

Delightful Carrot Salad



Ingredients

- 8 large carrots
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- 1 teaspoon ginger, finely grated
- 1 teaspoon sugar
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- ¼ cup cilantro, chopped
- 3 cups (about 1 bunch) chopped fresh spinach
- ¼ small red onion, thinly sliced

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Peel carrots and cut into thin slices.
4. Bring a large pot of water to a boil over high heat. Add sliced carrots and cook until just tender, about 2 minutes.
5. When carrots are done, drain and transfer to a large bowl.
6. In a small bowl, mix together the lemon juice, oil, soy sauce, ginger, sugar and red pepper flakes. Pour mixture over carrots.
7. Add cilantro, spinach and onions into carrots and toss until everything is coated.
8. Chill for at least ½ hour before serving.
9. Serve cold.

Makes 6 servings
approximately 1 cup each.

Nutrition Facts

per serving	
calories	80
carbohydrates	13 gm
protein	3 gm
total fat	3 gm
saturated fat	0 gm
trans fat	0 gm
cholesterol	0 mg
dietary fiber	4 gm
total sugars	6 gm
sodium	201 mg
calcium	90 mg
folate	131 mcg
iron	1.9 mg
calories from fat	31%



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. 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 9/14

Spanish Cauliflower



Ingredients

- 1 large head cauliflower
- 1 medium size onion
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 large tomato, chopped
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon dried parsley
- ¼ cup grated parmesan cheese

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Chop the cauliflower into 2-inch pieces.
4. Peel the onion and dice into half-inch pieces.
5. Put the cauliflower in a large pot with 1 inch of water at the bottom.
6. Cover pot with a lid. Place pot over medium heat and let cauliflower steam for 3-4 minutes, then drain.
7. Put oil and onion in a large skillet. Cook over medium heat for 3 to 5 minutes.
8. Add the cauliflower to the skillet. Cook while stirring for 3 minutes, until lightly browned.
9. Add the tomatoes, ground black pepper and garlic powder.
10. Cook for 5 more minutes, stirring often.
11. Serve with a sprinkle of parsley and parmesan cheese. Serve hot.

Makes 6 servings
approximately 1 cup each.

Nutrition Facts

per serving	
calories	65
carbohydrates	9 gm
protein	4 gm
total fat	2 gm
saturated fat	1 gm
trans fat	0 gm
cholesterol	3 mg
dietary fiber	3 gm
total sugars	3.5 gm
sodium	95 mg
calcium	76 mg
folate	84 mcg
iron	0.7 mg
calories from fat	30%



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. 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 9/14

Vegetarian Spaghetti Sauce



Ingredients

- 2 small onions, chopped
- 3 cloves garlic, chopped
- 1¼ cups zucchini
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 tablespoon dried basil
- 1 can (8 oz.) no-salt-added tomato sauce
- 1 can (6 oz.) tomato paste
- 2 medium fresh tomatoes
- 1 cup water

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Peel onions and chop into half-inch pieces.
4. Peel garlic and chop into very fine pieces.
5. Slice zucchini into 1-inch circles.
6. Heat oil in a large skillet over medium heat.
7. Cook onions, garlic, and zucchini in oil for 5 minutes, stirring frequently.
8. Add remaining ingredients and simmer covered for 45 minutes, stirring occasionally.
9. Serve hot over whole grain spaghetti or your favorite dish of vegetables.

Makes 4 servings
approximately 1 cup each.

