



PARTNERSHIP FOR A
**HEALTHIER
AMERICA**

*Healthy
and Fresh* at Home

COOKBOOK

Welcome!

Welcome to the Healthy & Fresh at Home cookbook, brought to you by Partnership for a Healthier America (PHA)!

In this cookbook, you'll find a variety of delicious and nutritious recipes that are perfect for anyone looking to live a healthier lifestyle. From tasty breakfasts to satisfying dinners, we've got you covered with recipes that are easy to make and packed with nutrients.

But eating healthy isn't just about what you cook at home. Without access to affordable and nutritious food, people can't make the best choices for their families. That's why PHA is committed to making better food available to everyone — no matter where they live.

We believe that everyone has a role to play in creating a healthier America. That's why we're working with businesses, healthcare professionals, community leaders, and people like you to achieve a better food future.

We hope that this cookbook will inspire you to take charge of your health and make positive changes that will benefit you and your loved ones for years to come. Let's get cooking!

- The Partnership for a Healthier America Team

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

AFRICAN SQUASH & PEANUT STEW

INGREDIENTS

- 2 tbsp Vegetable oil
- 2 Onions, diced
- 1-2 Serrano chilis, minced
- 3 Garlic cloves, minced
- 1 tbsp Fresh ginger, minced
- 1 tbsp Chicken or vegetable stock concentrate
- 16 oz Tomato puree
- 4 Summer squash (yellow or zucchini), cut into 1/2-inch squares or slices
- 4 Carrots, sliced into 1/4-inch coins
- 3 cups Black eyed peas, (use 2 16-oz cans, drained and rinsed or 3 cups cooked)
- 1 bunch Greens, stems removed and sliced thin (use swiss chard, spinach or mustard greens)
- 1/2 cup Peanut butter
- 1 tsp Cumin
- 2 tbsp Roasted peanuts, chopped

DIRECTIONS

1. Heat a large skillet or pot. Add the vegetable oil. When hot add the diced onion and chilis. Sauté until onion is transparent. Next add minced garlic and ginger and sauté another minute.
2. To the sautéed vegetables add the stock concentrate and 3 cups of water. Add the tomato puree, summer squash and carrots. Simmer for 20 minutes.
3. To the pot of vegetables add black-eyed peas, greens, peanut butter and cumin. Stir to combine and heat through, about 3 minutes.
4. Serve stew over a whole grain such as brown rice if desired. Sprinkle roasted peanuts on top.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ESTOFADO DE CALABAZA AFRICANA Y MANÍ

INGREDIENTES

- 2 cdas Aceite vegetal
- 2 Cebollas, cortadas en cubitos
- 1-2 Chiles serranos, picados
- 3 Dientes de ajo, picados
- 1 cda Jengibre fresco, picado
- 1 cda Caldo concentrado de pollo o verduras
- 16 oz Puré de tomate
- 4 Calabaza de verano (amarilla o calabacín), cortada en cuadrados o rebanadas de 1/2 pulgada
- 4 Zanahorias, cortadas en monedas de 1/4 de pulgada
- 3 tazas Frijoles carita, (use latas de 2 16 oz, escurridas y enjuagadas, o 3 tazas cocidas)
- 1 manojo de verduras de hoja verde (use acelga, espinaca u hojas de mostaza)
- 1/2 taza Mantequilla de maní
- 1 cda Comino
- 2 cdtas Maní tostado, picado

PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén grande o una olla. Agregar el aceite vegetal. Una vez caliente, agregar la cebolla picada y los chiles. Saltear hasta que la cebolla quede transparente. Luego, agregar el ajo picado y el jengibre y saltear durante otro minuto.
2. Agregar el caldo concentrado y 3 tazas de agua a las verduras salteadas. Agregar el puré de tomate, la calabaza de verano y las zanahorias. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
3. Agregar los frijoles carita, las verduras, la mantequilla de maní y el comino a la olla de verduras. Revolver para mezclar bien y cocinar por 3 minutos.
4. Servir el estofado sobre un grano integral, como arroz integral, si así lo desea. Espolvorear maní tostado sobre el plato.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

