IDEAS DE COMIDAS DE WIC

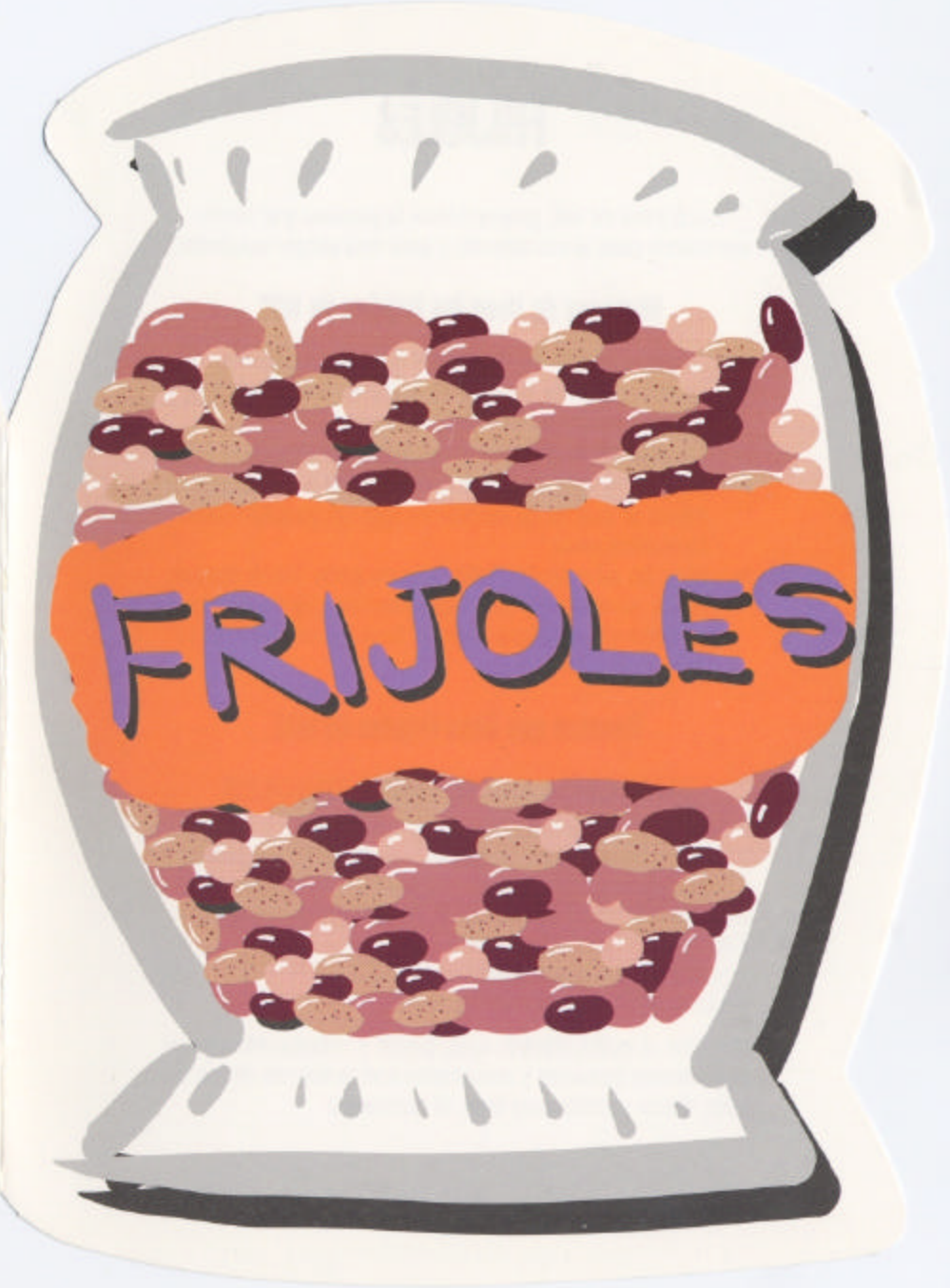
FRIJOLES

Ensalada de Pollo y Frijoles
Tostado de Queso
Rebanadas de Durazno
Leche/Jugo

Jamón Horneado
Frijoles Lima
Rebanadas de Jitomate
Pan de Maiz
Leche/Jugo
Rebanadas de Sandia

