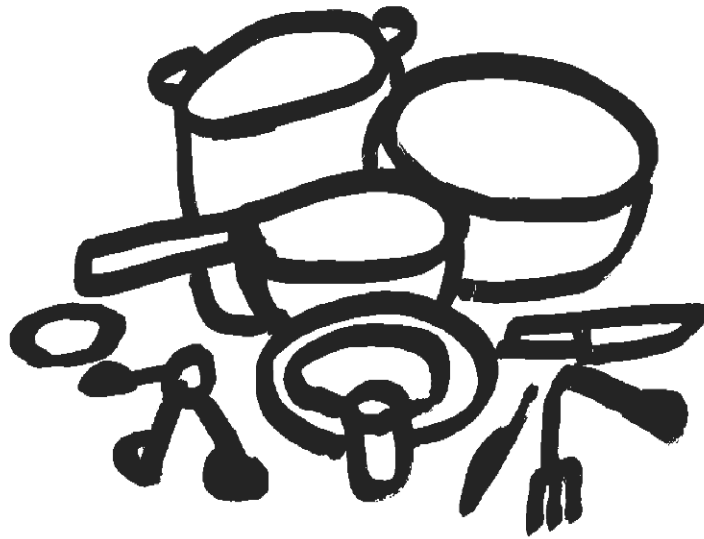


English-Español Recipe Book

Katherine W.

Girl Scouts of Central Texas



I hope you enjoy these recipes! I spent over a year finding, creating, and translating the tastiest ones made with easily accessible food items. The instructions yield healthy, tasty meals that I prepared and taste-tested for my Girl Scouts Gold Award project. Because the recipes are exceptionally versatile, always feel free to add any spices you'd like to try on them or include additional ingredients to add more flavor. Bon appétit!

Espero que disfrute de estas recetas! Pasé más de un año encontrando, creando y traduciendo las mejores recetas hechas con alimentos fácilmente accesibles. Las instrucciones producen comidas saludables y sabrosas que preparé y probé para mi proyecto de Girl Scouts. Las recetas son muy versátiles, así que siempre se siente libre de añadir cualquier especias que le gustaría probar en ellos o incluir ingredientes adicionales para agregar más sabor o alterar si no se adaptan a su gusto. ¡Buen provecho!

-Katherine W

Girl Scouts of Central Texas

2017

Table of Contents

Page: Recipe:

1	Spicy Bean Burgers
3	Roast Peanut Butter Chicken
5	Masamba (African-Style Greens and Potatoes)
7	Meaty Cheesy Casserole
9	Grilled Chicken and Apple Sandwich
11	Quinoa Salad
13	Chicken Casserole
15	Peanut Butter, Oatmeal and Banana treats
17	Tuna Stuffed Baked Potato
19	Black Bean and Tuna Quesadillas
21	Vegetable-stuffed green peppers
23	Potato Pancakes
25	Cowboy Chicken Casserole
27	Canned Refried Bean Soup
29	Meat and Potato Pie
31	Meat and Macaroni Casserole
33	Lasagna
35	Tuna Burgers
37	Southwestern Tuna Pizza
39	Garlic Chicken

Tabla de contenido

Página: Receta:

2	Hamburguesas de habichuelas picantes
4	Pollo de mantequilla de maní asado
6	Masamba (verduras y patatas de estilo africano)
8	Carnoso Caseoso
10	Pollo a la parrilla y Sandwich de manzana
12	Ensalada de Quinoa
14	Caserola de Pollo
16	Mantequilla de maní, harina de avena y plátano
18	Atún relleno de papas al horno
20	Quesadillas de frijoles negros y atún
22	Pimientos verdes rellenos de vegetales
24	Pasteles de papa
26	Cazuela de pollo de vaquero
28	Sopa de frijoles refritos en conserva
30	Empanada de la carne y de las papas
32	Carne y cazuela de macarrones
34	Lasaña
36	Hamburguesas de atún
38	Pizza del atún del sudoeste
40	Pollo con ajo

Spicy Bean Burgers

4 Burgers

2 tablespoons Vegetable oil

1 Small Onion

Chili powder to taste

Pepper to taste

4 cloves garlic or a tsp of garlic powder

1 (400g) can of beans (kidney, black, or refried) (drained)

1 slice of bread, made into crumbs

Optional: Add an egg to help it hold together better, but not necessary. Additional vegetables can be added such as shredded carrots or diced green peppers

Dice the onion. Heat 1 Tablespoon of oil in a frying pan and gently fry the diced onion until soft and golden. Add chili powder and garlic and fry lightly (do not let the garlic turn brown). Remove from heat and let the onion and spice mix cool off.

Drain the can of beans, pour it into a bowl and mash the beans into a thick, chunky texture. Add the spiced fried onions, breadcrumbs (and optional egg). Shape by hand into 4 patties.

Heat remaining oil in the frying pan and fry the patties over medium-high heat until cooked through and a little crispy on the outside. Turn over the patty gently to avoid crumbling. Serve on bread or buns. Add favorite toppings.

Nutrition Facts

Servings: 4

Per Serving	% Daily Value*
Calories 485	
Total Fat 14.2g	18%
Saturated Fat 2.9g	14%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 107mg	39%
Sodium 146mg	6%
Potassium 1390mg	30%
Total Carb 65.1g	22%
Dietary Fiber 15.6g	56%
Sugars 3g	
Protein 26.2g	
Vitamin A 6% - Vitamin C 11%	
Calcium 9% - Iron 40%	
*Based on a 2,000 calorie diet	
Recipe analyzed by verywell	

Hamburguesas de habichuelas picantes

4 hamburguesas

2 cucharadas Aceite vegetal

1 cebolla pequeña

Chile en polvo al gusto

Pimienta al gusto

4 dientes de ajo o una cucharadita de ajo en polvo

1 (400 g) de frijoles rojos O de frijoles (negros o otros)(escurridos)

1 rebanada de pan, hecho en migas

Opcional: Agregue un huevo para ayudarlo a mantenerse mejor, pero no es necesario

Se pueden agregar verduras adicionales como zanahorias ralladas o pimientos verdes picados

Corte la cebolla en dados. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén y fría suavemente la cebolla picada hasta que esté suave y dorada. Añadir el chile en polvo y el ajo y freír ligeramente (no deje que el ajo se vuelva marrón). Retire del fuego y deje que la mezcla de cebolla y especias se enfríe.