BEET AND WALNUT SALAD

INGREDIENTS

- 4 Beets, small to medium in size
- 4 tbsp Olive or vegetable oil
- 2 tbsp Lemon juice, lime juice or vinegar
- 2 tsp Dijon mustard
- 1/2 tsp Black pepper
- 1/2 cup Walnuts, toasted and chopped (other nuts such as pecans, pistachios, etc can be used)
- 4 cups Romaine lettuce, chopped (any salad green or mixtures may be used)
- 1/2 cup Parsley, minced

DIRECTIONS

1. Place fresh beets in a sauce pan and cover totally with water. Bring water to a boil and simmer for 30 minutes or until beets can be pierced easily with a sharp knife making sure the water always covers the beets. When done, pour hot water off and cool beets in cold water. When cool, peel beets. The peel should come off easily with hands and a sharp knife if needed.
2. Place oil, lemon juice, mustard and black pepper in a jar and shake to make dressing.
3. Divide lettuce among 4 plates. Slice or dice beets and place on top of lettuce. Drizzle dressing over each salad. Finally, top each salad with walnuts and parsley.

Yield: 4 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ENSALADA DE REMOLACHA Y NUECES

INGREDIENTES

- 4 Remolachas, de tamaño pequeño a mediano
- 4 cdas Aceite de oliva o vegetal
- 2 cdas Jugo de limón, jugo de lima o vinagre
- 2 cdas Mostaza de Dijon
- 1/2 cda Pimienta negra
- 1/2 taza Nueces, tostadas y picadas (puede usar otros frutos secos, como pacanas, pistachos, etc.)
- 4 tazas Lechuga romana, cortada (puede usar cualquier verdura o mezcla de ensalada)
- 1/2 taza Perejil, picado

PREPARACIÓN

1. Colocar la remolacha fresca en una sartén y cubrir completamente con agua. Dejar hervir el agua y cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las remolachas se puedan pinchar fácilmente con un cuchillo afilado. Las remolachas deben quedar siempre cubiertas por agua. Una vez que estén listas, escurrir el agua caliente y enfriar las remolachas en agua fría. Una vez frías, pelar las remolachas. La piel de la remolacha debería desprenderse fácilmente frotándola con las manos o con un cuchillo afilado en caso de ser necesario.
2. Colocar el aceite, el jugo de limón, la mostaza y la pimienta negra en un frasco y agite para preparar el aderezo.
3. Dividir la lechuga entre 4 platos. Cortar las remolachas en rodajas y colocarlas sobre la lechuga. Condimentar las ensaladas con el aderezo. Por último, agregar nueces y perejil a cada ensalada.

Rinde 4 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

BURMESE CHICKEN GINGER PORRIDGE

INGREDIENTS

- 1 pound Chicken, (8 legs or 4 thighs)
- 1 cup Brown rice
- 2-inch Piece fresh ginger, peeled and minced
- 5-8 cloves Garlic, minced
- 2 Carrots, peeled and diced
- 4 cups Green vegetables like bok choy, kale, swiss chard, or broccoli, stems removed and sliced or diced into bite size pieces
- 1 tbsp Black pepper
- 2 tsp Salt
- Water
- 4 Green onions, sliced thin using both white and green parts

DIRECTIONS

1. Place chicken in a medium pot and cover with water and 1 tsp of the salt. Bring water to a boil then turn down heat and simmer chicken for 25-30 minutes. Drain and cool.
2. Rinse the rice two times. Place rice in a large pot with 4 cups of water and bring to a boil. Simmer for 30 minutes. Drain.
3. While rice is cooking, remove chicken from bones and shred. Prepare all vegetables.
4. Place cooked rice back in the large pot. Add shredded chicken, ginger, garlic, carrots, green vegetables, black pepper and 1 tsp salt to the rice pot. Cover with water. Simmer for 30 minutes, stirring every 10 minutes or so and adding water as needed.
5. Serve in bowls garnished with sliced green onions.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

