EN MDWIC.ORG



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



@MDH.WIC