Escura la lata de frijoles, vierta en un tazón y puré los granos en una textura gruesa. Agregue las cebollas fritas especiadas, pan rallado (y el huevo opcional). Forma a mano en 4 empanadas.

Calentar el aceite restante en el sartén y fría las empanadas a fuego medio-alto hasta que estén bien cocidas y un poco crujientes en el exterior. Dé vuelta a la empanada suavemente para evitar desmoronarse.

Servir con pan o bollos. Añade tus ingredientes favoritos.

Roast Peanut Butter Chicken

2 Servings

2 Chicken breasts with skin (optional) on and bone-in (optional)

1 tablespoon Butter

1 tablespoon Peanut Butter

1/4 teaspoon hot pepper sauce

Crushed red hot pepper to taste

Preheat oven to 425°.

Mix 1 tablespoon melted butter, 1 tablespoon peanut butter, and 1/4 teaspoon hot pepper sauce in a small bowl, adding more hot pepper sauce if desired. Spread mixture under the skin of the chicken breast, coating undersides of the breast as well or just over the breast if it is skinless. Season chicken liberally with salt and pepper and drizzle with 1 tablespoon olive oil. Sprinkle crushed red hot pepper on top.

Roast at 425° until the chicken is cooked through, 25-30 minutes. For crispier skin, broil chicken 6" from heat for 2 minutes.

Modified original recipe from Bonappetit.com

Nutrition Facts

Servings: 2

Per Serving	% Daily Value*
Calories 393	
Total Fat 21.5g	28%
Saturated Fat 7.8g	39%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	51%
Sodium 183mg	8%
Potassium 428mg	9%
Total Carb 1.9g	1%
Dietary Fiber 0.6g	2%
Sugars 0.8g	
Protein 46.5g	

Vitamin A 17% · Vitamin C 1%

Calcium 2% · Iron 13%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Pollo de mantequilla de maní asado

2 porciones

2 Pechugas de pollo con piel y hueso

1 cucharada mantequilla

1 cucharada Mantequilla de maní

1/4 cucharadita salsa picante

Pimienta roja picado al gusto

Precalente el horno a 425 °. Mezcle 1 cucharada de mantequilla derretida, 1 cucharada de mantequilla de maní y 1/4 cucharadita de salsa de pimiento picante en un tazón pequeño, agregando más salsa de pimiento picante si lo desea. Extienda la mezcla debajo de la piel de la pechuga de pollo, recubriendo las partes inferiores de la mama también o justo encima de la mama si está sin piel.

Sazonar el pollo abundantemente con sal y pimienta y regar con 1 cucharada de aceite de oliva. Espolvorear el pimiento rojo picado en la parte superior.

Asar a 425 ° hasta que el pollo esté cocido, 25-30 minutos. Para una piel más crujiente, asar el pollo 6 "del calor durante 2 minutos.

Receta original modificada de Bonappetit.com

Masamba (African-Style Greens and Potatoes)

6 servings

1 1/2 lb. potatoes
 8 cups Kale
 1/2 cup chicken broth
 1/3 Cup Peanut Butter

Bring 1 1/2 lb. new potatoes to a boil in salted water and cook until tender, 10-12 minutes. Drain, let cool slightly, and cut potatoes in half; cover and set aside.

Cut center stems from 1 bunch of kale; discard stems. Coarsely chop leaves. Heat 1 tablespoon olive oil in a 10" skillet and sauté kale in 2 batches until bright green and slightly wilted, 3-4 minutes per batch.

Return all kale to pan, season with salt and pepper, add 1/2 cup chicken broth. Cook until broth has evaporated and greens are wilted, 4-5 minutes.

Melt 1/3 cup peanut butter in a microwave-safe bowl. Mix in 2/3 cup store-bought spicy salsa.

Toss potatoes, kale, and peanut sauce together in a large bowl and serve immediately.

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 210	
Total Fat 7.4g	10%
Saturated Fat 1.6g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 175mg	8%
Potassium 1010mg	21%
Total Carb 30.1g	10%
Dietary Fiber 4.9g	18%
Sugars 2.7g	
Protein 8.6g	

Vitamin A 458% · Vitamin C 216%
 Calcium 10% · Iron 19%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Masamba (verduras y patatas de estilo africano)

6 porciones

1 1/2 libra de papas

8 tazas de Kale

1/2 taza de caldo de pollo

Mantequilla de maní 1/3 taza

Traiga 1 1/2 libra de papas nuevas a ebullición en agua salada y cocine hasta que estén tiernas, 10-12 minutos. Escurrir, dejar enfriar ligeramente y cortar las papas a la mitad; Cubrir y reservar.

Centro de corte se deriva de 1 manojo de col rizada; Desechar los tallos. Picar groseramente las hojas. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén de 10 "y saltear la col rizada en 2 lotes hasta que esté de color verde claro y ligeramente marchita, 3-4 minutos por lote.

Vuelva toda la col rizada a la sartén, sazone con sal y pimienta, añada 1/2 taza de caldo de pollo. Cocine hasta que el caldo se haya evaporado y los verdes estén marchitos, 4-5 minutos.

Derrita 1/3 de taza de mantequilla de maní en un recipiente para microondas. Mezcle en 2/3 taza de salsa picante comprada en la tienda.

Mezcle las papas, la col rizada y la salsa de cacahuete en un tazón grande y sirva inmediatamente.