GACHAS DE ARROZ Y JENGIBRE CON POLLO BIRMANO

INGREDIENTES

- 1 libra Pollo, (8 patas o 4 muslos)
- 1 taza Arroz integral
- Rebanada de Jengibre fresco, pelado y picado
- 2 pulgadas Ajo, picado
- 5-8 dientes Ajo, picado
- 2 Zanahorias, peladas y picadas
- 4 tazas Verduras verdes como la col china, la col rizada, la acelga o el brócoli, sin tallos y cortadas en rodajas o en cubos de tamaño de un bocado
- 1 cda Pimienta negra
- 2 cdtas Sal
- Agua
- 4 Cebollas de verdeo, picadas finamente con partes blancas y verdes

PREPARACIÓN

1. Colocar el pollo en una olla mediana y cubrir con agua y 1 cda de sal. Dejar hervir el agua, bajar el fuego y cocinar el pollo a fuego lento durante 25-30 minutos. Escurrir y enfriar.
2. Lavar el arroz dos veces. Colocar el arroz en una olla grande con 4 tazas de agua y dejar hervir. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir.
3. Mientras se cocina el arroz, retirar los huesos del pollo y desmenuzar. Preparar las verduras.
4. Colocar el arroz cocido nuevamente en la olla grande. Agregar el pollo desmenuzado, el jengibre, el ajo, las zanahorias, las verduras de hojas verdes, la pimienta negra y 1 cda. de sal a la olla de arroz. Cubrir con agua. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo cada 10 minutos aproximadamente y agregando agua según sea necesario.
5. Servir en boles y decorar con cebollas de verdeo picadas.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

CHICKPEA SHAKSHUKA

INGREDIENTS

- 1 tbsp Vegetable oil
- 3/4 cup Onion, diced
- 1/2 Medium red pepper, diced
- 2 cloves Garlic, minced
- 1 28-oz can tomatoes, whole, crushed or diced (or use 2 pounds fresh, chopped)
- 2 tsp Smoked paprika
- 1 tsp Cumin
- 2 tsp Chili powder
- Pinch Cayenne pepper
- 2 15-oz cans chickpeas, rinsed and drained (or use 3 cups cooked chickpeas)
- 1/4 cup Olives, sliced (either kalamata or green olives)
- 1/4 cup Fresh parsley, minced

DIRECTIONS

1. Heat vegetable oil in a large skillet over medium heat. Add onion and red pepper and saute 4-5 minutes. Add garlic to onions and sauté another minute.
2. Add tomatoes and spices to the onion mixture. Bring to a simmer and cook for several minutes.
3. Add the chickpeas and olives. Reduce heat to low and simmer another 15 minutes to develop flavors, adding water a tablespoon at a time if it becomes too dry.
4. Serve over brown rice, if desired, topped with fresh parsley.

Yield: 4 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

SHAKSHUKA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 1 cda Aceite vegetal
- 3/4 de taza Cebolla, cortada en cubitos
- 1/2 mediana Pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 dientes Ajo, picado
- Lata de 1 28-oz tomates, enteros, triturados o cortados en cubitos (o use 2 libras de tomates frescos, picados)
- 2 cdtas Pimentón ahumado
- 1 cda Comino
- 2 cdtas Chile en polvo
- Pizca Pimienta de Cayena
- Lata de 2 15-oz garbanzos, lavados y escurridos (o usar 3 tazas de garbanzos cocidos)
- 1/4 de taza Aceitunas, rebanadas (aceitunas Kalamata o verdes)
- 1/4 de taza Perejil fresco, picado

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el pimiento rojo y saltear durante 4-5 minutos. Agregar el ajo a las cebollas y saltear durante otro minuto.
2. Agregar los tomates y las especias a la mezcla de cebolla. Poner a fuego lento y cocinar durante varios minutos.
3. Agregar los garbanzos y las aceitunas. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante otros 15 minutos para extraer los aromas, agregando agua una cucharada a la vez si se seca demasiado.
4. Servir sobre arroz integral, si así lo desea, y decorar con perejil fresco.

