

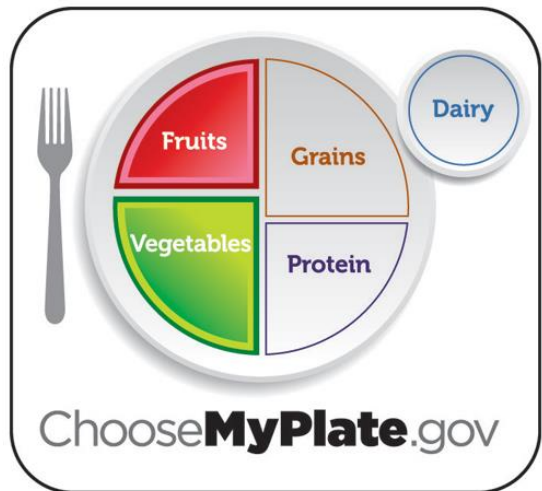
Recipes Adapted From:



Eatfresh.org



[Cachampionsforchange.cdph.ca.gov/pages/recipes.aspx](http://Cachampionsforchange.cdph.ca.gov/pages/recipes.aspx)



**MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGGIES.**

**HAGA QUE LA MITAD DE SU PLATO CONSISTA DE FRUTAS Y VEGETALES.**

**Name:**

# Gault Life Lab Recipe Book

## Libro de Recetas

## 2016



# Rainbow smoothie



## Ingredients

- 1 cup kale or spinach
- 1 cup strawberries
- 1 banana, medium
- 1 cup water (optional almond or coconut milk)
- 1 cup blueberries
- 1 cup pineapple
- 1 medium orange (peeled and sliced)
- 1 cup of ice

## Directions

1. Combine all the ingredients in a blender and blend until smooth.
3. Serve and enjoy.

# Eat your colors salad



## Ingredients

- 1 cup broccoli
- 3 green onions, sliced
- 2 medium carrots, peeled and cut into strips
- 1 red bell pepper, cut into strips
- 1/2 cup jicama, peeled and chopped
- 1 medium cucumber, chopped
- 1 cup shredded purple cabbage
- 1/2 cup soy sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup chopped fresh cilantro

## Directions

1. Prepare vegetables and place in a medium bowl.
2. In a small bowl, stir together the dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat. Stir in cilantro.

# Come tu ensalada de colores



## Ingredientes

- 1 taza de brócoli
- 3 cebollas verdes, rebanadas
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiras
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1/2 taza de jicama, pelada y picada
- 1 pepino mediano, picado
- 1 taza de repollo morado, cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1/2 taza de aderezo de sésamo de soja
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado

## Instrucciones

1. Colóque las verduras en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro.

# Batido de arco iris



## Ingredientes

- 1 taza de col rizada o espinaca
- 1 taza de fresas
- 1 plátano, mediano
- 1 taza de agua (opcional leche de almendra o coco)
- 1 taza de moras (blueberries)
- 1 taza de piña
- 1 naranja mediana (pelada y rebanada)
- 1 taza de hielo

## Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla tenga una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

# Pumpkin oatmeal

## Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 1½ cups water
- 1/2 cup milk
- 1/2 cup canned pumpkin
- 1/4 cup raisins (optional)
- 1 teaspoon cinnamon, nutmeg, or pumpkin pie spice
- 2 teaspoons honey, maple syrup, or other sweetener (optional)



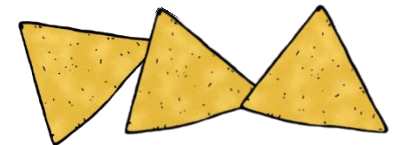
## Directions

1. Heat water over medium heat in a pan until bubbles form. This takes about 3–5 minutes.
2. Stir in oats. Cover and lower heat to low.
3. Cook oats until thick, about 5 minutes. Keep stirring.
4. Stir in milk and other ingredients and cook for 1–2 more minutes.

# Frijoles rancheros con verduras y tostaditas horneadas

## Ingredientes

- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles refritos bajos en grasa
- 1/3 taza de salsa o pico de gallo
- 2 cucharadas de crema agria ligera
- 1/4 cucharada de salsa picante (opcional)
- 4 tazas de verduras cortadas en palitos como zanahorias, apio, pepino, calabacitas y pimiento.
- 2 tazas de tostaditas horneadas (baked chips)



## Instrucciones

1. Abre la lata de frijoles. Pon los frijoles en un tazón mediano.
2. Agrega la salsa, la crema agria y la salsa picante (opcional) a los frijoles. Mezcla bien.
3. Pon un tazón mediano en medio de un plato extendido. Pon los palitos de verduras y las tostaditas alrededor del tazón.
4. Pon la mezcla de los frijoles en el tazón en el centro del plato. Sirve.

