

Loudoun Regional Food Pantry (Sterling)
113 Executive Drive, Building #2, Suite 110, Sterling VA 20166
LROpantry@ccda.net
703-443-6693

You are welcome to visit our pantry every 30 days.

Pantry Hours By Appointment Only

<https://www.ccda.net/getfood/>

Monday, Tuesday, Thursday 10am-2pm

Wednesday 10am-12pm

Tuesday, Wednesday 5:15pm-7:00pm

Closed Friday-Sunday

Despensa de Alimentos Regional de Loudoun (Sterling)
113 Executive Drive, Building #2, Suite 110, Sterling VA 20166
LROpantry@ccda.net
703-443-6693

Le invitamos a visitar nuestra despensa cada 30 días.

Horas de despensa solo con cita previa

<https://www.ccda.net/getfood/>

Lunes, Martes, Jueves 10am-2pm

Miércoles 10am-12pm

Martes, Miércoles 5:15pm-7:00pm

Cerrado de Viernes a Domingo

Catholic Charities Diocese of Arlington (CCDA) Loudoun Regional Office Food Pantry

Helpful Information for You and Your Families

Table of Contents

Free, Helpful Services in Your Local Area	Page 3
Creative Ways to Use Healthy Foods from the Food Bank – English	Page 5
Creative Ways to Use Healthy Foods from the Food Bank – Spanish	Page 7
Food Pantry Tips for Chronic Medical Conditions – English.....	Page 9
Food Pantry Tips for Chronic Medical Conditions – Spanish	Page 10
St. Lucy Project Recipes	Page 11

Despensa de alimentos de la oficina regional de Caridades Católicas de la Diócesis de Arlington (CCDA) Loudoun

Información útil para usted y sus familias

Tabla de Contenido

Servicios Gratuitos y Útil es en Su Área Local.....	Página 3
Formas Creativas de Usar Alimentos Saludables del Banco de Alimentos – Inglés	Página 5
Formas Creativas de Usar Alimentos Saludables del Banco de Alimentos – Español ..	Página 7
Consejos de Despensa de Alimentos para Condiciones Médicas Crónicas – Inglés	Página 9
Consejos de Despensa de Alimentos para Condiciones Médicas Crónicas – Español ..	Página 10
Recetas del Proyecto Santa Lucía	Página 11

**Free, Helpful Services in Your Local Area
(Servicios Gratuitos y Útil es en Su Área Local)**

**Food Pantry Services
(Servicios de despensa de alimentos)**

Catholic Charities Food Pantries (Despensas de alimentos de Caridades Católicas)
Sterling, VA; Front Royal, VA; Alexandria, VA
<https://www.cdda.net/need-help/food/>

Local Food Pantries (Despensas de Alimentos Locales)
Loudoun County, VA
<https://loudounfeeds.org/get-help/>

**Health Services
(Servicios de salud)**

Catholic Charities Health Services (Servicios de Salud de Caridades Católicas)
<https://www.cdda.net/need-help/adoption,-medical,-and-counseling/>

Catholic Charities Health Clinics (Clínicas de Salud de Caridades Católicas)
Manassas, VA; Woodbridge, VA
<https://www.cdda.net/need-help/medical-and-counseling/free-medical-clinic/>

Loudoun County Health Services (Servicios de salud del condado de Loudoun)
<https://www.loudoun.gov/4122/Health-Human-Services>

Loudoun County Health Clinics (Clínicas de Salud del condado de Loudoun)
Leesburg, VA or Ashburn, VA
<https://www.loudoun.gov/1258/Health-Clinics>

Loudoun County Dental Health Services (Servicios de Salud Dental de Loudoun)
Leesburg, VA
<https://www.loudoun.gov/1544/Dental-Health>

Fairfax County Health Services (Servicios de salud del condado de Fairfax)
<https://www.fairfaxcounty.gov/health-humanservices/>

Fairfax County Health Clinics (Clínicas de salud del condado de Fairfax)
Reston, VA; Fairfax, VA
<https://www.fairfaxcounty.gov/health/clinics>

Fairfax County Dental Health Services (Servicios de Salud Dental de Fairfax)
<https://www.fairfaxcounty.gov/health/dental>

Health Insurance Coverage (Cobertura de Seguro de Salud)
<https://coverva.dmas.virginia.gov/>

**Other Services
(Otros servicios)**

Catholic Charities Emergency Assistance (Asistencia de emergencia de Caridades Católicas)
<https://www.cdda.net/need-help/rent,-utility-assistance,-and-basic-household-needs/>

Catholic Charities Immigration and Refugee Services (Servicios de Inmigración y Refugiados de Caridades Católicas)
<https://www.cdda.net/need-help/immigrants-and-refugees/>

