



**CELEBRE UN**  
**MUNDO**  
**DE**  
**SABORES**  
NATIONAL NUTRITION MONTH® 2022

# Seguridad alimenticia

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes de manipular alimentos.
2. Si sus manos tienen algún tipo de abrasión o infección en la piel, use siempre guantes desechables limpios. Lávese las manos (con o sin guantes) con agua tibia y jabón.
3. Lave a fondo con agua caliente y jabón todas las superficies que entren en contacto con carne cruda, aves, pescado y huevos antes de pasar al siguiente paso en la preparación de alimentos. Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de cocina, lávelos con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora. Mantenga otras superficies, como grifos y encimeras limpias lavándolos con agua jabonosa caliente.
4. Para mantener limpias las tablas de cortar, lávelas con agua caliente y jabón después de cada uso; luego enjuague y seque al aire o con toallas de papel limpias. Las tablas de cortar se pueden desinfectar con una solución de 1 cucharada de blanqueador de cloro líquido sin perfume por galón de agua. Inundar la superficie con la solución de lejía y déjela reposar durante varios minutos; luego enjuague y aire o seque con toallas de papel limpias.
5. Los tableros de acrílico, plástico, vidrio y madera maciza no porosos se pueden lavar en el lavavajillas (las tablas laminadas pueden agrietarse y partirse). Incluso las tablas de plástico se desgastan con el tiempo. Una vez las tablas de cortar se desgastan excesivamente o desarrollan ranuras difíciles de limpiar, reemplácelas.
6. No utilice el mismo plato y utensilios que contuvo el producto crudo para servir el producto cocido. Cualquier bacteria presente en la carne cruda o en los jugos puede contaminar la carne cocinada de manera segura. Sirva los productos cocinados en platos limpios, usando utensilios limpios y manos limpias.
7. Al usar un termómetro para alimentos, es importante lavar la sonda después de cada uso con agua caliente, agua jabonosa antes de reinsertarlo en un alimento.
8. Mantenga las mascotas, los productos de limpieza para el hogar y otros productos químicos alejados de los alimentos y las superficies utilizadas para comida.
9. Cuando haga un picnic o cocine al aire libre, lleve muchos utensilios limpios. Empaque limpio, seco y paños húmedos y jabonosos para la limpieza de superficies y manos.

Debido a que las bacterias están en todas partes, la limpieza es un factor importante en la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos. Manteniendo limpio todo lo que entra en contacto con los alimentos, los consumidores pueden estar seguros de que están ayudando a hacer su parte para Be Food Safe.

Para más información visite: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cleanliness-helps-prevent>



# Cosina Latino Americano

# Batido de Frutas



Tamaño de la Porción **8 oz**

Hace **4 porciones**

**118** Calorías por porción

## Ingredientes

- 2 tazas trozos de papaya (frescos o congelados)
- 2 bananas (maduras, en rodajas)
- 1 taza yogur simple bajo en grasa
- 1 taza cubos de hielo

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Tape la licuadora herméticamente. Encienda la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, alrededor de un minuto.
3. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 4 horas.

# Quesadillas de Frijoles Negros



Tamaño de la Porción **1 tortilla**

Hace **4 porciones**

**160** Calorías por porción

## Ingredientes

- 3/4 taza salsa con trocitos (o Pico de Gallo)
- 1 lata 15.5 oz de frijoles negros bajo en sodio (escurridos y enjuagados)
- 2 tazas queso Colby y de Monterey Jack, bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas cilantro fresco (finamente picado)
- 4 tortillas de harina de 8"
- 1/2 cucharadita aceite de oliva extra virgen

## Preparación

1. Usando un colador pequeño, escurra y deseche el líquido del Pico de Gallo.
2. Transfiera lo que sobra de la mezcla de tomate (Pico de Gallo) a un tazón mediano.
3. Mézclelo con los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que queden bien combinados.
4. Distribuya la mezcla de los frijoles negros uniformemente sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de 1/2 taza cada una).
5. Doble las tortillas a la mitad.
6. Caliente una parrilla grande o sartén a fuego medio-alto.
7. Úntelo con aceite.
8. Coloque las tortillas rellenas en la parrilla.
9. Cocine, cuidadosamente volteando una sola a la vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno del queso se derrita, alrededor de 5 minutos.
10. Corte las quesadillas en trozos.