Rinde 4 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

MELON AND GREENS SALAD

INGREDIENTS

- 1 bunch Kale or spinach
- 6 tbsp Vegetable or olive oil
- 3 tbsp Lemon or lime juice
- 3 tbsp Balsamic vinegar
- 3 cups Melon, (watermelon, cantaloupe, honeydew, etc.) cut into 1/2-inch dice
- 1 cup Cucumber, peeled and diced
- 1/4 cup Red onion, diced small
- 1/2 cup Cheese crumbles, such as feta or goat cheese (optional)
- Pinch Salt, none if using cheese
- 1/2 tsp Black pepper

DIRECTIONS

1. Rinse and dry kale. Remove and discard stems and chop into bite size pieces. If using spinach, rinse and dry.
2. In a bowl combine the kale/spinach with the oil, lemon juice and vinegar. Toss to coat. Add the salt, if using, and black pepper. Toss again.
3. Add the remaining ingredients and toss lightly to distribute in salad. Serve.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ENSALADA DE MELÓN Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 manojo Col rizada o espinaca
- 6 cdas Aceite vegetal o de oliva
- 3 cdas Jugo de limón o lima
- 3 cdas Vinagre balsámico
- 3 tazas Melón, (sandía, melón cantalupo o dulce, etc.) cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 1 taza Pepino, pelado y cortado en cubos
- 1/4 de taza Cebolla roja, cortada en cubitos pequeños
- 1/2 taza Queso desmenuzado, como queso feta o queso de cabra (opcional)
- Pizca Sal, no agregar si usa queso
- 1/2 cda Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Lavar y secar la col rizada. Quitar y desechar los tallos y cortarla en trozos del tamaño de un bocado. Si usa espinacas, lavar y secar.
2. En un bol, mezclar la col rizada o espinaca con el aceite, el jugo de limón y el vinagre. Mezcle para dar sabor. Agregar la sal (si se usa) y la pimienta negra. Mezclar nuevamente.
3. Agregar los ingredientes restantes y mezclar ligeramente para distribuirlos en la ensalada. Servir.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ORANGE SALAD

INGREDIENTS

- 3 Oranges
- 1/4 cup Walnuts, chopped
(can also use other nuts
such as pecans, cashews,
peanuts or pistachios)

VINAIGRETTE INGREDIENTS

- 1/3 cup Orange juice
- 1/2 cup Vegetable oil (canola oil
any neutral-flavored oil)
- 1 tsp Dijon mustard
- 2 tbsp Honey
- 2 Green onions thinly sliced,
green and white parts
- 1/2 tsp Poppyseeds

DIRECTIONS

1. Remove the peel and pith from the oranges. Cut each orange into slices or sections. Set aside.
2. Combine the vinaigrette ingredients and shake in a jar or whisk in a bowl.
3. Divide and place orange slices or sections on individual plates. Drizzle with the vinaigrette (you may have vinaigrette left over to use another time). Garnish with the chopped nuts. Serve.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ENSALADA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 3 Naranjas
- 1/4 de taza Nueces, picadas
(también puede usar otros frutos secos como pacanas, anacardos, maní o pistachos)

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

- 1/3 de taza Jugo de naranja
- 1/2 taza Aceite vegetal (aceite de canola o cualquier aceite neutro)
- 1 cda Mostaza de Dijon
- 2 cdas Miel
- 2 Cebollas de verdeo, picadas finamente, con partes verdes y blancas
- 1/2 cda Semillas de amapola

PREPARACIÓN

1. Retirar la cáscara y la médula de las naranjas. Cortar cada naranja en rodajas o secciones. Reservar.
2. Combinar los ingredientes para la vinagreta y agitar en un frasco o batir en un bol.
3. Dividir y colocar las rodajas o secciones de naranja en platos individuales. Servir con la vinagreta (es posible que le sobre vinagreta para usar en otro momento). Decorar con las nueces picadas. Servir.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

SOUTHERN GREENS

INGREDIENTS

- 2 pounds Mustard or turnip greens, about 2 bunches (can also use 2 10-oz packages frozen greens)
- 2 1/2 cups Chicken broth
- 3 oz Bacon, diced
- 1 Medium onion, diced
- 2 cloves Garlic, minced
- 1/2 tsp Red pepper flakes
- Black pepper