CCDA Housing (Vivienda de Caridades Católicas)
<https://www.cdda.net/need-help/housing/>

Catholic Charities Clothing Closet (Armario de ropa de Caridades Católicas)
Alexandria, VA
<https://www.cdda.net/need-help/other-assistance/catholic-charities-clothes-closet/>

Birthright – Maternity and Baby Items (Artículos de Maternidad y Bebé)
Leesburg, VA
<https://www.birthrightofloudoun.com/>

Women Giving Back – Diapers (Pañales)
Sterling, VA
<https://womengivingback.org/>

Eat Right

Food, Nutrition and Health Tips from Kids Eat Right

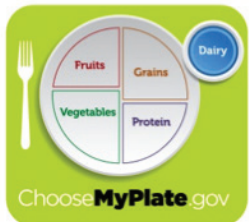
Creative Ways to Use Healthy Foods from the Food Bank



Mix-it up with Fruits and Veggies!

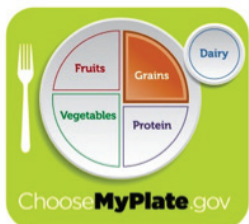
Fruits and veggies can help stretch meals and make you feel fuller longer.

- Mix in canned, frozen, or fresh veggies with rice, beans or pasta.
- Create a stir fry with whole grain rice and veggies.
- Add fresh, frozen, canned or dried fruit to salads.
- Add fresh, frozen or canned fruit to oatmeal or yogurt.
- Add fresh, frozen or canned vegetables to main dishes made with ground beef, shredded chicken, or tuna and casseroles.
- Add canned, frozen, or fresh vegetables to soups.



Calcium-rich Dairy!^{1,2}

- Enjoy low-fat milk, yogurt, and cheese to keep your bones and teeth strong and heart healthy!
- Make meat loaf or hamburgers with $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup dry milk per pound of meat.
- Cooked cereal: add $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup milk to each cup of cereal or oatmeal before cooking.

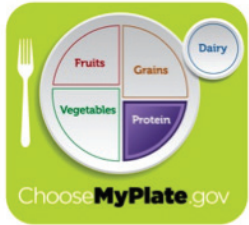


Great grains!

Grains and breads provide you with energy and are nutritious ways to stretch meals. Remember to make half your grains whole grains!

- Add brown rice to soups and stews.
- Top whole wheat bread slices with tomato sauce, spinach leaves, and cheese to make mini pizzas.
- Enjoy whole wheat pasta and add leftover veggies to the sauce.
- Top a yogurt and fruit parfait with crushed whole grain cereal.
- Bake bread in the oven then chop to use as croutons in salad.

Continued on reverse side



Protein power!

Lean protein helps you feel full and provides energy.