WIC es un programa con igualdad de oportunidades. Personas que crean que han sido discriminadas debido a raza, color, origen nacional, sexo, edad, o disabilidad pueden escribir al Secretario de Agricultura, USDA, Washington, D.C. 20250.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nida, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron $1,079.00 por 3,000 copias. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-000A a través de Shipping/ Receiving del OSDH. OSDH #P-000A. Imprimieron 7/97.



FRIJOLES

Los frijoles de WIC proporcionan la proteína y el hierro necesarios para el crecimiento y para una sangre saludable.

Maneras de Usar los Frijoles de WIC

- Cocine y congele los frijoles para que los use después.
- En una tortilla de harina enrolle frijoles, queso, lechuga y jitomate para un burrito de frijoles rápido.
- Combine frijoles y salsa y sírvalo sobre arroz caliente.
- Añada rebanadas de chorizo y cajún o chile a una cazuela de frijoles al final de su cocimiento para un bocadillo picoso. Sirva sobre arroz.
- Haga un aderezo de frijoles bajo en grasa. No se requiere aceite. Simplemente machaque muy bien frijoles cocidos y caliéntelos, sasonelos a su gusto. Sirva con triángulos de tortillas o vegetales frescos.

Recetas que Usan Frijoles de WIC

ENSALADA DE POLLO Y FRIJOLES

2 tazas de pollo cocido y cortado en cuadritos
1⅓ taza de frijoles kidney cocidos* — 2 cucharadas de aceite
½ taza de apio en rebanadas — 1 diente de ajo picado
2 cucharadas de perejil y cebolla — ½ cucharadita de sal
2 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de jugo de limón o lima
⅛ cucharadita de pimienta y tarragón

Combine el pollo, frijoles, apio, perejil y cebolla. Mezcle los ingredientes restantes y revuelvalos con la mezcla de los frijoles. Cubra y enfrie muy bien. (4 porciones)

HAMBURGUESAS DE FRIJOLES

¾ libra de carne molida cocida — ½ cucharadita de sal
1 taza de frijoles rojos cocidos y molidos*
Pimienta

Mezcle la carne molida, frijoles, sal y pimienta. Forme hamburguesas de tamaño mediano y de aproximadamente ¾ de pulgada de grueso. Dorelas muy despacio de cada lado en una cantidad muy pequeña de aceite. Se pueden servir solas o con pan para hamburguesas. (Rinde 6 porciones)

FRIJOLES LIMA

1 libra de frijoles lima* — 1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta — 3 cucharadas de margarina

Ponga los frijoles a hervir en agua salada (el agua los tiene que cubrir). Cocinelos cubiertos a fuego bajo por 1 hora o hasta que estén suaves. Sasonelos con sal, pimienta y mantequilla. (Rinde 6-8 porciones)

CHILI CON CARNE

1½ taza de frijoles pinto secos* — 2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo picado — 1 cebolla picada
1 libra de carne para chili o molida — 1 chile verde picado
2 cucharadas de polvo para chili
28 onzas de tomates enlatados picados
1 cucharadita de sal, coming y pimienta

Cubra los frijoles con agua y déjelos remojar toda la noche. Hiérvalos en agua salada hasta que esten suaves. Cuélelos. En aceite caliente fría el ajo, cebolla, chile y carne hasta que queden dorados. Cuele la grasa. Añada los ingredientes restantes y cocine a fuego bajo por lo menos dos horas. Añada los frijoles cocidos antes de servirlo.

* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.