Meaty Cheesy Casserole

6 servings

- 1 (6 oz.) box of Macaroni and Cheese, prepared as directed
- 1 cup of cooked ground meat (beef, chicken or turkey)
- 1 (15 oz.) can of peas, drained (along with any additional vegetables such as green beans)

Prepare the Macaroni and Cheese as directed on the package. Cook the ground meat in a skillet. Mix the meat, Macaroni and Cheese and the peas (along with any other vegetables) together.

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 163	
Total Fat 4.2g	5%
Saturated Fat 1.8g	9%
Trans Fat 0.1g	
Cholesterol 40mg	14%
Sodium 159mg	7%
Potassium 392mg	8%
Total Carb 13.5g	5%
Dietary Fiber 3.8g	13%
Sugars 4.2g	
Protein 17.2g	

Vitamin A 19% · Vitamin C 47%

Calcium 2% · Iron 15%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by [verywell](#)

Carnoso Caseoso

6 porciones

1 (6 onzas) Caja de Macarrones y Queso, preparado según las indicaciones

1 taza de carne molida cocida (carne, pollo o pavo)

1 (15 onzas) Lata de guisantes, escurrida (opcional: incluir otras verduras como judías verdes)

Prepare las macarrones y el queso como se indica en el paquete. Cocinar el suelo se reúnen en una sartén. Mezclar la carne, los macarrones y el queso y los guisantes (y otras verduras) juntos.

Grilled Chicken and Apple Sandwich

6 sandwiches

12 ounces canned chicken, drained
 1/2 cup mayonnaise
 1-1/2 cups grated cheese
 1 stalk celery, chopped
 1 apple, finely chopped
 1/2 cup grated carrot, if desired
 12 slices of bread
 1Tbsp. butter or margarine

In small bowl, combine chicken, mayonnaise, lemon juice, cheese, celery, apple, and carrot. Make sandwiches with the bread. Spread outside of sandwiches with butter. Heat a skillet to medium heat. Put the sandwiches on the warm skillet, covered, toast one side of the sandwich, and then, flip it over to toast the other side of the sandwich.

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 326	
Total Fat 17.1g	22%
Saturated Fat 6.8g	34%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 74mg	27%
Sodium 437mg	19%
Potassium 221mg	5%
Total Carb 20.1g	7%
Dietary Fiber 1.6g	6%
Sugars 6.5g	
Protein 22.9g	

Vitamin A 62% · Vitamin C 6%

Calcium 14% · Iron 9%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Pollo a la parrilla y Sandwich de manzana

6 sándwiches

12 onzas de pollo enlatado, escurrido
1/2 taza de mayonesa
1-1 / 2 tazas de queso rallado
1 tallo de apio, picado
1 manzana, finamente picada
1/2 taza de zanahoria rallada, si lo desea
12 rebanadas de pan
1 cucharada Mantequilla o margarina

En un tazón pequeño, combine pollo, mayonesa, jugo de limón, queso, apio, manzana y zanahoria. Prepare los sándwiches con el pan. Extienda fuera de los sándwiches con mantequilla. Calentar en el sartén a fuego medio. Ponga los bocadillos en la sartén caliente, cubierto, tostado un lado del bocadillo, y luego, darle la vuelta para brindar por el otro lado del bocadillo.

Quinoa Salad

10 Servings

- 1 (8 ¾ oz) can of corn, drained
- 1 (15 oz.) can red kidney beans (can substitute any beans in place of kidney beans including black or garbanzo), drained
- 1/2 cup green onion, chopped
- 1 small bell pepper, chopped
- 2 cups quinoa OR rice, prepared as directed on package
- 1/4 cup fresh cilantro

Mix all of these ingredients in a large bowl and chill in refrigerator.

Optional : Add lemon juice or salad dressing to your taste.

Nutrition Facts	
Servings: 10	
Per Serving	% Daily Value*
Calories 389	
Total Fat 4.1g	5%
Saturated Fat 0.6g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 28mg	1%
Potassium 1172mg	25%
Total Carb 74.5g	25%
Dietary Fiber 12.8g	46%
Sugars 6g	
Protein 19g	
Vitamin A 16% · Vitamin C 55%	
Calcium 4% · Iron 45%	
*Based on a 2,000 calorie diet	
Recipe analyzed by verywell	

Ensalada de Quinoa

10 porciones

8 lata de maíz de 3/4 onzas, escurrida

15 onzas de frijoles rojos, drenados (Puede sustituir cualquier frijol en lugar de frijoles incluyendo negro o garbanzo)

1/2 taza de cebolla verde, picada

1 pimiento pequeño picado

2 tazas de quinua O arroz, preparado como se indica en el paquete

1/4 taza de cilantro fresco

Mezclar todos estos ingredientes en un tazón grande y enfriar en el refrigerador.

Opcional: Agregue el jugo de limón o el aderezo de ensalada a su gusto.

Chicken Casserole

4 servings

- 2 Cups of Noodles (cooked as directed on the package)
- 1 (12.5 oz.) can of Chicken (drained) or 1.5 cups cooked chicken
- 1 (10.5 oz.) can of Cream of Chicken OR Cream of Mushroom soup
- 1 (14.5 oz.) can of green beans or peas (drained)
- 1 Small can of green chilies

Cook the noodles as directed on the package. Mix the cooked noodles with all other ingredients. Salt and Pepper to taste. Pour into the baking dish and bake in oven at 350 degrees for 20 minutes.

Nutrition Facts

Servings: 4

Per Serving	% Daily Value*
Calories 371	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.7g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 91mg	33%
Sodium 527mg	23%
Potassium 533mg	11%
Total Carb 40g	13%
Dietary Fiber 7.2g	26%
Sugars 6.7g	
Protein 35.9g	

Vitamin A 30% · Vitamin C 101%
Calcium 6% · Iron 22%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Caserola de Pollo

4 porciones

- 2 tazas de fideos (cocidos como se indica en el paquete)
- 1 (12.5 onzas.) Lata de pollo (drenado) o 1.5 tazas de pollo cocido
- 1 lata (10.5 onzas) de crema de pollo o crema de sopa de hongos
- 1 lata (14.5 onzas) de judías verdes o chícharos (escurridas)
- 1 Lata pequeña de chiles verdes

Cocine los fideos como se indica en el paquete. Mezcle los fideos cocidos con todos los demás ingredientes. Sal y pimienta para probar. Vierta en el plato de hornear y hornear en el horno a 350 grados durante 20 minutos.