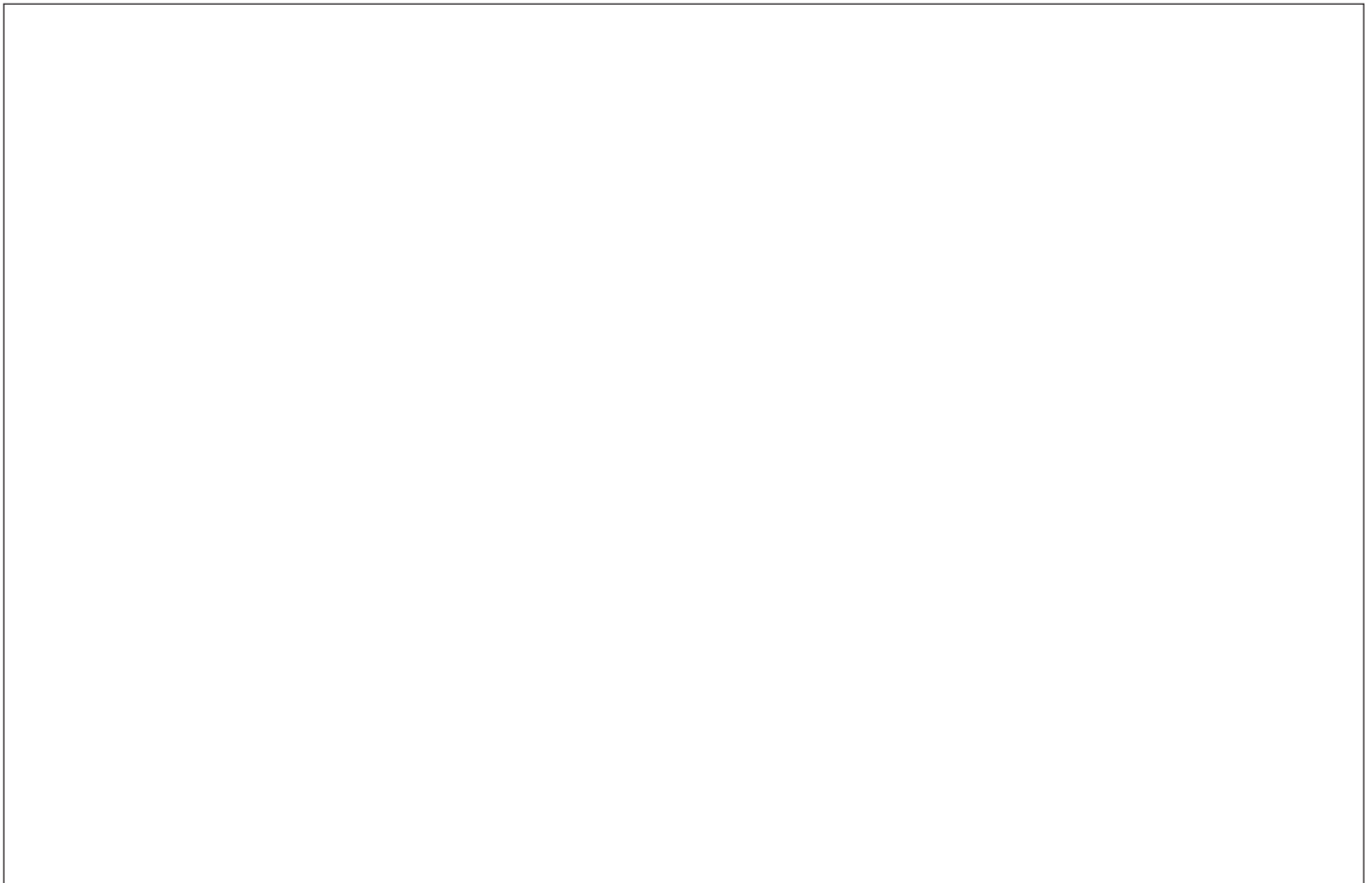
- Use canned peas or beans as toppings on salads and side dishes.
- Add pinto or black beans with salsa and spread on a corn tortilla or eat with baked tortilla chips.
- Canned tuna goes great with peas and rice.
- Add canned chicken or turkey to grilled cheese sandwiches.
- Include canned tuna or salmon in pasta dishes or macaroni and cheese.
- Use peanut butter to top toast or whole pieces of fruit.
- Make a peanut butter smoothie with low-fat milk, banana and ice.
- Make oatmeal with low fat milk instead of water for a boost of protein.

For more tips, visit www.kidseatright.org.

Sources

1. Roberts AJ, Jewkes MD. Non-Fat Dry Milk Recipes and Storage Recommendations. Utah State University Cooperative Extension.
2. USDA's Collection of Nonfat Dry Milk Recipes. United States Department of Agriculture. 2002.

This handout was developed through an educational grant from the National Dairy Council®.



Authored by Academy of Nutrition and Dietetics staff registered dietitian nutritionists.

Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

Formas Creativas para Usar Alimentos Sanos del Banco de Alimentos



¡Mezcle las frutas con las verduras!

Las frutas y verduras pueden ayudar a que las comidas duren más y los hagan sentirse más llenos por más tiempo.

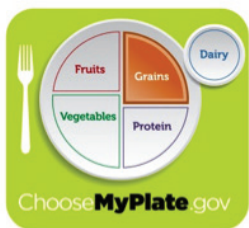
- Combine verduras enlatadas, congeladas, o frescas, con arroz, frijoles o pasta.
- Haga un sofrito usando arroz de grano integral y verduras.
- Haga un parfait (postre helado) con yogur, frutas, y cereal seco.
- Añada fruta fresca, congelada o enlatada a la avena o al yogur.
- Añada verduras frescas, congeladas o enlatadas a sus platos principales hechos con carne molida, pollo desmenuzado, o atún y a los guisados en cacerolas en cacerolas.
- Añada verduras enlatadas, congeladas o frescas a las sopas.



Productos lácteos ricos en calcio!^{1,2}

¡Disfrute de la leche, yogur, y queso con poca grasa para mantener sus huesos y dientes fuertes y el corazón sano!

- Haga un rollo de carne o hamburguesas con $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ tazas de leche en polvo por cada libra de carne.
- Cereal cocido: añada $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de leche a cada taza de cereal o avena antes de cocinar.

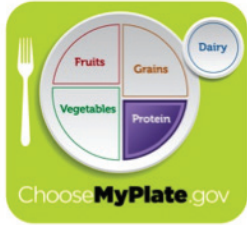


¡Granos excelentes!

Los granos y panes proveen energía y son formas nutritivas de hacer que las comidas rindan más. ¡Recuerde que la mitad de la porción diaria que sirva de granos debe ser con granos integrales!