Nutrition Facts

per serving	
calories	113
carbohydrates	21 gm
protein	5 gm
total fat	3 gm
saturated fat	0.5 gm
trans fat	0 gm
cholesterol	0 gm
dietary fiber	5 gm
total sugars	12 gm
sodium	335 mg
calcium	87 mg
folate	45 mcg
iron	3.6 mg
calories from fat	23%



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. 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 9/14

Deliciosa Ensalada de Zanahoria

Ingredientes:

- 8 zanahorias grandes
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de salsa de soya baja en de sodio
- 1 cucharadita de jengibre, finamente rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ de cucharadita de chile rojo machacado
- ¼ de taza de cilantro picado
- 3 tazas (un racimo) de espinacas frescas picadas
- ¼ de cebolla morada chica finamente rebanada

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Pelee las zanahorias y córtelas en rebanadas delgadas.
- Ponga a hervir una olla grande con agua a fuego alto. Agregue la zanahoria y cocínelas hasta que estén blandas, por unos 2 minutos.
- Cuando las zanahorias estén listas, escúrralas y póngalas en un tazón grande.
- En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite, la salsa de soya baja en sodio, el jengibre, azúcar y el chile machacado. Vierta la mezcla sobre las zanahorias.
- Agregue el cilantro, espinacas y cebolla a las zanahorias y revuelva hasta que todo esté cubierto.
- Enfríe por al menos ½ hora antes de servir. Sírvala fría.

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). 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 9/14



6 porciones de aproximadamente 1 taza cada una

Información de Nutrición

por porción	
calorías	80
carbohidratos	13 gm
proteínas	3 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra	4 gm
total azúcar	6 gm
sodio	201 mg
calcio	90 mg
ácido fólico	131 mcg
hierro	1.9 mg
calorías de grasa	31 %



Coliflor a la Española

Ingredientes:

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 tomate grande, picado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharada de perejil seco
- ¼ de taza de queso parmesano

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Corte la coliflor en piezas de 2 pulgadas.
- Pelee la cebolla y córtela en piezas de media pulgada.
- Ponga la coliflor en un tazón grande que se pueda usar en el microondas, con 1 pulgada de agua.
- Cubra el tazón con una tapa que se pueda usar en el microondas o póngale un plástico. Hornee la coliflor en el microondas en "High" por 3 ó 4 minutos, luego escúrrala.
- Ponga el aceite y cebolla en un sartén grande. Cocine a fuego medio de 3 a 5 minutos.
- Agregue la coliflor al sartén. Cocine, mientras revuelve, por 3 minutos, hasta que ablande un poco y empiece a dorarse.
- Agregue el tomate, pimienta negra molida y polvo de ajo.
- Cocine por 5 minutos más, revolviendo seguido.
- Sirva con un poco de perejil y queso parmesano. Sírvalo caliente.

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). 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 9/14



6 porciones de aproximadamente 1 taza cada una

Información de Nutrición

por porción	
calorías	65
carbohidratos	9 gm
proteínas	4 gm
grasa total	2 gm
grasa saturada	1 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	3 gm
fibra	3 gm
total azúcar	3.5 gm
sodio	95 mg
calcio	76 mg
ácido fólico	84 mcg
hierro	0.7 mg
calorías de grasa	30 %



Salsa Vegetariana para Espagueti

Ingredientes:

- 2 cebollas pequeñas, picadas
- 3 dientes de ajo, picado
- 1¼ tazas de calabacitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 lata (8 oz.) de salsa de tomate sin sal agregada
- 1 lata (6 oz.) de pasta de tomate
- 2 tomates frescos medianos
- 1 taza de agua

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
- Pelee la cebolla y córtela en pedazos de ½ pulgada.
- Pelee el ajo y córtelo en piezas pequeñas.
- Corte las calabacitas en rebanadas de 1 pulgada.
- Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
- Cocine la cebolla, el ajo y las calabacitas en aceite por unos 5 minutos, revolviendo frecuentemente.
- Agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento por 45 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Sírvalo caliente sobre espagueti integral o su platillo favorito de verduras.

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). 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 9/14



4 porciones de aproximadamente 1 taza cada una

Información de Nutrición

por porción	
calorías	113
carbohidratos	21 gm
proteínas	5 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0.5 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 gm
fibra	5 gm
total azúcar	12 gm
sodio	335 mg
calcio	87 mg
ácido fólico	45 mcg
hierro	3.6 mg
calorías de grasa	23 %