# Burrito para el Desayuno



Tamaño de la Porción **1 burrito**

Hace **4 porciones**

**146** Calarios **por porción**

## Ingredientes

- 1 1/3 tazas frijoles negros (cocidos, machacados con 1 cucharadita de aceite de canola, o utilice frijoles refritos vegetarianos)
- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas cebolla morada (picada)
- 1/2 taza tomates (picados)
- 1/2 taza salsa, baja en sodio
- 4 cucharadas yogurt natural, bajo en grasa
- 2 cucharadas cilantro (picado)

## Preparación

1. Mezcle los frijoles con la cebolla y los tomates.
2. Coloque las tortillas en el horno de microondas entre dos pedazos de papel húmedo y caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
3. Divida la mezcla entre las tortillas.
4. Doble cada tortilla con el relleno.
5. Coloque los burritos en un recipiente para microondas y coloque la salsa sobre cada burrito.
6. Caliente durante 15 segundos en el microondas a máxima potencia.
7. Sirva con un poco de yogurt y cilantro encima

# Arroz con Frijoles estilo Cubano



Tamaño de la Porción **1 ½ taza**

Hace **4 porciones**

**384** Calarios por porción

## Ingredients

- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharada ajo (finamente picado)
- 1 taza cebolla (picada)
- 1 taza pimiento verde (picado)
- 3 tazas frijoles negros (cocidos)
- 2 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 cucharada vinagre
- 1/2 cucharadita orégano (deshidratado)
- pimienta negra (al gusto)
- 3 tazas arroz integral (cocido)

## Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Ponga a sofreír el ajo, cebolla y pimiento verde hasta que tomen un color dorado, unos 3 minutos.
2. Incorpore los frijoles, caldo de pollo, vinagre, y especias. Caliente hasta hervir y luego baje la temperatura del fuego para hervir unos 5 minutos.
3. Sirva sobre arroz cocido

# Picadillo



Tamaño de la Porción **1 ½ taza**

Hace **4 porciones**

**463** Calorías por porción

## Ingredientes

- 1 taza arroz integral cocido
- 2 tazas agua
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla (pelada y cortada en cubos)
- 1 pimienta (sin el centro, sin semillas, y cortado en cubo)
- 2 clavos ajo (pelados y picados finamente)
- 1 1/2 cucharaditas orégano seco
- 1 cucharadita comino molido
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita sal Kosher
- 3/4 libra carne magra de pavo o res molida
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1/4 taza aceitunas verdes (picadas)
- 1/4 taza pasas

## Preparación

1. Coloque la sartén sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, pimienta, y ajo. Cocínelo y revuélvalo por 10 minutos hasta que la cebolla esté suave y ligeramente dorada.
2. Añada el orégano, comino, pimienta, y sal y revuélvalo bien.
3. Añada la carne, en cantidades pequeñas. Revuelva bien y cocine por unos 5 minutos hasta que la carne esté cocida completamente.
4. Añada los frijoles y tomates y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que la mezcla se combine bien toda junta.
5. Añada las aceitunas y pasas. Revuélvalo bien y cocine por 2 minutos hasta que esté caliente completamente.
6. Sírvalo sobre arroz o refrigérelo en un recipiente sellado herméticamente hasta por 3 días. Sírvalo con aguacate, si lo desea.



# Cosina Africana



# Okra Picante



Tamaño de la Porción  $\frac{1}{2}$  taza

Hace **10 porciones**

**38 Calorías** por porción

## Ingredientes

- 2 paquetes quingombó (okra) congelado y picado (10 onzas)
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada en trozos grandes
- 1 lata tomates picados en cubos (14.5 onzas)
- 1 jalapeño fresco perforado 3 veces con el tenedor
- $\frac{1}{2}$  cucharadita sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita pimienta negra

## Preparación

1. Enjuague el quingombó con agua caliente en un colador.
2. Caliente una sartén grande de 10 pulgadas a fuego moderadamente alto. Sofría la cebolla alrededor de 3 minutos.
3. Agregue los tomates (con su jugo) y el chile y deje hervir. Revuelva la mezcla 8 minutos.
4. Agregue el quingombó, revolviendo delicadamente durante alrededor de 5 minutos, o hasta que esté tierno.
5. Agregue la sal y la pimienta y saque el chile.

# Cuscús con Guisantes y Cebollas



Tamaño de la Porción **1 taza**

Hace **4 porciones**

**205** Calorías **por porción**

## Ingredientes

- 1 taza cebolla (picada en trozos pequeños)
- 1/2 cucharadita salvia molida
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 1/3 tazas agua
- 1 taza guisantes (chícharos/arvejas) (congelados)
- 1 taza cuscús
- 1/2 sal (opcional)

## Preparación

1. Combine el aceite y las cebollas en una sartén pesada.
2. Sofría por 5 a 10 minutos, o hasta que se doren un poco.
3. Añada los chícharos, la salvia, el cuscús y la sal (opcional).
4. Cubra y cocine a fuego lento alrededor de 5 minutos, o hasta que los chícharos estén tiernos, pero aún luzcan verde brillante y hasta que toda el agua se haya evaporado.
5. Revuelva ligeramente con un tenedor.