- Añada arroz integral a las sopas y estofados.
- Agregue salsa de tomate, hojas de espinacas, y queso a tajadas de pan de trigo integral para hacer mini pizzas.

- Disfrute la pasta integral al añadirle verduras que han quedado de sobras a la salsa.
- Espolvoree un parfait (postre helado) con cereal integral desmenuzado o molido.
- Hornee el pan en el horno y después corte en pedacitos para usarlos como cubitos (tostón o picatoste) a la ensalada.



¡El poder de la proteína!

La proteína magra le ayuda a sentirse lleno y provee energía.

- Incorpore los guisantes (chicharos) enlatados o frijoles* a las ensaladas y platos acompañantes.
- Añada frijoles* pintos o negros con salsa y agréguelos a una tortilla de maíz o comerlos con tortilla chips (totopos).
- El atún enlatado va sabroso con los guisantes (chicharos) y el arroz.
- Agregue el pollo o pavo enlatado a los emparedados de queso tostados o a la parilla.
- Incluya el atún o el salmón en los platos con pasta o a macarrones con queso.
- Incorpore la mantequilla de maní sobre pan tostado o pedazos enteros de frutas.
- Prepare un batido de mantequilla de maní con leche de poca grasa, banana y cubos de hielo.
- Prepare el cereal de avena con leche de poca grasa en vez de agua para aumentar la cantidad de proteína.

*Frijoles también se conocen como habichuelas, alubias, judías.

Para otros consejos, visitar www.kidseatright.org.

Fuentes de Información:

1. Roberts AJ, Jewkes MD. Non-Fat Dry Milk Recipes and Storage Recommendations. Utah State University Cooperative Extension.
2. USDA's Collection of Nonfat Dry Milk Recipes. United States Department of Agriculture. 2002.

Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).



Escrito por la Academia de Nutrición y Dietética del personal dietistas registrados.

FOOD PANTRY TIPS FOR CHRONIC MEDICAL CONDITIONS



HEART DISEASE AND STROKE

Choose Omega-3 Fatty Foods 2-3 times a week: Salmon, Tuna, Sardines, Eggs, Walnuts
 Eat Fiber Daily: Beans, Lentils, Nuts, Fruits, Vegetables, Whole Grains
 Choose "Low Salt" or "No Salt Added" Items, if possible
 Drain and rinse all canned beans and vegetables before cooking to reduce salt intake



DIABETES

Choose Whole Grains: Brown Rice, Oatmeal, Bread, Cereal, Pasta
 Choose Fresh Fruits and Vegetables rather than juices
 Choose Canned Fruit in 100% Fruit Juice
 Avoid skipping meals



OBESITY

Choose Whole Grains: Brown Rice, Oatmeal, Bread, Cereal, Pasta
 Choose Low-Fat Dairy: Milk, Cheese, Yogurt
 Choose Lean Protein Sources: Chicken, Turkey, Beans, Lentils
 Fill half your plate with fruits and vegetables at each meal



BEST COOKING METHODS FOR OVERALL HEALTH

Bake, Broil, Boil, Steam, Grill

**SHOP INSIDE AT THE CCDA LOUDOUN REGIONAL OFFICE/STERLING
FOOD PANTRY TO CHOOSE YOUR PANTRY ITEMS**

CONSEJOS DE DESPENSA DE ALIMENTOS

CONDICIONES MÉDICAS CRÓNICAS



ENFERMEDAD CARDÍACA Y ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Celija Grasas Omega-3 2-3 Veces a La Semana: Salmón, Atún, Sardinias, Huevos, Nueces
 Comer Fibra Diariamente: Frijoles, Lentejas, Nueces, Frutas, Verduras, Granos Integrales
 Elija Artículos Bajos en Sal o Sin Sal Añadida, si es posible.
 Escorra y enjuague todos los frijoles y vegetales enlatados antes de cocinarlos para reducir el consumo de sal.



DIABETES

Elige Granos Integrales: Arroz Integral, Avena, Pan, Cereal, Pasta
 Elija Frutas y Verduras Frescas en Lugar de Jugos
 Elija Fruta Enlatada en Jugo de Fruta 100%
 Evitar Saltarse Las Comidas



OBESIDAD

Elige Cereales Integrales: Arroz Integral, Avena, Pan, Cereal, Pasta
 Elige Productos Lácteos Bajos En Grasa: Leche, Queso, Yogur
 Elija fuentes de proteínas magras: Pollo, Pavo, Frijoles, Lentejas
 Llene la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida



LOS MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN PARA LA SALUD EN GENERAL.