Peanut Butter, Oatmeal and Banana treats

12 cookies

1/3 cup peanut butter

2 ripe bananas

1 tsp vanilla

2 Tablespoons milk

2 Tablespoons syrup (or honey)

2 1/2 cups quick cooking or rolled oatmeal

Dash cinnamon (optional)

1/4 cup flour

Preheat oven to 350 degrees.

In a large bowl, mash bananas with a fork until smooth.

Add peanut butter, milk, vanilla and syrup and mix well.

Add remaining ingredients and stir until well combined.

Drop spoonfuls of dough onto an ungreased cookie sheet and bake 13-16 minutes at 350 degrees, or until done.

Nutrition Facts

Servings: 12

Per Serving	% Daily Value*
Calories 145	
Total Fat 4.9g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 36mg	2%
Potassium 190mg	4%
Total Carb 21.8g	7%
Dietary Fiber 2.7g	10%
Sugars 5.4g	
Protein 4.6g	

Vitamin A 0% · Vitamin C 3%

Calcium 1% · Iron 9%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Mantequilla de maní, harina de avena y plátano

12 galletas

1/3 taza de mantequilla de maní
2 plátanos maduros
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de jarabe (o miel)
2 1/2 tazas de cocción rápida o avena cocida
Dash canela (opcional)
1/4 taza de harina

Precalentar el horno a 350 grados.

En un tazón grande, mezcla los plátanos con un tenedor hasta que estén suaves.

Agregue la mantequilla de cacahuete, la leche, la vainilla y el jarabe y mezcle bien.

Agregue los ingredientes restantes y revuelva hasta que estén bien combinados.

Coloque cucharadas de masa sobre una bandeja de galletas sin engrasar y hornee 13-16

Minutos a 350 grados, o hasta que termine.

Tuna stuffed baked potatoes

4 servings

4 Potatoes
 1 cup mayonnaise
 1 cup cheddar cheese, grated
 1/2 cup onion, chopped
 1/4 cup green pepper, chopped
 1 can (6 oz.) tuna, drained

Preheat oven to 375°F

Wrap potatoes in foil and bake until fork tender, about an hour.

(Alternatively, cook the potatoes in the microwave by poking small holes in the potatoes, putting them in the microwave for five minutes, turning them over and cooking them for another 5 minutes).

Let cool.

Split potatoes in half and spoon out the filling into a medium sized bowl leaving enough in the shell so that the skin does not break when handling.

Mash the spooned-out potatoes with fork.
 To potatoes: add mayo, 1 cup cheese, green onion, green pepper and tuna.

Put Potato shells on baking sheet at bake for 20 minutes.

Nutrition Facts

Servings: 4

Per Serving	% Daily Value*
Calories 572	
Total Fat 32.7g	42%
Saturated Fat 9.6g	48%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 58mg	21%
Sodium 628mg	27%
Potassium 1063mg	23%
Total Carb 48.6g	16%
Dietary Fiber 5.4g	19%
Sugars 6.7g	
Protein 22.5g	

Vitamin A 17% · Vitamin C 83%
 Calcium 18% · Iron 10%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Atún relleno de papas al horno

4 porciones

4 patatas

1 taza de mayonesa

1 taza de queso cheddar, rallado

1/2 taza de cebolla picada

1/4 taza de pimiento verde, picado

1 lata (6 onzas) de atún, escurrido

Precaliente el horno a 375 ° F.

Envuelva las patatas en papel de aluminio y hornee hasta que la horquilla esté tierna, aproximadamente una hora (como alternativa, cocine las patatas en el microondas haciendo pequeños agujeros en las patatas, poniéndolas en el microondas durante cinco minutos, volteándolas y cocinándolas durante otros 5 minutos).

Dejar enfriar.

Split papas por la mitad y cuchara el relleno en un tazón de tamaño mediano dejando suficiente en la cáscara para que la piel no se rompa al manipular.

Divida las papas con un tenedor.

A las papas: añadir mayonesa, 1 taza de queso, cebolla verde, pimiento verde y atún.

Coloque las cáscaras de papa en la bandeja para hornear durante 20 minutos.

Black Bean and Tuna Quesadillas

4 Quesadillas

Vegetable Oil

1 (6 oz.) can of tuna (drained)

1/2 cup of refried black beans (drained) or any refried beans

1/3 cup sour cream (or plain yogurt)

2 tablespoons hot pepper sauce or salsa

1 tablespoon garlic salt

1/2 teaspoon ground cumin (to taste)

8 tortillas

1/2 cup shredded cheese

Mix tuna, beans and sour cream together in a bowl. Stir hot sauce, garlic salt and cumin into the mixture.

Heat some oil in a skillet, medium heat. Heat one side of a tortilla in the skillet until lightly browned and flip it. Spread on third of the mixture onto the heated tortilla. Sprinkle some cheese on it. Cover it with another tortilla and flip it over. Cover with lid and cook for a minute or until cheese is melted.

Repeat with other tortillas.

Slice and serve.

Nutrition Facts

Servings: 4

Per Serving	% Daily Value*
Calories 320	
Total Fat 13.6g	17%
Saturated Fat 6.4g	32%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 36mg	13%
Sodium 214mg	9%
Potassium 300mg	6%
Total Carb 29.1g	10%
Dietary Fiber 4.5g	16%
Sugars 1g	
Protein 20.1g	

Vitamin A 10% · Vitamin C 1%

Calcium 14% · Iron 9%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Quesadillas de frijoles negros y atún

4 Quesadillas

aceite vegetal

6 onzas de lata de atún (escurrida)

1/2 taza de frijoles negros refritos (escurridos) o cualquier frijoles refritos

1/3 taza de crema agria (o yogur natural)

2 cucharadas de salsa picante o salsa

1 cucharada de sal de ajo

1/2 cucharadita de comino molido (al gusto)

8 tortillas

1/2 taza de queso rallado

Mezcla de atún, frijoles y crema agria juntos en un tazón.

