

Chipotle Apple Slaw

Ingredients

- ¼ cup Greek yogurt, non-fat
- 1 tablespoon diced chipotle pepper in adobo sauce (about 1 pepper)
- 1 teaspoon olive oil
- 2 teaspoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon sugar
- ¼ teaspoon kosher salt
- 3 cups finely shredded red cabbage
- ¼ cup diced sweet onion
- ½ cup shredded carrots
- 1 cup diced apple with skin
- ¼ cup finely chopped parsley

Cook's Note: Use less chipotle pepper to decrease the spiciness.

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh fruits and vegetables before preparing.
2. Combine yogurt, chipotle pepper, olive oil, apple cider vinegar, sugar and salt in a large mixing bowl. Whisk well until mixed and set aside.
3. Add cabbage, onion, carrots, apple and parsley to yogurt mixture. Toss to combine.
4. Cover and refrigerate for 30 minutes prior to serving to allow the cabbage to wilt and flavors to develop.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 10/15



Makes 4 servings
Serving size 1 cup.

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	80
Carbohydrates.....	16 gm
Protein.....	3 gm
Total Fat.....	1.5 gm
Saturated Fat.....	0 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	3 gm
Total Sugars.....	11 gm
Sodium.....	180 mg
Calcium.....	54 mg
Folate.....	23 mcg
Iron.....	1 mg
Calories from Fat.....	16%



Grapefruit Avocado Salsa

Ingredients

- 1 cup diced pink grapefruit segments
- ¼ cup green onions, green and white parts finely chopped
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 tablespoon diced jalapeno
- 1 teaspoon lime zest
- 1 tablespoon lime juice
- 2 teaspoons sugar
- ¼ cup chopped cilantro
- ¼ teaspoon kosher salt
- ¼ cup diced avocado

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh fruits and vegetables before preparing.
2. Combine grapefruit, green onions, garlic, jalapeno, lime zest, lime juice, sugar, cilantro and salt in a small bowl. Mix well to combine.
3. Gently fold avocado into mixture. Serve immediately

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 10/15



Makes 2 servings
Serving size ½ cup.

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	110
Carbohydrates.....	18 gm
Protein.....	1 gm
Total Fat.....	3.5 gm
Saturated Fat.....	0 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	3 gm
Total Sugars.....	13 gm
Sodium.....	240 mg
Calcium.....	28 mg
Folate.....	38 mcg
Iron.....	0 mg
Calories from Fat.....	29%



Tasty Taco Rice Salad

Ingredients

- 1 pound lean ground beef
- 1 ½ cups instant brown rice, cooked
- 2 cups water
- 1 cup onion, chopped
- 1 tablespoon chili powder
- 3 cups tomatoes, chopped
- 1 seeded jalapeño, finely chopped
- 2 cups spinach or romaine lettuce
- 1 ½ cups low-fat cheese, shredded

Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Wash onion, tomatoes, jalapeño, and spinach or romaine lettuce before preparing.
3. Cook ground meat in a large skillet until brown (160o F). Drain off fat. Rinse meat with warm water to remove the grease.*
4. Add rice, water, onion, and chili powder to meat in skillet.
5. Cover. Simmer over low heat about 15 minutes to cook rice.
6. Add tomatoes and jalapeño. Heat for 2-3 minutes.
7. Place layers of spinach or romaine lettuce, rice mixture, and cheese on plate.
8. Serve immediately.

Courtesy of Iowa State University Extension and Outreach

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 10/15



Makes 8 servings
Serving size 1½ cup.