Hornear, Asar, Hervir, Vapor, Parrilla

**COMPRA ADENTRO EN LA OFICINA REGIONAL DE LOUDOUN/
 DESPENSA DE ALIMENTOS DE STERLING PARA ELEGIR TUS ALIMENTOS**



St. Lucy Project

Recipes

Written and Created By Gisell Henriquez
Adapted By Rachel Buehler



Heart Healthy Recipes
Recetas Saludables para El Corazon



Diabetes Friendly Recipes
Recetas Amigables con La Diabetes



Low Calorie Recipes
Recetas bajas en calorías

Prayer to St. Lucy

Saint Lucy,
your beautiful name signifies
light. By the light of faith which God
bestowed upon you, increase and preserve this
light in my soul so that I
may avoid darkness, be zealous
in the performance of good works,
and abhor nothing as much as the
blindness to the needs
of others. By your intercession with
God,
obtain for me perfect vision for my bodily eyes
and the grace to use them
for God's great
honor and glory and the salvation of
all.
Amen

Chicken Tacos (5-6 servings)



- 1 Medium-sized Whole Chicken
- 15 Small Flour Tortillas
- 4 Tomatoes Diced
- 2 Green Peppers Diced
- 2 Onions Diced
- 1 Lemon
- 1 Season All Seasoning Packet

You may also use canned chicken, corn tortillas, canned diced tomatoes

1. Preheat oven to 400 degrees Fahrenheit
2. Prepare chicken by cleaning and seasoning chicken with seasoning packet and lemon
3. Roast chicken in oven for 40 minutes
4. Allow chicken to cool for 5 minutes
5. Combine diced onion, tomato, and green pepper in a separate bowl
6. Dice roasted chicken into small pieces
7. Assemble taco with chicken, onion, tomatoes, and peppers
8. Garnish with cilantro and/or cheese as desired



Tacos de Pollo (5-6 porciones)



- 1 Pollo entero mediano
- 15 Tortillas tamaño pequeño
- 4 Tomates picados
- 2 Chiles verde picado
- 2 Cebollas picado
- 1 limón
- 1 Sazón Season All

También puede usar pollo enlatado, tortillas de maíz, tomates en cubos enlatados

1. Precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit
2. Lavar el pollo con agua helada y condimentar con jugo de limón y Season All
3. Dejar que el pollo se horneare por 40 minutos
4. Dejar que el pollo se enfríe por 5 minutos
5. En un tazón, combinar la cebolla picado con los tomates y chile verde
6. Trocear el pollo
7. Ensamblar el taco con pollo, cebolla, tomates y chile
8. Aderece con cilantro o queso al deseo



Nutrition Facts Servings: 5, **Serv. size: 3 tacos (252g),**
 Amount per serving: **Calories 460**, **Total Fat** 14g (18% DV*), **Saturated Fat** 4.5g (23% DV*), **Trans Fat** 0g, **Cholesterol** 115mg (38% DV*), **Sodium** 970mg (42% DV*), **Total Carbohydrate** 42g (15% DV*), **Dietary Fiber** 6g (23% DV*), **Total Sugars** 1g (Includes 0g Added Sugars, 0% DV*), **Protein** 28g, **Vitamin D** (0% DV*), **Calcium** (25% DV*), **Iron** (30% DV*), **Potassium** (0% DV*)

Datos de Nutrición Raciones: 5, **Tamaño por ración: 3 tacos (252g),**
 Cantidad por ración: **Calorías 460**, **Grasa Total** 14g (18% VD*), **Grasa Saturada** 4.5g (23% VD*), **Grasa Trans** 0g, **Coolesterol** 115mg (38% VD*), **Sodio** 970mg (42% VD*), **Carbohidrato Total** 42g (15% VD*), **Fibra Dietética** 6g (23% VD*), **Azúcares Totales** 1g (Incluye 0g Azúcares Añadidos, 0% VD*), **Proteínas** 28g, **Vitamina D** (0% VD*), **Calcio** (25% VD*), **Hierro** (30% VD*), **Potasio** (0% VD*)

Pasta Primavera (4 servings)



You can use any type of pasta. Rinse off the canned mixed vegetables before using to reduce salt intake.

- 1 Box of Rotini Pasta
- 1 Can of Mixed Vegetables
- 1 Onion Chopped
- 1 Green Pepper Diced
- ½ Cup of Lite Ranch Dressing

1. Bring 4 cups of water to a boil in a medium pot
2. Add 1 tablespoon of salt and oil to pot while water is boiling
3. Add pasta and cook pasta for 15 min on high heat
4. Strain pasta and let it stand for 30 minutes
5. In a separate pot, bring mixed vegetables to a boil
6. After boiling, let vegetables cool for 30 minutes
7. Combine pasta, vegetables, and ranch in a mixing bowl and mix thoroughly



Nutrition Facts

Servings: 4, **Serv. size: 1/2 cup (113g),**
 Amount per serving: **Calories 560**, **Total Fat** 9g (12% DV*), **Saturated Fat** 1g (5% DV*), **Trans Fat** 0g, **Cholesterol** 20mg (7% DV*), **Sodium** 460mg (20% DV*), **Total Carbohydrate** 101g (37% DV*), **Dietary Fiber** 7g (25% DV*), **Total Sugars** 10g (Includes 7g Added Sugars, 14% DV*), **Protein** 18g, **Vitamin D** (0% DV*), **Calcium** (4% DV*), **Iron** (15% DV*), **Potassium** (15% DV*)

Pasta Primavera (4 porciones)



Puedes usar cualquier tipo de pasta. Enjuague las verduras mixtas enlatadas antes de usarlas para reducir el consumo de sal.