Revuelva la salsa picante, la sal de ajo y el comino en la mezcla.

Caliente un poco de aceite en una sartén, a fuego medio. Caliente un lado de una tortilla en el sartén hasta que se doren ligeramente y darle la vuelta. Se extiende sobre la tercera parte de la mezcla sobre la tortilla caliente. Espolvoree un poco de queso. Cubre con otra tortilla y darle la vuelta. Cubra con la tapa y cocine por un minuto o hasta que el queso se derrita.

Repita con otras tortillas.

Vegetable-stuffed green peppers

6 servings

Nonstick Cooking Spray or oil

3 large green or red bell peppers

1/2 cup instant brown or white rice, uncooked

1/2 teaspoon ground cumin

1/4 teaspoon garlic salt

1 can (10 oz. can) Diced Tomatoes & Green Chilies, drained

1 cup of corn

1 cup of cooked black beans or kidney beans or pinto beans

1 can (8 ounces) Tomato Sauce

1/3 cup shredded cheese

Preheat oven to 400°F. Spray 8x8inch glass baking dish with cooking spray. Cut bell peppers in half from top to bottom. Discard stem and seeds.

Place peppers, cut side down, in dish.

Bake 15 minutes or until tender.

Meanwhile, prepare rice and cook beans according to package

directions, adding cumin and garlic salt.

When the rice is done, add drained

tomatoes, cooked beans, mixed vegetables

and half of tomato sauce to cooked rice;

Stir to combine. Divide rice mixture and

place inside peppers. Top with remaining

tomato sauce; Sprinkle with cheese.

Cover dish with aluminum foil. Bake 20

minutes or until peppers are hot and

cheese melts.

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 253	
Total Fat 3.6g	5%
Saturated Fat 1.6g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 7mg	2%
Sodium 247mg	11%
Potassium 951mg	20%
Total Carb 45.7g	15%
Dietary Fiber 8.1g	29%
Sugars 7.4g	
Protein 12.1g	

Vitamin A 86% · Vitamin C 209%

Calcium 8% · Iron 20%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Pimientos verdes rellenos de vegetales

6 porciones

Nonstick Cooking Spray o aceite
3 grandes pimientos verdes o rojos
1/2 taza de arroz blanco o marrón instantáneo, sin cocer
1/2 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de sal de ajo
1 lata (10 onzas puede) Diced Tomates & Green Chilies, escurridos
1 taza de maíz
1 taza de frijoles negros cocinados o judías o frijoles pintos
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
1/3 taza de queso rallado

Precalente el horno a 400 ° F. Rocíe 8x8 pulgada plato de vidrio para hornear con aerosol para cocinar. Cortar pimientos por la mitad de arriba a abajo. Deseche el tallo y las semillas. Coloque los pimientos, cortados hacia abajo, en el plato. Hornee 15 minutos o hasta que estén tiernos. Mientras tanto, prepare el arroz y cocine los frijoles de acuerdo a las instrucciones del paquete, añadiendo comino y sal de ajo. Cuando el arroz esté hecho, agregue tomates escurridos, frijoles cocidos, verduras mezcladas y la mitad de la salsa de tomate al arroz cocido, revuelva para combinar. Dividir la mezcla de arroz y colocar dentro de los pimientos. Cubrir con la salsa de tomate restante, espolvorear con queso. Cubra el plato con papel de aluminio. Hornear 20 minutos o hasta que los pimientos estén calientes y el queso se derrita.

Potato Pancakes

8-10 pancakes

1 cup cold water

1 egg, beaten

1/2 teaspoon salt

3/4 cup dry potato flakes (if using real mashed potatoes then reduce water to 1/4 cup)

1 tablespoon chopped onions

1 pinch freshly ground black pepper

1 tablespoon vegetable oil

1 tablespoon butter

Optional: 1/4 cup sour cream for garnish

Whisk together water, egg and salt in a large bowl until salt has dissolved. Stir in dry potato flakes. Stir

in 1 tablespoon of chopped onions; season with black pepper.

Heat oil and butter in a large skillet over medium heat.

Place large spoonful of mix into skillet and flatten to cook evenly, reduce heat to medium.

Cook until a well-browned crust has formed onto the bottom of the pancakes, about 8 minutes. Flip each pancake and flatten slightly. Cook until other sides are browned, 5 more minutes.

Transfer to plate. Top each pancake with a dollop of sour cream (optional).

Nutrition Facts

Servings: 8

Per Serving	% Daily Value*
Calories 52	
Total Fat 3.7g	5%
Saturated Fat 1.4g	7%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 24mg	9%
Sodium 170mg	7%
Potassium 59mg	1%
Total Carb 3.8g	1%
Dietary Fiber 0.3g	1%
Sugars 0.2g	
Protein 1.1g	

Vitamin A 2% · Vitamin C 6%

Calcium 0% · Iron 1%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)Recipe analyzed by [verywell](#)

Pasteles de papa

8-10 panqueques

1 taza de agua fría

1 huevo batido

1/2 cucharadita de sal

3/4 taza de copos de patata seca (si se utiliza potaoes real puré luego reducir el agua a 1/4 de taza)

1 cucharada de cebolla picada

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de mantequilla

Opcional: 1/4 taza de crema agria para decorar

Mezcle el agua, el huevo y la sal en un tazón grande hasta que la sal se haya disuelto. Revuelva en escamas de papa seca. Remover

En 1 cucharada de cebolla picada, sazone con pimienta negra.

Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.

Coloque la cucharada grande de la mezcla en la sartén y aplanar para cocinar uniformemente, reducir el calor a medio.