DIRECTIONS

1. Rinse the greens several times until no grit remains. Trim off the stems and discard. Chop the leaves into bite size pieces.
2. Bring 1 Cup of the chicken broth to a boil in a medium size pot or Dutch oven. Add the greens and cook down until wilted. Cover the pot and turn heat to low and simmer 15-20 minutes. Drain greens in a colander. (If using frozen greens, skip steps 1 and 2 and start with step 3).
3. Wipe out the pot and add the bacon and onion. Sauté over medium heat until the onions are cooked and lightly browned. Add the garlic and sauté for another 1 minute.
4. Add the cooked greens, the remaining 1-1/2 cup broth and the red pepper flakes to the bacon and onions. Stir to combine. Cover the pot and simmer over low heat for another 30-40 minutes until greens are tender.
5. Serve. Many like greens served with cornbread.

Yield: 5 cups

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

VERDURAS SUREÑAS

INGREDIENTES

- 2 libras Hojas de mostaza o nabo, aproximadamente
- 2 manojos (también puede usar 2-10 paquetes de verduras congeladas)
- 2 1/2 tazas Caldo de pollo
- 3 oz Tocino, cortado en cubitos
- 1 mediano Cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes Ajo, picado
- 1/2 cdta Hojuelas de pimiento rojo
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Lavar las verduras varias veces hasta que no queden restos de suciedad. Cortar los tallos y desechar. Cortar las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
2. Hervir 1 taza de caldo de pollo en una olla o cacerola de hierro fundido de tamaño mediano. Agregar las verduras y cocinar hasta que se ablanden. Cubrir la olla, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos. Escurrir las verduras en un colador. (En caso de usar verduras congeladas, omitir los pasos 1 y 2 y comenzar con el paso 3).
3. Limpiar la olla y agregar el tocino y la cebolla. Saltear a fuego medio hasta que las cebollas estén cocidas y ligeramente doradas. Agregar el ajo y saltear durante otro 1 minuto.
4. Agregar las verduras cocidas, la 1 ½ taza de caldo restante y las hojuelas de pimiento rojo al tocino y las cebollas. Revolver para integrar. Cubrir la olla y cocinar a fuego lento durante otros 30-40 minutos, hasta que las verduras estén blandas.
5. Servir. A mucha gente le gustan las verduras servidas con pan de maíz.

Rinde 5 tazas

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

SOUTHWESTERN CORN CHOWDER

INGREDIENTS

- 2 tbsp Vegetable oil
- 1 Large onion, minced
- 2 Jalapenos, minced
(or 4-oz can green chiles)
- 2 stalks Celery, minced
- 1/4 cup Red Pepper, minced (fresh
or canned roasted red
peppers)
- 2 cloves Garlic, minced
- 1 tsp Cumin
- 4 Medium potatoes, scrubbed
with skin on, cut into 1/2-
inch cubes
- 3 cups Chicken or vegetable broth
- 3 cups Sweet corn, (about 4 ears
kernels sliced off, or 2 12-
oz cans corn, drained or 2
10-oz bags of frozen corn)
- 1 cup Milk
- 1/2 tsp Black pepper

DIRECTIONS

1. In a large pot heat the vegetable oil over medium heat. Add the onion, jalapenos, and celery and sauté 4-5 minutes. Add the red pepper, garlic and cumin and sauté for another 2 minutes.
2. Add the potatoes and broth to the vegetables. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 10 minutes. Add corn and continue cooking until potatoes are tender about another 5-10 minutes.
3. Add milk and black pepper and bring to a simmer. Serve in bowls.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

SOPA DE MAÍZ SUREÑA

INGREDIENTES

- 2 cdas Aceite vegetal
- 1 grande Cebolla, picada
- 2 Jalapeños, picados (o lata de chiles verdes de 4 oz)
- 2 tallos Apio, picado
- 1/4 de taza Pimiento rojo, picado (frescos o pimientos rojos asados enlatados)
- 2 dientes Ajo, picado
- 1 cdta Comino
- 4 medianas Papas, limpias con piel, cortadas en cubos de 1/2 pulgada
- 3 tazas Caldo de pollo o verduras
- 3 tazas Maíz dulce, (granos de aproximadamente 4 mazorcas, o latas de 2-12 oz de maíz, drenado, o bolsas de 2-10 oz de maíz congelado)
- 1 taza Leche
- 1/2 cdta Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite vegetal en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla, los jalapeños y el apio y saltear durante 4-5 minutos. Agregar el pimiento rojo, el ajo y el comino y saltear durante otros 2 minutos.
2. Agregar las papas y el caldo a las verduras. Dejar hervir, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Agregar el maíz y continuar cocinando durante unos 5-10 minutos más, hasta que las papas estén blandas.
3. Agregar la leche y la pimienta negra y dejar hervir a fuego lento. Servir en boles.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