- 1 Caja de pasta en forma de Rotini
- 1 Lata de vegetales mixtas
- 1 Cebolla picado
- 1 Chile verde picado
- ½ Taza de aderezo Ranch lite

1. En un tazón mediano, hervir 4 tazas de agua
2. Agregar 1 chuchara de sal y aceite
3. Agregar la pasta y cocinar por 15 minutos
4. Añadir la pasta y cocinar durante 15 min a fuego alto
5. Colar la pasta y dejar reposar durante 30 minutos
6. Después de hervir, deje que las verduras se reposar durante 30 minutos
7. Combine la pasta, las verduras y el rancho en un tazón para mezclar y mezcle bien



Datos de Nutrición

Raciones: 4, **Tamaño por ración: 1/2 taza (113g),**
 Cantidad por ración: **Calorías 560**, **Grasa Total** 9g (12% VD*), **Grasa Saturada** 1g (5% VD*), **Grasa Trans** 0g, **Cholesterol** 20mg (7% VD*), **Sodio** 460mg (20% VD*), **Carbohidrato Total** 101g (37% VD*), **Fibra Dietética** 7g (25% VD*), **Azúcares Totales** 10g (Incluye 7g Azúcares Añadidos, 14% VD*), **Proteínas** 18g, **Vitamina D** (0% VD*), **Calcio** (4% VD*), **Hierro** (15% VD*), **Potasio** (15% VD*)

Banana Pancakes (4 servings)



- 2 Bananas
- 1 ¼ cup of oats
- 1 Teaspoon of Baking Powder
- 1 Tablespoon Vanilla
- 2 Eggs
- ½ Cup of Greek yogurt
- 1 Teaspoon of cinnamon

You can use any type of yogurt.!

1. Add all ingredients in a mixer and mix well
2. Once thoroughly mixed, set aside and prepare a non-stick pan
3. Place a non-stick pan on medium heat and add a little butter
4. Using a spoon or ladle. Pour batter into pan forming a round shaped pancake
5. Cook until the batter starts to form small bubbles
6. Flip pancake and cook for 2-3 minutes or until cooked thoroughly



Nutrition Facts Servings: 4, **Serv. size: 1 Pancake (39g),**
Amount per serving: **Calories 220**, **Total Fat** 5g (6% DV*), **Saturated Fat** 1.5g (8% DV*), **Trans Fat** 0g, **Cholesterol** 85mg (28% DV*), **Sodium** 45mg (2% DV*), **Total Carbohydrate** 36g (13% DV*), **Dietary Fiber** 5g (18% DV*), **Total Sugars** 5g (Includes 3g Added Sugars, 6% DV*), **Protein** 10g, **Vitamin D** (40% DV*), **Calcium** (8% DV*), **Iron** (10% DV*), **Potassium** (10% DV*)

Panqueques de Banano (4 porciones)

14



- 2 Bananas
- 1 ¼ Tazas de Avena
- 1 Cucharadita de Polvo para hornear
- 1 Cucharada de vainilla
- 2 Huevos
- ½ Taza de Yogur griego
- 1 Cucharadita de canela

Puedes usar cualquier tipo de yogur.

1. Añadir todos los ingredientes en una batidora y mezclar bien
2. Una vez mezclado, poner los ingredientes apartado y prepara una sartén antiadherente
3. Coloca una sartén antiadherente a fuego medio y añade un poco de mantequilla
4. Usar una cuchara o cucharón, vierta la masa en la sartén formando un panqueque de forma redonda
5. Cocine hasta que la masa comience a formar pequeñas burbujas
6. Voltee el panqueque y cocine durante 2-3 minutos o hasta que esté bien cocido



Datos de Nutrición Raciones: 4, **Tamaño por ración: 1 Panqueque (39g),**
Cantidad por ración: **Calorías 220**, **Grasa Total** 5g (6% VD*), **Grasa Saturada** 1.5g (8% VD*), **Grasa Trans** 0g, **Colesterol** 85mg (28% VD*), **Sodio** 45mg (2% VD*), **Carbohidrato Total** 36g (13% VD*), **Fibra Dietética** 5g (18% VD*), **Azúcares Totales** 5g (Incluye 3g Azúcares Añadidos, 6% VD*), **Proteínas** 10g, **Vitamina D** (40% VD*), **Calcio** (8% VD*), **Hierro** (10% VD*), **Potasio** (10% VD*)