Cocine hasta que una corteza bien dorada se haya formado en el fondo de las tortitas, unos 8 minutos. Voltar cada panqueque y aplanar ligeramente. Cocine hasta que los otros lados estén dorados, 5 minutos más.

Transferir a la placa, la parte superior de cada panqueque con una cucharada de crema agria (opcional).

Cowboy Chicken Casserole

4 servings

- 1 can (10 1/2 oz.) Cream of Chicken Soup
- 1/2 cup water
- 1 teaspoon chili powder
- 1 cup Salsa
- 1/4 cup canned black beans (or any beans such as pinto or kidney), drained
- 1 can (about 15 oz.) whole kernel corn, drained
- 2 cups canned or cubed/cooked chicken
- 4 flour tortillas (8-inch) or 6 corn tortillas (6-inch), cut into 1-inch pieces
- 1/2 cup shredded Cheddar cheese

Set the oven to 350°F. Stir the soup, water, chili powder, salsa, beans, corn, chicken and tortillas in a large bowl. Spoon the chicken mixture into an 11x8x2-inch baking dish. Top with the cheese. Cover the baking dish.

Bake for 25 minutes or until the mixture is hot and bubbling.

Nutrition Facts	
Servings: 4	
Per Serving	% Daily Value*
Calories 443	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 5.4g	27%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 108mg	39%
Sodium 1072mg	47%
Potassium 797mg	17%
Total Carb 35.6g	12%
Dietary Fiber 5.7g	20%
Sugars 4.2g	
Protein 44.5g	
Vitamin A 23% · Vitamin C 6%	
Calcium 14% · Iron 23%	
*Based on a 2,000 calorie diet	
Recipe analyzed by verywell	

Cazuela de pollo de vaquero

4 porciones

1 lata (10 1/2 oz.) De crema de sopa de pollo

1/2 taza de agua

1 cucharadita de chile en polvo

1 taza de salsa

1/4 taza de frijoles negros (o otros frijoles) enlatados, escurridos

1 lata (aproximadamente 15 onzas) de maíz entero de maíz, escurrido

2 tazas de pollo enlatado o cubicado / cocido

4 tortillas de harina (8 pulgadas) o 6 tortillas de maíz (6 pulgadas), cortadas en trozos de 1 pulgada

1/2 taza de queso cheddar rallado

Ajuste el horno a 350 ° F. Revuelva la sopa, el agua, el chile en polvo, la salsa, los frijoles, el maíz, el pollo y las tortillas en un tazón grande.

Cuchara la mezcla de pollo en un plato para hornear de 11x8x2 pulgadas.

Cubra con el queso.

Cubra el plato para hornear.

Hornear durante 25 minutos o hasta que la mezcla esté caliente y burbujeando.

Canned Refried Bean Soup

8 servings

1 can (16 ounces) spicy fat free refried beans
 1 can (15 ounces) whole kernel corn, drained
 1 can (15 ounces) black beans, rinsed and drained
 1 can (14 ounces) chicken broth
 1 can (14 ounces) stewed or diced tomatoes, cut up
 1 can (4 ounces) chopped green chilies
 1/2 cup salsa
 Tortilla chips

In a large saucepan, combine the first eight ingredients. Bring to a boil. Reduce heat; Simmer, uncovered, for 8-10 minutes or until heated through. Season with pepper and other spices to your taste.

Serve with tortilla chips. Yield: 8 servings (2 quarts).

Originally published as Refried Bean Soup in Simple & Delicious September/October 2007, p33

Nutrition Facts

Servings: 8

Per Serving	% Daily Value*
Calories 555	
Total Fat 5.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 545mg	24%
Potassium 2047mg	44%
Total Carb 111.5g	37%
Dietary Fiber 24.1g	86%
Sugars 18.7g	
Protein 27.3g	

Vitamin A 141% · Vitamin C 46%

Calcium 7% · Iron 68%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by **verywell**

Sopa de frijoles refritos en conserva

8 porciones

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos sin grasa picante
1 lata (15 onzas) de maíz entero de maíz, escurrido
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
1 lata (14 onzas) de caldo de pollo
1 lata (14 onzas) de tomates estofados o picados, cortados
1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados
1/2 taza de salsa
virutas de tortilla

En una cacerola grande, combine los primeros ocho ingredientes. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento, sin cubrir, durante 8-10 minutos o hasta que se caliente. Sazone con pimienta y otras especias a su gusto.

Servir con chips de tortilla. Rendimiento: 8 porciones (2 cuartos). Originalmente publicado como Refried Bean Soup en Simple & Delicious Septiembre / Octubre 2007, p33

Meat and Potato Pie

6 servings

1 1/2 Cups of mashed potatoes
 1 egg, beaten
 1 lb. ground beef
 1 cup chopped celery
 1 cup chopped onion
 1 cup tomato sauce
 1 tablespoon sugar
 1 tablespoon salt

Crisp topping for the pie:

1 tablespoon melted butter
 1/2 cup corn flakes
 1/2 cup grated cheese

Prepare potatoes. Stir in egg. Spread potato mixture on bottom of a greased 9 inch pie pan. Bake this at 400 degrees for 15 minutes.

Cook the ground beef and celery together, drain off excess fat. Stir in the tomato sauce, sugar and salt, bring to a boil, and when done spoon into crust. Prepare the crisp topping by combining the melted butter, cornflakes, and cheese then sprinkle it over the meat mixture. Continue baking at 400 degrees for 10-15 minutes.

