

# Summer Vegetable Pasta Salad



## Ingredients

- 3 cups whole wheat pasta, dry
- 1 cup broccoli, chopped
- 1 cup diced cucumber, peeled
- 1 cup summer squash, sliced
- ¾ cup Italian salad dressing

Makes 6 servings  
Serving size 1 cup.

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cook pasta according to package directions. Rinse with cold water. Place in large bowl.
3. Add remaining ingredients and mix well. Serve.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

## Nutrition Facts

per serving	
calories.....	180
carbohydrates.....	33 gm
protein.....	5 gm
total fat.....	3 gm
saturated fat.....	0.27 gm
trans fat.....	0.01 gm
cholesterol.....	0 mg
dietary fiber.....	4 gm
total sugars.....	5 gm
sodium.....	311 mg
calcium.....	29 mg
folate.....	16 mcg
iron.....	1 mg
calories from fat.....	16%

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://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. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 6/15

# Zucchini Zowie



## Ingredients

- 2 medium zucchini
- 14.5 ounce can diced tomatoes with juice
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon parmesan cheese

Makes 8 servings  
Serving Size approximately ½ cup each.

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Preheat oven to 375°F.
4. Wash and slice the zucchini.
5. Lay zucchini in a pie pan and pour tomatoes with juice over the top.
6. Sprinkle garlic powder, salt, and parmesan cheese on zucchini.
7. Bake uncovered for 35 to 40 minutes.
8. Cool slightly, then serve. Refrigerate leftovers within 2 hours.

## Nutrition Facts

per serving	
calories.....	16
carbohydrates.....	3 gm
protein.....	0.77 gm
total fat.....	0.19 gm
saturated fat.....	0.11 gm
trans fat.....	0 gm
cholesterol.....	0.55 mg
dietary fiber.....	0.46 gm
total sugars.....	2 gm
sodium.....	161 mg
calcium.....	16 mg
folate.....	0.79 mcg
iron.....	1 mg
calories from fat.....	10%

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://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. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 6/15

# Kale and Cranberry Stir-fry



## Ingredients

- 1 teaspoon olive oil
- ¼ cup onion chopped
- ¼ cup dried cranberries
- ¼ teaspoon garlic powder
- 6 cups kale chopped (leaf portion, no stems)
- ¼ cup juice from an orange

Makes 6 servings  
Serving size ¾ cup.

## Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Add oil and onion to large skillet. Stir and sauté over medium-high heat (350°F in an electric skillet) until onion is clear.
4. Add cranberries and garlic powder. Continue to sauté for 2 to 3 minutes.
5. Add kale. Pour orange juice over top of kale. Continue to stir fry for about 5 minutes until kale is wilting and hot.
6. Serve immediately. Refrigerate leftovers within 2 hours.

## Nutrition Facts

per serving	
calories.....	47
carbohydrates.....	8 gm
protein.....	3 gm
total fat.....	1 gm
saturated fat.....	0.18 gm
trans fat.....	0 gm
cholesterol.....	0 mg
dietary fiber.....	1 gm
total sugars.....	1 gm
sodium.....	26 mg
calcium.....	103 mg
folate.....	25 mcg
iron.....	0.34 mg
calories from fat.....	27%

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://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. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. AzNN 6/15

# Ensalada de Verano de Verduras y Pasta

## Ingredientes:

- 3 tazas de pasta de trigo integral, seca
- 1 taza de brócoli, picado
- 1 taza de pepino pelado y picado en cubos
- 1 taza de calabaza de verano, rebanada
- ¾ de taza de aderezo italiano para ensaladas



6 porciones de una taza cada una.

## Información sobre nutrición

por porción	
calorías	180
carbohidratos	22 gm
proteínas	6 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0.27 gm
grasa artificial	0.01 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	5 gm
sodio	312 mg
calcio	29 mg
ácido fólico	16 mg
hierro	1 mg
calorías de grasa	16%

## Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría. Colóquela en un tazón grande.
- Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sírvala.
- Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas.

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. AZNN 6/15

# Súper Calabacitas

## Ingredientes:

- 2 calabacitas italianas medianas
- 1 lata de 4.5 onzas de tomates rebanados en su jugo
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de queso parmesano



8 porciones  
½ taza

## Información sobre nutrición

por porción	
calorías	16
carbohidratos	3 gm
proteínas	0.77 gm
grasa total	0.19 gm
grasa saturada	0.11 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0.55 mg
fibra alimenticia	0.46 gm
azúcar total	2 gm
sodio	161 mg
calcio	16 mg
ácido fólico	0.79 mcg
hierro	0.34 mg
calorías de grasa	10%

## Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Precalente el horno a 375° F.
- Lave y rebane las calabacitas.
- Acomode la calabacita en un molde para "pay" y agregue el tomate y el jugo.
- Espolvoree el polvo de ajo, la sal y el queso parmesano sobre las calabacitas.
- Hornee sin cubrir de 35 a 40 minutos.
- Deje enfriar un poco y sirva. Refrigere el sobrante en las siguientes 2 horas.

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. AZNN 6/15

# Sofrito de Col Rizada y Arándano

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de arándanos secos
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 6 tazas de col rizada picada (las hojas, sin los tallos)
- ¼ de taza del jugo de una naranja



6 porciones  
¾ de taza

## Información sobre nutrición

por porción	
calorías	47
carbohidratos	8 gm
proteínas	3 gm
grasa total	1 gm
grasa saturada	0.18 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	1 gm
azúcar total	1 gm
sodio	26 mg
calcio	103 mg
ácido fólico	325 mcg
hierro	1 mg
calorías de grasa	27%

## Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Ponga el aceite y la cebolla en una sartén grande. Sofría a fuego medio alto (350 °F en una sartén eléctrica) hasta que la cebolla esté cristalizada.
- Agregue los arándanos y el ajo en polvo. Continúe cocinando de 2 a 3 minutos.
- Agregue la col rizada. Bañe la col con el jugo de naranja. Siga cocinando por unos 5 minutos hasta que la col esté blanda y caliente.
- Sirva inmediatamente. Refrigere el sobrante en las siguientes 2 horas.

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://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). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. AZNN 6/15