SPINACH AND EGG SKILLET

INGREDIENTS

- 4 strips Bacon, diced
- 1/2 cup Red onion, diced
(or any type of onion)
- 1 10-oz package spinach,
frozen, thawed with water
squeezed out (or use 1
bunch fresh, cleaned
with stems removed)
- 8 Eggs
- 1/2 cup Heavy cream
- 1/4 tsp Nutmeg
- 1/4 tsp Black pepper
- 1/2 cup Feta cheese crumbles
(or other cheese such as
cheddar or parmesan,
grated)

DIRECTIONS

1. Fry bacon over medium heat, stirring, in oven-safe skillet, such as cast iron, about 2 minutes. Add onion to skillet as bacon continues frying. Sauté about 4 more minutes until onion is golden. Stir in spinach until heated, or wilted if using fresh.
2. Meanwhile, heat broiler. Beat together eggs, cream, nutmeg and pepper in a medium bowl. Stir eggs into mixture in skillet. Cook over medium heat until eggs are set at the edges, about 5-7 minutes. Transfer to broiler; broil until eggs are almost set in middle, about 3-5 minutes.
3. Sprinkle cheese over eggs; return to oven. Broil until set, 2-3 minutes. Let cool 5 minutes and cut into wedges.

Yield: 4 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

HUEVO Y ESPINACA A LA SARTÉN

INGREDIENTES

- 4 tiras Tocino, cortado en cubitos
- 1/2 taza Cebolla roja, picada (o cualquier tipo de cebolla)
- 1 paquete de 10 oz Espinaca, congelada, descongelar y exprimir (o 1 manojo fresco, limpio y sin tallos)
- 8 Huevos
- 1/2 taza Crema de leche
- 1/4 cdta Nuez moscada
- 1/4 cdta Pimienta negra
- 1/2 taza Queso feta desmenuzado (u otro tipo de queso, como cheddar o parmesano rallado)

PREPARACIÓN

1. Freír el tocino a fuego medio en una sartén apta para horno, como de hierro fundido, revolviendo, durante aproximadamente 2 minutos. Agregar la cebolla a la sartén mientras el tocino continúa friéndose. Saltear durante unos 4 minutos más, hasta que la cebolla esté dorada. Agregar las espinacas y cocinar hasta que se calienten o se ablanden (si se usa espinaca fresca).
2. Mientras tanto, calentar la caldera. Batir los huevos, la crema, la nuez moscada y la pimienta en un bol mediano. Agregar los huevos a la mezcla de la sartén y revolver. Cocinar a fuego medio hasta que los huevos estén firmes en los bordes, durante aproximadamente 5-7 minutos. Pasar a la caldera y asar hasta que los huevos estén casi firmes en el centro, durante aproximadamente 3-5 minutos.
3. Espolvorear queso sobre los huevos y volver a poner en el horno. Asar hasta que se gratine, durante 2-3 minutos. Dejar enfriar 5 minutos y cortar en porciones.

Rinde 4 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

STIR FRIED PEPPERS

INGREDIENTS

- 2 cups Peppers, cut inch pieces; use any green, red, orange, yellow pepper combination, can also add a hot pepper if desired; or use a 10-oz bag of plain cut up frozen peppers
- 1 cup Onion, cut into 1-inch pieces; use any white, yellow or purple onion
- 2 tbsp Vegetable oil
- 2 cloves Garlic, minced
- 1/4 tsp Salt
- 1/2 tsp Black pepper
- 2 tbsp Sesame seeds

DIRECTIONS

1. Heat a large skillet over medium high heat. Toss in sesame seeds and toast for a short time, about 1 minute. Remove sesame seeds and save. Add vegetable oil.
2. When oil is hot and shimmering, add peppers, onions and garlic. Toss vegetables in oil and let cook for 2-3 minutes without stirring to slightly char them. Then stir and finish cooking another 2-3 minutes, less if you like vegetables more crunchy.
3. Add salt and pepper if desired. Top with sesame seeds when serving.