# Bananas con Salsa de Caramelo estilo Costa de Marfil



Tamaño de la Porción  $\frac{1}{2}$  taza

Hace **8 porciones**

**178 Calorías** por porción

## Ingredientes

- 6 bananas grandes
- 6 cucharadas mantequilla
- 1 taza agua
- $\frac{1}{2}$  taza azúcar
- 2 cucharaditas leche evaporada, sin grasa

## Preparación

1. Caliente el horno a 400 F. Coloque las bananas sin pelar sobre un molde para hornear. Punze la monda de cada banana varias veces con un tenedor. Cocine las bananas durante 8 minutos. La monda tomará un color negro.
2. Sobre un fuego moderado, cocine la mantequilla, agua y azúcar hasta que tomen un color café (parecido al caramelo). Saque del fuego.
3. Combine la leche, la mezcla de fécula de maíz y agua con el mezcla parecida al caramelo. Agite para disolver.
4. Regrese al fuego y caliente hasta hervir, agitando constantemente.
5. Quite del fuego y deje enfriarigeramente.
6. Sirva sobre las bananas ya peladas y rebanadas a lo largo.



# Cocina Asiática



# Enrollados de Mango y Pollo



Tamaño de la Porción **1 enrollados**

Hace **4 porciones**

**440** Calorías por porción

## Ingredientes

- 2 magos maduros (pelados, sin semilla y cortado en cuadritos)
- 1 1/2 tazas pechuga de pollo asada cortada en trocitos
- 2 cebolletas verdes (en rodajas)
- 2 cucharadas albahaca fresca (picada)
- 1/2 pimiento rojo (picado)
- 1 1/2 tazas col rizada o repollo Napa
- 2 zanahorias medianas (ralladas)
- 1/3 taza queso crema descremado
- 3 cucharadas mantequilla de maní cremosa y natural (sin sal)
- 2 cucharaditas salsa soja (soya) baja en sodio
- 4 tortillas integrales (8")

## Preparación

1. Corte los mangos, los vegetales y el pollo. Colóquelos en un Recipiente y revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema, la mantequilla de maní y la salsa de soja.
3. Para prepararlos: ponga las tortillas en una superficie plana. Unte cada tortilla con 1/4 de la mezcla del queso y luego cúbralas con la mezcla de mango, vegetales y pollo. Enrolle las tortillas ajustadamente, doble las puntas de las tortillas hacia adentro. Asegúrelas con palillos de diente.
4. Para servir, corte cada rollo por la mitad.
5. Si no los va a servir inmediatamente, refrigérelos.

# Vegetales Agridulces a la Oriental



Tamaño de la Porción **1/2 taza**

Hace **6 porciones**

**110** Calorías por porción

## Ingredientes

- 1 cucharada miel
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharadita salsa de soja (baja en calorías)
- 1/4 cucharadita jengibre
- 1 taza jugo de piña (ananás) o de naranja
- 1 cucharada maicena
- 2 cucharaditas aceite
- 1 paquete vegetales (1 bolsa de 16 onzas congelada para saltar)

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes, excepto los vegetales, en un tazón; mezcle y ponga aparte.
2. Caliente 2 cucharaditas de aceite en la sartén y agregue los vegetales congelados.
3. Cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que los vegetales estén crujientes y tiernos.
4. Agregue la salsa agridulce y cocine otros 2 minutos, o hasta que la mezcla hierva. Sirva inmediatamente.
5. Este plato queda muy bien con pasta o arroz integral.

# Arroz Frito con Verduras



Tamaño de la Porción **1 taza**

Hace **4 porciones**

**215 Calorías** por porción

## Ingredientes

- 2 tazas arroz integral o blanco, cocido
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1/2 taza apio picado
- 1/4 taza cebolla picada
- 1 paquete verduras previamente congeladas (10 onzas)
- 1 cucharada salsa de soja
- Pizca de pimienta

## Preparación

1. Prepare 2 tazas de arroz cocido. Utilice las instrucciones del paquete para preparar el arroz.
2. Pique 1/2 taza de apio y 1/4 taza de cebolla.
3. Caliente el aceite en una sartén grande.
4. Agregue el apio y la cebolla. Sofría durante 2 minutos.
5. Agregue los vegetales a la sartén. Continúe agitando las verduras hasta que estén cocidas pero crujientes.
6. Agregue el arroz cocido.
7. Añada un poquito de salsa de soja y pimienta.
8. Sofría durante 2 minutos hasta que el arroz se haya calentado y los sabores se hayan incorporado.