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 292	
Total Fat 11.3g	15%
Saturated Fat 5.5g	28%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 111mg	40%
Sodium 1683mg	73%
Potassium 712mg	15%
Total Carb 18.5g	6%
Dietary Fiber 1.4g	5%
Sugars 5g	
Protein 28.7g	

Vitamin A 16% · Vitamin C 8%
 Calcium 8% · Iron 87%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by [verywell](#)

Empanada de la carne y de las papas

6 porciones

1 1/2 tazas de puré de papas
1 huevo batido
1 lb de carne picada
1 taza de apio picado
1 taza de cebolla picada
1 taza de salsa de tomate
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal

Nítido para el pastel:

1 cucharada de mantequilla derretida
1/2 taza de copos de maíz
1/2 taza de queso rallado

Preparar las papas. Agregue el huevo. Separe la mezcla de la patata en la parte inferior de un molde engrasado de la empanada de 9 pulgadas. Hornee esto a 400 grados durante 15 minutos. Cocer la carne molida y el apio juntos, escurrir el exceso de grasa. Incorporar la salsa de tomate, el azúcar y la sal, llevar a ebullición. Cucharela en la corteza y espolvorear con cobertura de crujiente (hecho mezclando mantequilla derretida, copos de maíz, y queso rallado). Continuar horneando a 400 grados durante 10-15 minutos.

Meat and Macaroni Casserole

6 servings

- 1 (7oz) package macaroni
- 5 tablespoons margarine or butter
- 2 tablespoons flour
- Dash of pepper
- 1/4 tablespoon salt
- 2 tablespoon minced onion
- 2 cups milk
- 2 cups grated American cheese
- 2 cups bread crumbs
- 2 cups cubed ham (or spam or chicken)

Prepare macaroni according to package directions.

Preheat oven to 350°.

Melt 3 tablespoons of margarine or butter, add flour, seasonings and milk; cook 3 minutes. Stir in cheese, heat until melted. Add macaroni and meat. Pour into a 2 quart casserole dish. Melt remaining margarine or butter, toss with breadcrumbs. Top the casserole with the breadcrumb mixture. Bake until cheese is bubbly and bread is brown (10 minutes).

Nutrition Facts

Servings: 6

Per Serving	% Daily Value*
Calories 836	
Total Fat 28.9g	37%
Saturated Fat 11.5g	58%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 117mg	42%
Sodium 3104mg	135%
Potassium 388mg	8%
Total Carb 93g	31%
Dietary Fiber 3.9g	14%
Sugars 16g	
Protein 47.5g	

Vitamin A 24% · Vitamin C 0%

Calcium 30% · Iron 24%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by [verywell](#)

Carne y cazuela de macarrones

6 porciones

- 1 paquete de macarrones
- 5 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- Pizca de pimienta
- 1/4 de cucharada de sal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso americano rallado
- 2 tazas de pan rallado
- 2 tazas de jamón cubicado (o spam o pollo)

Prepare los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Pre caliente el horno a 350°.

Derreta 3 cucharadas de margarina o mantequilla, añadir la harina, los condimentos y la leche; Cocinar 3 minutos. Agregue el queso y caliente hasta que se derrita. Agregue los macarrones y el carne. Vierta en un plato de cazuela de 2 cuartos de galón.

Derretir la margarina o mantequilla restante, mezclar con pan rallado. Cubra la cacerola con la mezcla de pan rallado. Hornee hasta que el queso esté burbujeante y el pan esté marrón (10 minutos).

Lasagna

10 servings

2 lbs. ground beef
 1 medium onion
 2 (8 ounce) cans tomato paste
 10 ounces of lasagna noodles
 1/2 lb. sliced mozzarella cheese
 1/2 lb. sliced Swiss cheese or provolone cheese
 3/4 cup parmesan cheese grated
 3 teaspoons salt
 1/2 teaspoon pepper
 1 Tablespoon sugar
 1 teaspoon oregano (optional)

Fry the ground beef. Drain off grease. Add onion, tomato paste, salt, sugar, pepper and oregano. Cover and simmer. Stir often. Cook noodles.

Lay alternating layers of noodles, meat and cheese into a 9 x 13 inch baking pan.

Bake at 350° for 45 minutes to an hour.

Nutrition Facts	
Servings: 10	
Per Serving	% Daily Value*
Calories 404	
Total Fat 14.3g	18%
Saturated Fat 7.2g	36%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 111mg	40%
Sodium 1111mg	48%
Potassium 880mg	19%
Total Carb 27.2g	9%
Dietary Fiber 2.1g	8%
Sugars 7.3g	
Protein 41.4g	
Vitamin A 31% · Vitamin C 18%	
Calcium 21% · Iron 104%	
*Based on a 2,000 calorie diet	
Recipe analyzed by verywell	

Lasaña

10 porciones

2 libras. Carne molida
1 cebolla mediana
2 (8 onzas) latas de pasta de tomate
10 onzas de fideos de lasaña
1/2 libra de queso mozzarella en rodajas
1/2 queso suizo o queso provolone en rodajas
3/4 taza de queso parmesano rallado
3 cucharaditas de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de orégano (opcional)

Fria la carne picada. Drene la grasa. Agregue la cebolla, la pasta de tomate, la sal, el azúcar, la pimienta y el orégano. Cubra y cocine a fuego lento. Revuelva con frecuencia.

Cocinar fideos.

Coloque capas alternas de fideos, carne y queso en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.

Hornee a 350° durante 45 minutos a una hora.

Tuna Burgers

8 patties

1 large potato, washed, peeled and cubed into 2-inch cubes

2 cans (6oz) tuna, drained

2 eggs

1/4 chopped onion

1 tablespoon spicy mustard

1 tablespoon breadcrumbs

1 1/2 teaspoons garlic powder

1 teaspoon Italian seasoning (oregano and or basil)

1/4 teaspoon cayenne pepper

Salt and pepper to taste

1 Tablespoon cooking oil

Place potato cubes into a small pot, add salt and cover with water. Bring to a boil, then reduce to low heat, cover the pot and simmer 20 minutes.

Drain the water and mash the potatoes in a large bowl.

Mix the tuna, eggs, onion, mustard, breadcrumbs, garlic powder, Italian seasoning, cayenne pepper and salt and pepper into the mashed potato until well blended.

Divide the mixture into 8 equal portions and shape into patties.

Heat oil in a skillet over medium heat. Pan fry the tuna patties until browned and crisp, about 3 minutes on each side.