Yield: 4 – 3/4 cup or 2 – 1-1/2 cup servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

PIMIENTOS SALTEADOS

INGREDIENTES

- 2 tazas Pimientos, cortados en trozos de una pulgada; use cualquier combinación de pimientos verdes, rojos, naranjas o amarillos, también puede agregar pimientos picantes si desea; o use una bolsa de pimientos comunes cortados
- 1 taza y congelados de 10 oz Cebolla, cortada en trozos de 1 pulgada; use cualquier cebolla blanca, amarilla o morada
- 2 cdas Aceite vegetal
- 2 dientes Ajo, picado
- 1/4 cdta Sal
- 1/2 cdta Pimienta negra
- 2 cdas Semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar las semillas de sésamo y tostar un rato, durante aproximadamente 1 minuto. Retirar las semillas de sésamo y reservar. Agregar el aceite vegetal.
2. Una vez que el aceite este caliente y brillante, agregar los pimientos, las cebollas y el ajo. Saltear las verduras en aceite y dejar cocinar durante 2-3 minutos, sin mezclar para dorarlas ligeramente. Luego, revolver y seguir cocinando durante otros 2-3 minutos, o menos tiempo si le gustan las verduras más crujientes.
3. Agregar sal y pimienta al gusto. Servir con semillas de sésamo.

Rinde 4 porciones – 3/4 de taza; 2 porciones – 1-1/2 taza

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

TOMATO, BLACK BEAN RICE SKILLET DINNER

INGREDIENTS

- 2/3 cup Brown rice
- 1/2 tsp Salt
- 2 tbsp Vegetable oil
- 1 Medium onion, diced (about 1 cup)
- 1 Jalapeno pepper, finely diced (may use serrano chile or other hot pepper)
- 3-4 cloves Garlic, minced
- 2-3 tsp Smoked paprika
- 1 28-oz can tomatoes, either whole or diced (or use 2 pounds fresh tomatoes, chopped)
- 1 15-oz can black beans, drained and rinsed (or use 1 1/2 cups cooked black beans, drained)
- 1 cup Cheddar cheese, grated

DIRECTIONS

1. Rinse rice well several times. Place rinsed rice in a large sauce pan with 3 cups water and salt. Bring to a boil and boil over medium heat for 45-50 minutes, adding water to assure water covers rice. Drain water from rice and set rice aside.
2. Adjust oven rack to top position and preheat oven to 500 degrees.
3. In a large oven proof skillet, like cast iron, heat the oil. When oil is hot, add onion and chile and sauté for 5 minutes. Add the garlic and paprika and sauté a few more minutes.
4. Add the tomatoes to the onion mixture breaking up tomatoes if needed. Cook until tomatoes make a sauce, about 7-8 minutes.
5. Stir in the black beans and reserved brown rice. Cook on low for 8-10 minutes without stirring.
6. Sprinkle cheese on top of tomato mixture.
7. Place the skillet in the oven on the top rack. Switch the oven to broil and broil until cheese is melted and turns golden about 3 minutes. Serve immediately.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

CENA A LA SARTÉN DE TOMATE, FRIJOL NEGRO Y ARROZ

INGREDIENTES

- 2/3 taza Arroz integral
- 1/2 cdta Sal
- 2 cdas Aceite vegetal
- 1 Cebolla mediana, cortada en cubitos (alrededor de 1 taza)
- 1 Chile jalapeño, finamente picado (puede usar chile serrano u otro pimiento picante)
- 3-4 dientes Ajo picado
- 2-3 cdta Pimentón ahumado
- 1 lata 28 oz de tomates, ya sea enteros o cortados en cubitos (o usa 2 libras de tomates frescos, picados)
- 1 lata 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados (o use 1 1/2 tazas de frijoles negros cocidos, escurridos)
- 1 taza Queso cheddar, rallado