# Cocina Mediterránea



# Ratatouille de Pollo



Tamaño de la Porción **1 ½ taza**

Hace **4 porciones**

**179** Calorías por porción

## Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 mitades de pechuga de pollo mediana magra deshuesada, despellejada y picadas en trozos de 1 pulgada
- 2 calabacines, de aproximadamente 7 pulgadas, sin pelar y en rodajas finas
- 1 berenjena pequeña pelada y en cubos de 1 pulgada
- 1 cebolla mediana en rodajas finas
- 1 pimiento verde mediano picado en trozos de 1 pulgada
- 1/2 libra champiñones (setas) frescos en rodajas
- 1 lata tomates enteros picados (16 onzas)
- 1 ajo picado finamente
- 1 1/2 cucharaditas albahaca seca molida
- 1 cucharada perejil fresco bien picado
- pimienta a gusto

## Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada el pollo y sofría unos 3 minutos, o hasta que se dore ligeramente.
2. Añada el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde y los champiñones. Cocine unos 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Añada los tomates, el ajo, la albahaca, el perejil y la pimienta. Revuelva y cocine durante 5 minutos más, o hasta que el pollo esté tierno.

# Tortilla de Espinaca a la Francesa



Tamaño de la Porción **1 rodaja**

Hace **6 porciones**

**121 Calorias** por porción

## Ingredientes

- 8 huevos
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 2 tazas espinaca, finamente picada (si usa espinaca congelada, descongélela primero y sáquele el exceso de líquido)
- 4 cebollines o cebolletas (partes blancas y verdes cortadas en pedacitos de 1/4 de pulgada)
- 1/4 taza queso feta desmoronado
- 2 cucharaditas aceite vegetal

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los huevos, sal, y pimienta en un tazón de mezclar y revuelva con un tenedor hasta combinarlos bien.
3. Añada los cebollines, espinaca, y el queso feta y mezcle bien.
4. Coloque una sartén de 8 pulgadas que sea a prueba de horno, sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite.
5. Vierta la mezcla de huevo en la sartén y cuidadosamente pásela al horno. Hornee hasta que los huevos hayan cuajado y la parte superior esté dorada, alrededor de 30 minutos.
6. Sirva de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta el día.

# Ensalada de Atún con Manzana



Tamaño de la Porción **1 ½ pita**

Hace **4 porciones**

**276** Calarios por porción

## Ingredientes

- 1 lata atún enlatado en agua (12 onzas)
- 2 cucharadas cebolla roja picada
- 1 manzana sin semillas o corazón, y picada
- 1 taza apio picado
- 1 taza pasitas amarillas
- 5 cucharadas aderezo estilo Italiano, bajo en grasa
- 2 tazas verduras para ensalada
- 2 panes tipo pita – partidos por mitad

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, cebolla, manzana, apio, pasitas, y 2 cucharadas de aderezo estilo Italiano.
2. En otro tazón, mezcle las verduras para ensalada con el resto del aderezo.
3. Cuidadosamente abra los panes tipo pita y llene con cantidades equivalentes de verduras para ensalada y ensalada de atún.



# Cocina del Medio Oriente

# Sándwich de Falafel con Yogurt



Tamaño de la Porción **1 sándwich**

Hace **4 porciones**

Calorías **475** por porción

## Preparación

1. Ponga los garbanzos y el agua en una olla grande y déjelos en remojo usando el método de remojo rápido.
2. Cocine alrededor de 2 horas, o hasta que estén tiernos. Agregue más agua si es necesario. Escorra.
3. Caliente lentamente el aceite. Sofría el ajo y la cebolla de 5 a 7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Haga un puré con los garbanzos cocidos, los vegetales sofritos, el perejil, la sal, el jugo de limón y la salsa de chile picante hasta lograr una pasta suave.
5. Con las manos enharinadas, forme óvalos con la mezcla de garbanzos (de alrededor de 1/4 de taza cada uno). Páselos por harina.
6. Fría el falafel con el resto del aceite en la sartén hasta que se dore. Séquelo sobre papel de cocina.
7. Combine el yogurt con el resto de la cebolla.
8. Sirva el falafel dentro de un pan de pita y coloque yogurt encima.