Seasoned Whole Roasted Chicken (5 Servings)



- 1 Whole Medium sized Chicken
- ½ Teaspoon Black Pepper
- 1 Teaspoon Salt
- ½ Tablespoon Thyme

1. Preheat oven to 425 degrees
2. Dry chicken with paper towels inside and out then season with salt, pepper and thyme
3. Place into baking pan and cook for 15 minutes, then lower heat to 375 degrees
4. Cook for 40-45 minutes
5. Set aside and let cool for 5 minutes
6. Cut chicken and serve as desired



Pollo Rostizado (5 porciones)



- 1 pollo entero de tamaño mediano
- ½ cucharadilla de pimienta
- 1 cuchara de sal
- media cucharada de tomillo

1. Precalentar el horno a 425 grados
2. Seque el pollo con toallas de papel por dentro y por fuera y luego sazone con sal, pimienta y tomillo
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear y cocine durante 15 minutos, luego baje el fuego a 375 grados
4. Cocinar el pollo por 40-45 minutos
5. Apartar y dejar enfriar el pollo durante 5 minutos
6. Cortar el pollo y servir al deseo



Nutrition Facts Servings: 5, **Serv. size: 2 cups (455g),**
 Amount per serving: **Calories 270,** **Total Fat** 12g (15% DV*), **Saturated Fat** 2.5g (13% DV*), **Trans Fat** 1g, **Cholesterol** 55mg (19% DV*), **Sodium** 530mg (23% DV*), **Total Carbohydrate** 3g (1% DV*), **Dietary Fiber** 0g (0% DV*), **Total Sugars** 0g (Includes 0g Added Sugars, 0% DV*), **Protein** 17g, **Vitamin D** (4% DV*), **Calcium** (0% DV*), **Iron** (6% DV*), **Potassium** (6% DV*)

Datos de Nutrición Raciones: 5, **Tamaño por ración: 2 tazas (455g),**
 Cantidad por ración: **Calorías 270,** **Grasa Total** 12g (15% VD*), **Grasa Saturada** 2.5g (13% VD*), **Grasa Trans** 1g, **Cholesterol** 55mg (19% VD*), **Sodio** 530mg (23% VD*), **Carbohidrato Total** 3g (1% VD*), **Fibra Dietética** 0g (0% VD*), **Azúcares Totales** 0g (Incluye 0g Azúcares Añadidos, 0% VD*), **Proteínas** 17g, **Vitamina D** (4% VD*), **Calcio** (0% VD*), **Hierro** (6% VD*), **Potasio** (6% VD*)

Cuban Picadillo (4 servings)



- 1 Tablespoon Oil
- 1 lb of Ground Beef
- ½ Teaspoon Salt
- ½ Teaspoon Ground Pepper
- ½ Teaspoon Garlic Powder
- ½ Teaspoon Chili Powder
- 1 Teaspoon Cumin
- 1 Tablespoon Tomato Paste or Sauce
- ½ Cup Tomatoes, halved
- 1 Can Green Olives, halved

You can use any ground meat.
You can use canned tomatoes.

Picadillo Cubano (4 porciones)



- 1 cucharadas de aceite
- 1 libra de carne molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadas de pasta o salsa de tomate
- ½ cup tomates, a la mitad
- 1 lata de aceitunas verdes, a la mitad

Puedes usar cualquier carne molida. Puedes usar tomates enlatados.

1. Heat a large pan over medium/high heat. Add the olive oil, ground beef, ground turkey, salt, pepper, garlic powder, chili powder, cumin and paprika. Use a wooden spoon to break up the meat and cook through – about 7-9 minutes.
2. Add the tomato paste, marinara sauce, cherry tomatoes, olives and chili flakes. Stir to combine and let simmer for about 10 minutes, stirring occasionally.
3. Serve over rice, quinoa, in lettuce cups or on it's own



Nutrition Facts

Servings: 4, **Serv. size: 1 1/4 cup (318g),**
Amount per serving: **Calories 410**, **Total Fat** 16g (21% DV*), Saturated Fat 2.5g (14% DV*), *Trans Fat* 0g, **Cholesterol** 100mg (33% DV*), **Sodium** 410mg (18% DV*), **Total Carbohydrate** 6g (2% DV*), Dietary Fiber 2g (7% DV*), Total Sugars 1g (Includes 1g Added Sugars, 2% DV*), **Protein** 40g, Vitamin D (0% DV*), Calcium (4% DV*), Iron (60% DV*), Potassium (0% DV*)