Nutrition Facts

Servings: 8

Per Serving	% Daily Value*
Calories 157	
Total Fat 6.7g	9%
Saturated Fat 1.4g	7%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	20%
Sodium 64mg	3%
Potassium 371mg	8%
Total Carb 9.5g	3%
Dietary Fiber 1.2g	4%
Sugars 0.8g	
Protein 14.4g	

Vitamin A 4% · Vitamin C 16%

Calcium 1% · Iron 5%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)Recipe analyzed by **verywell**

Hamburguesas de atún

8 empanadas

1 papa grande, lavada, pelada y cortada en cubos de 2 pulgadas

2 latas de atún, escurridas

2 huevos

1/4 cebolla picada

1 cucharada mostaza picante

1 cucharada migas de pan

1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo

1 cucharadita de condimento italiano (orégano y / o albahaca)

1/4 de cucharadita de pimienta de cayena

Sal y pimienta para probar

1 cucharada de aceite de cocina

Coloque los cubos de papa en una olla pequeña, agregue la sal y cubra con agua. Llevar a ebullición, luego reducir a fuego lento, cubra la olla y cocine a fuego lento 20 minutos.

Escurre el agua y triturar las papas en un tazón grande.

Mezclar el atún, los huevos, la cebolla, la mostaza, la miga de pan, el ajo en polvo, el condimento italiano, la pimienta de cayena y la sal y la pimienta hasta que estén bien mezclados.

Southwestern Tuna Pizza

4 servings

1 cup corn
 2 5-ounce cans Tuna
 1/2 cup canned black beans, drained and rinsed
 1/2 cup diced red bell pepper
 1/4 cup diced red onion
 2 teaspoons chopped cilantro
 1/2 teaspoon ancho chili powder
 1/2 teaspoon ground cumin
 juice and zest of one lime
 salt and pepper
 4 sandwich thins or English muffins split in half
 1 1/2 cups shredded sharp cheddar

Preheat oven to 425° degrees.

On a grill or over a gas flame, cook the corn until lightly charred. Set aside.

In a medium bowl, add the tuna with the oil and break up with a fork until finely shredded. Add the black beans, red bell pepper, onion, cilantro, chili powder, cumin, lime zest and juice. Add the cooked corn to the bowl. Toss the mixture to combine.

Season with salt and pepper to taste.

Divide the tuna evenly between the 8 sandwich thin halves. Top each with cheese and place on a baking sheet. Bake the pizzas for 5 minutes or until the cheese is melted. Serve immediately.

Nutrition Facts

Servings: 4

Per Serving	% Daily Value*
Calories 563	
Total Fat 22.1g	28%
Saturated Fat 10.5g	53%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 66mg	24%
Sodium 732mg	32%
Potassium 931mg	20%
Total Carb 51.9g	17%
Dietary Fiber 9.7g	35%
Sugars 8.4g	
Protein 42g	

Vitamin A 36% · Vitamin C 53%

Calcium 40% · Iron 27%

*Based on a [2,000 calorie diet](#)

Recipe analyzed by [verywell](#)

Pizza del atún del sudoeste

4 porciones

1 taza de maíz

2 latas de 5 onzas de atún

1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados

1/2 taza de pimiento rojo cortado en cuadritos

1/4 taza de cebolla roja en cubitos

2 cucharaditas de cilantro picado

1/2 cucharadita de chile ancho en polvo

1/2 cucharadita de comino molido

Jugo y cáscara de una lima

sal y pimienta

4 bocadillos o magdalenas inglesas divididos por la mitad

1 1/2 tazas de queso cheddar rallado

Precaliente el horno a 425 grados.

En una parrilla o sobre una llama de gas, cocine el maíz hasta que quede ligeramente carbonizado. Dejar de lado.

En un tazón mediano, agregar el atún con el aceite y romper con un tenedor hasta que esté finamente triturado. Agregue las habas negras, el pimiento rojo, la cebolla, el cilantro, el chile en polvo, el comino, la cáscara de limón y el jugo. Agregue el maíz cocido al tazón. Mezcle la mezcla para combinar. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Divida el atún uniformemente entre las 8 mitades finas del emparedado. Cubra cada uno con queso y coloque en una bandeja de hornear. Hornee las pizzas durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Servir inmediatamente.

Garlic Chicken

2 Servings

2 Chicken breasts or thighs, cut into 2 inch pieces, or 1 can of
canned chicken

4 Tablespoons vegetable oil

2 Cloves of garlic, minced OR 2 tablespoons garlic powder
salt and pepper

Optional : 2 tablespoons oregano and basil dried spice

Heat oil in skillet, medium heat. In a bowl, mix Chicken, garlic,
salt, pepper and spices. Add the chicken to the oil. Turn the
chicken over every 2 minutes until lightly browned on the outside
and no pink on the inside, approximately 15 minutes total cooking
time.

Nutrition Facts

Servings: 2

Per Serving	% Daily Value*
Calories 530	
Total Fat 38.3g	49%
Saturated Fat 8.4g	42%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 132mg	48%
Sodium 129mg	6%
Potassium 379mg	8%
Total Carb 1.4g	0%
Dietary Fiber 0.1g	0%
Sugars 0g	
Protein 43.3g	
Vitamin A 3% · Vitamin C 2%	
Calcium 2% · Iron 10%	
*Based on a 2,000 calorie diet	
Recipe analyzed by verywell	

Pollo con ajo

2 porciones

2 Pechugas de pollo o muslos, cortadas en trozos de 2 pulgadas, o
1 lata de pollo enlatado

4 cucharadas de aceite vegetal

2 Dientes de ajo, picados O 2 cucharadas de ajo en polvo

Sal y pimienta

Opcional: 2 cucharadas de orégano y especias secas de albahaca

Caliente el aceite en un sartén, a fuego medio. En un bol, mezcle el pollo, el ajo, la sal, la pimienta y las especias. Agregue el pollo al aceite. Gire el pollo cada 2 minutos hasta que esté ligeramente dorado en el exterior y sin rosa en el interior, aproximadamente 15 minutos de tiempo de cocción total.