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	191
Carbohydrates.....	19 gm
Protein.....	18.8 gm
Total Fat.....	4.60 gm
Saturated Fat.....	1.72 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	34.45 mg
Dietary Fiber.....	2 gm
Total Sugars.....	3 gm
Sodium.....	260 mg
Calcium.....	110 mg
Folate.....	30 mcg
Iron.....	1.75 mg
Calories from Fat.....	22%



Ensalada de Manzana y Chipotle

Ingredientes:

¼ de taza de yogur griego, sin grasa
 1 cucharada de chile chipotle en adobo picado (1 chile)
 1 cucharadita de aceite de oliva
 2 cucharaditas de vinagre de manzana
 1 cucharada de azúcar
 ¼ de cucharadita de sal kosher

3 tazas de repollo rojo finamente picado
 ¼ de taza de cebolla picada
 ½ taza de zanahorias ralladas
 1 taza de manzana cortada en cubos y con cáscara
 ¼ de taza de perejil finamente picado

Nota del Chef: Use menos chile chipotle si quiere que salga menos picoso.

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
- Combine el yogur, chile chipotle, aceite de oliva, vinagre de manzana, azúcar y sal en un tazón grande para mezclar. Bata hasta que se mezcle bien y póngalo aparte.
- Agregue el repollo, cebolla, zanahorias, manzana y perejil a la mezcla del yogur. Mezcle para combinar.
- Cubra y refrigere por 30 minutos antes de servir para que el repollo se ablande y se mezclen los sabores.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 10/15



4 porciones de una taza cada una.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	180
carbohidratos	16 gm
proteínas	3 gm
grasa total	1.5 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	3 gm
azúcar total	11 gm
sodio	180 mg
calcio	54 mg
ácido fólico	23 mcg
hierro	1 mg
calorías de grasa	16%



Salsa de Aguacate y Toronja

Ingredientes:

1 taza de toronja rosa cortada en pedacitos
 ¼ de taza de cebolla verde, finamente picada, tanto la parte blanca como la verde
 1 cucharada de ajo machacado
 1 cucharada de jalapeño cortado
 1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharada de jugo de limón
 2 cucharaditas de azúcar
 ¼ de taza de cilantro picado
 ¼ de cucharadita de sal kosher
 ¼ de taza de aguacate picado

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
- Combine la toronja, cebolla verde, ajo, jalapeño, ralladura de limón, jugo de limón, azúcar, cilantro y sal en un tazón pequeño. Mezcle bien para combinar todo.
- Agregue con cuidado el aguacate a la mezcla. Sirva de inmediato.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 10/15



2 porciones de ½ taza cada una

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	110
carbohidratos	18 gm
proteínas	1 gm
grasa total	3.5 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	3 gm
azúcar total	13 gm
sodio	240 mg
calcio	28 mg
ácido fólico	38 mcg
hierro	0 mg
calorías de grasa	29%



Sabrosa "Ensalada Taco" con Arroz

Ingredientes:

1 libra de carne molida sin grasa
 1 ½ tazas de arroz integral instantáneo, cocinado
 2 tazas de agua
 1 taza de cebolla, picada

1 cucharada de chile en polvo
 3 tazas de tomate, picado
 1 jalapeño sin semilla, finamente picado
 2 tazas de espinacas o lechuga romana
 1 ½ tazas de queso bajo en grasa, rallado

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave la cebolla, tomate, jalapeño y la espinaca o lechuga romana, antes de prepararlas.
- Cocine la carne molida en un sartén grande hasta que se dore (160o F). Escurre la grasa. Enjuague la carne con agua tibia para quitar la grasa.*
- Agregue el arroz, el agua, cebolla y el chile en polvo a la carne en el sartén.
- Ponga la tapa. Déjela a fuego lento por unos 15 minutos para cocinar el arroz.
- Agregue el tomate y el jalapeño. Cocine de 2 a 3 minutos.
- Coloque las capas de espinacas o lechuga romana, mezcla de arroz y queso en el plato.
- Sirva inmediatamente.

Cortesía de Iowa State University Extension and Outreach

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). A2NN 10/15



8 porciones 1½ de taza

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	191
carbohidratos	19 gm
proteínas	18.8 gm
grasa total	4.60 gm
grasa saturada	1.72 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	34.45 mg
fibra alimenticia	2 gm
azúcar total	3 gm
sodio	260 mg
calcio	110 mg
ácido fólico	30 mcg
hierro	1.75 mg
calorías de grasa	22%