1. Caliente una sartén grande a fuego medio/alto. Añada el aceite, la carne molida, la sal, la pimienta, ajo en polvo, chile en polvo, comino y pimentón. Utilice una cuchara de madera para descomponer la carne y cocinar, unos 7-9 minutos.
2. Añada la pasta de tomate, la salsa de marinara, los tomates, y las aceitunas. Revuelva para combinar y deje hervir a fuego lento durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Servir sobre arroz, quinua, en tazas de lechuga o solo



Datos de Nutrición

Raciones: 4, **Tamaño por ración: 1 1/4 taza (318g),**
Cantidad por ración: **Calorías 410**, **Grasa Total** 16g (21% VD*), Grasa Saturada 2.5g (14% VD*), Grasa Trans 0g, **Colesterol** 100mg (33% VD*), **Sodio** 410mg (18% VD*), **Carbohidrato Total** 6g (2% VD*), Fibra Dietética 2g (7% VD*), Azúcares Totales 1g (Incluye 1g Azúcares Añadidos, 2% VD*), **Proteínas** 40g, Vitamina D (0% VD*), Calcio (4% VD*), Hierro (60% VD*), Potasio (0% VD*)

Tuna Macaroni Salad (5 servings)



- 4 cups elbow macaroni
- 1 (5 oz) cans tuna packed in water, drained well
- 1 1/2 hard-boiled eggs, chopped
- 1/2 onion, diced
- 1/2 cup mayonnaise
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/2 can (8 oz) of peas, drained and rinsed

You can use any type of pasta.

Puedes usar cualquier tipo de pasta.

1. Bring 5 cups of water to a boil in a medium pot
2. Add 1/2 tablespoon of salt and to pan while water is boiling
3. Add pasta and cook pasta for 15 min on high heat
4. In a separate bowl, combine mayonnaise, lemon juice, salt, and pepper. Stir well to combine.
5. Add in tuna.
6. Once macaroni is cooked, drain well and rinse with cold water until pasta has cooled. Pour drained macaroni into a large bowl.
7. Pour mayonnaise mixture onto pasta.
8. Then add chopped eggs and diced onions, followed by peas. Stir well.
9. Cover bowl with plastic wrap.
10. Put bowl into the fridge for a couple of hours, then serve.

Ensalada de Pasta con Atun (5 porciones)



- 4 tazas de macarrones
- 1 (5 oz) latas de atún embaladas en agua, bien drenadas
- 1 1/2 huevos duros, cebolla picada
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 lata (8 oz) de guisantes, escurrida y enjuagada

1. Hierva 5 tazas de agua en una olla mediana
2. Añada una cucharada de sal y a la sartén mientras el agua esté hirviendo
3. Añada pasta y cocine la pasta durante 15 minutos a altas temperaturas.
4. En un recipiente aparte, combine la mayonesa, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Revuelva bien para combinar.
5. Añadir atún.
6. Una vez cocidos los macarrones, escurrir bien y enjuagar con agua fría hasta que la pasta se haya enfriado. Vierta los macarrones drenados en un tazón grande.
7. Vierta la mezcla de mayonesa sobre la pasta
8. Luego agregue los huevos picados y las cebollas cortadas en cubitos, seguido de guisantes. Revuelva bien.
9. Cubra el tazón con una envoltura de plástico.
10. Ponga el tazón en la nevera durante un par de horas, luego sirva

Nutrition Facts

Servings: 5, Serv. size: 1 cup (250g),

Amount per serving: **Calories 410**, **Total Fat** 19g (24% DV*), **Saturated Fat** 3g (15% DV*), **Trans Fat** 0g, **Cholesterol** 80mg (26% DV*), **Sodium** 600mg (26% DV*), **Total Carbohydrate** 41g (15% DV*), **Dietary Fiber** 2g (7% DV*), **Total Sugars** 6g (Includes 0g Added Sugars, 0% DV*), **Protein** 17g, **Vitamin D** (8% DV*), **Calcium** (4% DV*), **Iron** (10% DV*), **Potassium** (6% DV*)

Datos de Nutrición

Raciones: 5, Tamaño por ración: 1 cup (250g),

Cantidad por ración: **Calorías 410**, **Grasa Total** 19g (24% VD*), **Grasa Saturada** 3g (15% VD*), **Grasa Trans** 0g, **Colesterol** 80mg (26% VD*), **Sodio** 600mg (26% VD*), **Carbohidrato Total** 41g (15% VD*), **Fibra Dietética** 2g (7% VD*), **Azúcares Totales** 6g (Incluye 0g Azúcares Añadidos, 0% VD*), **Proteínas** 17g, **Vitamina D** (8% VD*), **Calcio** (4% VD*), **Hierro** (10% VD*), **Potasio** (6% VD*)