## Ingredientes

- 1 taza garbanzos secos (seleccionados y enjuagados)
- 3 tazas agua
- 1/4 taza aceite
- 1 ajo triturado
- 1 cebolla (grande picada)
- 1 cucharadita ramito de perejil picado
- 1/4 cucharadita sal
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/3 cucharadita salsa picante
- 1 taza yogurt sin sabor (bajo en grasa)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 pan de pita integral
- harina
- tomates, en rodaja (opcional)
- lechuga (opcional)
- migas de pan (opcional, ver nota)

# Hummus Fiesta



Tamaño de la Porción  $\frac{1}{4}$  **taza**

Hace **6 porciones**

**123 Calorias** por porción

## Ingredientes

- 1 lata garbanzos en lata
- 1/2 cucharadita comino
- 1/4 cucharadita sal
- Piza pimienta de cayena
- 2 diente de ajo (picado)
- 1/2 taza yogurt sin sabor y sin grasa
- 1 cucharada jugo de lima fresco
- 1 cucharada aceite de sésamo
- 1 chiles jalapeños (picados en trozos pequeños)
- 2 cucharadas cilantro picado

## Preparación

1. Escurra los garbanzos y páselos por la licuadora, la procesadora de alimentos o haga un puré con el tenedor. Añada los ingredientes restantes.
2. Mezcle hasta que estén suaves. Deje enfriar una hora o durante la noche.
3. Sirva sobre galletas saladas o trocitos de tortilla.
4. Refrigere lo que sobre inmediatamente.

# Sopa de Lentejas



Tamaño de la Porción **1 taza**

Hace **10 porciones**

**161 Calorias** por porción

## Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva o canola
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 1/2 zanahorias congeladas rebanadas (16 onzas)
- 1 taza lentejas secas (16 onzas, enjuagadas y seleccionadas )
- 3 latas tomate picado en cubos (14.5 onzas)
- 3 tazas agua
- 1 cucharadita chile en polvo

## Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande, sobre fuego medio.
2. Añada los trozos de cebolla.
3. Sofría por 3 minutos, o hasta que estén tiernas.
4. Incorpore el ajo en polvo, las zanahorias, las lentejas, los tomates, el agua y el chile en polvo.
5. Cueza a fuego lento y sin cubrir por 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.



# Cocina Norteamericana



# Calabaza al Horno



Tamaño de la Porción  $\frac{1}{8}$  de recita

Hace **8 porciones**

**113 Calorías** por porción

## Ingredientes

- 1 calabaza (pequeña, pelada y cortada en cubos)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita canela

## Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Coloque los cubos de calabaza en una bandeja (charola) para hornear y espolvoreelos con azúcar y sal.
3. Tape la bandeja para hornear con papel de aluminio y hornee hasta que la calabaza esté blanda.
4. Espolvoree con canela.

# Jugo de Naranja Delicioso



Tamaño de la Porción ½ **taza**

Hace **8 porciones**

**137 Calorías** por porción

## Ingredientes

- 1 taza jugo de naranja (china)
- 1/2 banana (guineo)
- 1 taza jugo de manzana
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita canela
- 1 taza hielo triturado

## Preparación

1. Licue a velocidad alta en la licuadora hasta que quede una bebida espumosa.

# Sopa de Tres Hermanas



Tamaño de la Porción  $\frac{1}{2}$  taza

Hace 8 porciones

137 Calorías por porción

## Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 taza de zanahoria cortada en cubitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cota de ajo en polvo o 4 dientes de ajo, finamente picado
- 2 tazas de calabacita o calabaza de invierno cortada en cubitos (fresco o congelado)
- 1 1/2 tazas de elote (fresco or congelado) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)
- 1 1/2 tazas de frijoles cocidos (de cualquier tip) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)
- 1 (15 onzas) de tomates cortados en cubitos o 2 tazas de tomates frescos cortados en cubitos
- 3 tazas de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de pimienta

## Preparación

1. Caliente el aciete en un recipiente grande a fuego medio. Añada la zanahoria y la cebolla y saltee hasta que las cebollas empiecen a dorarse, aproximadamente 8 a 10 minutos.
2. Añada el ajo, la calabaza y el elote y siga revolviendo por otros 3 a 4 minutos.
3. Deje que la sopa hierva y luego baje el fuego a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas al gusto (15 a 30 minutos, dependiendo de las verduras utilizadas).

# ¡Disfruta!



Este libro de cocina fue creado por el grupo de Educación Nutricional del Departamento de Salud del Condado de Westchester en celebración del mes Nacional de la Nutrición, marzo del 2022.