PREPARACIÓN

1. Lavar bien el arroz varias veces. Colocar el arroz lavado en una sartén grande con 3 tazas de agua y sal. Dejar hervir y cocinar a fuego medio durante 40-50 minutos, añadiendo agua para asegurarse que el agua cubra el arroz. Escurrir el agua del arroz y reservar.
2. Colocar la rejilla del horno en la parte superior y pre-calentar el horno a 500 grados.
3. Calentar el aceite en una sartén grande apta para horno (por ejemplo, de hierro fundido). Una vez que el aceite esté caliente, agregar la cebolla y el chile y saltear durante 5 minutos. Agregar el ajo y el pimentón y saltear durante unos minutos más.
4. Agregar los tomates a la mezcla de cebolla, separando los tomates en caso de ser necesario. Cocinar hasta que los tomates se conviertan en una salsa, durante aproximadamente 7-8 minutos.
5. Agregar los frijoles negros y el arroz integral reservado. Cocinar a fuego bajo durante 8-10 minutos, sin mezclar.
6. Espolvorear el queso sobre la mezcla de romate.
7. Colocar la sartén en la rejilla superior del horno. Poner el horno en modo asar y asar hasta que el queso se derrita y se dore, durante unos 3 minutos. Servir inmediatamente.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

WILTED KALE SALAD WITH WALNUTS

INGREDIENTS

- 1 bunch Kale
- 1/4 cup Olive oil
- 2 cups Red onion, sliced thin
- 1/2 tsp Whole cumin seeds
- 1 clove Garlic, minced
- 1/2 tsp Salt
- 1 cup Walnuts, chopped and toasted (may use other nuts such as pecans or peanuts)
- 1 Apple, diced or sliced
- 2 tbsp Lemon juice
- Black pepper

DIRECTIONS

1. Rinse the kale. Cut or tear out the stems. Slice the leaves thinly and place in a large bowl.
2. Heat the olive oil in a medium sized skillet. Add the onion and sauté over medium heat for about 5 minutes. Add the cumin seeds, garlic, salt and walnuts to the skillet with the onions. Sauté another couple of minutes.
3. Add the hot onion and walnut mixture to the kale, being sure to get all of the oil out of the pan. Toss the kale and onion mixture which will wilt the kale some. Add the diced apple, lemon juice and ground pepper to taste and toss again. Serve immediately.

Yield: 4-6 servings

LET'S EAT!

FOR MORE RECIPES WITH OTHER FRUITS AND VEGETABLES, PLEASE VISIT
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES

ENSALADA TIBIA DE COL RIZADA CON NUECES

INGREDIENTES

- 1 manojo Col rizada
- 1/4 de taza Aceite de oliva
- 2 tazas Cebolla roja, en rodajas finas
- 1/2 cdta Semillas de comino entero
- 1 diente Ajo, picado
- 1/2 cdta Sal
- 1 taza Nueces, picadas y tostadas (puede usar otros frutos secos, como pacanas o maní)
- 1 Manzana, cortada en cubitos o en rodajas
- 2 cdas Jugo de limón
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Lavar la col rizada. Cortar o remover los tallos. Cortar las hojas finamente y colocar en un bol grande.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén mediana. Agregar la cebolla y saltear a fuego medio durante unos 5 minutos. Agregar las semillas de comino, el ajo, la sal y las nueces a la sartén con las cebollas. Saltear durante un par de minutos más.
3. Agregar la mezcla de cebolla caliente y nuez a la col rizada, asegurándose de sacar todo el aceite de la sartén. Al integrar la col rizada con la mezcla de cebolla, la col rizada se ablandará un poco. Agregar la manzana cortada en cubitos, el jugo de limón y la pimienta molida a gusto y mezclar nuevamente. Servir inmediatamente.

Rinde 4-6 porciones

¡COME A COMER!

PARA MÁS RECETAS CON OTRAS FRUTAS Y VERDURAS, VISITE
WWW.AHEALTHIERAMERICA.ORG/GOODFOODRECIPES