# Ranchero dip with veggie sticks & baked chips



## Ingredients

- 1 (15-ounce) can lowfat or vegetarian refried beans
- 1/3 cup salsa or pico de gallo
- 2 tablespoons light sour cream teaspoon hot sauce (optional)
- 4 cups vegetable sticks, such as carrots, celery, cucumber, zucchini, and bell pepper
- 2 cups baked tortilla chips

## Directions

1. Spoon beans into a medium bowl.
2. Add salsa, sour cream, and hot sauce (optional) to beans. Stir well.
3. Place a small bowl in the middle of a plate. Put vegetable sticks and baked chips around the bowl.
4. Spoon bean dip into bowl at center of plate. Serve right away.

# Avena con calabaza

## Ingredientes

- 1 taza de avena rodada
- 1½ tazas de agua
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de calabaza enlatada
- 1/4 taza de pasas (opcional)
- 1 cucharadita de canela nuez moscada o especias para pay de calabaza
- 2 cucharaditas de miel, jarabe de maple, o otro endulzante (opcional)



## Instrucciones

1. Caliente agua a fuego medio en una sartén antiadherente hasta que se formen burbujas. Esto se lleva de 3 a 5 minutos.
2. Agregue la avena. Cubra y reduzca el fuego a bajo.
3. Cocine la avena hasta que espese, alrededor de 5 minutos. Levante la tapa y revuelva cada 1 o 2 minutos.
4. Agregue la leche y los otros ingredientes y revuélvalos.
5. Cocine por 1-2 minutos más.

# Homemade corn tortillas

## Ingredients

2 cups masa harina

1½ cups warm water

1 tsp vegetable oil (optional)



## Directions

1. Place masa harina and water in a large bowl. Mix with your hands until a soft dough is formed. Add a little more water if the dough is dry or cracks. Add a little more masa harina if the dough is sticky.
2. Knead dough about 3 minutes. Form 12 balls of equal size.
3. Place one ball between 2 plastic baggies or plastic wrap. Using a tortilla press, flatten the ball to form a 6-inch circle or use a rolling pin to roll out the circle.
4. Repeat step 3 until 12 tortillas are formed. As you press each tortilla, cover with plastic wrap to keep it moist.
5. Heat a griddle or heavy pan over medium heat until hot. Cook each tortilla 30 seconds on one side. Turn over and cook 1 minute. Turn over again and cook 30 seconds longer.
6. Place cooked tortillas on a plate or in a basket and cover.

# Quesadillas con vegetales y frijoles negros

## Ingredientes

1/4 taza de frijoles negros

1/2 taza de maíz enlatado

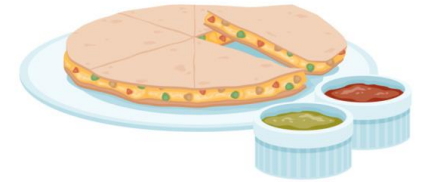
1/2 taza de pimiento morrón picados

1 taza espinaca fresca

4 onzas de queso bajo en grasa, rallado

4 tortillas de harina de trigo integral

Salsa y cilantro fresco opcional



## Instrucciones

1. En un colador, enjuague y escurra los frijoles negros. Si usa maíz enlatado, escúrralo.
2. Lave y pique la espinaca fresca. Si va a utilizar el cilantro fresco, lávelo y píquelo.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. 3 minutos por lado.

# Veggie and black bean quesadillas

## Ingredients

- 1/4 cup black beans
- 1/2 cup canned corn
- 1/2 cup bell pepper, sliced
- 1 cup fresh spinach
- 4 ounces low-fat cheese, grated
- 4 whole wheat flour tortillas
- Salsa and fresh cilantro optional



## Directions

1. Drain and rinse black beans and drain corn in a colander.
2. Wash and chop fresh spinach. If using fresh cilantro chop now.
3. Heat the tortilla. Spread vegetables and cheese evenly on half of each tortilla. Fold tortillas over.
4. Heat skillet over medium-high heat. Add one folded tortilla. Cook about 3 minutes per side, or until both sides of tortilla are golden brown.

# Tortillas de maíz

## Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz
- 1½ tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de aceite vegetal  
(opcional)



## Instrucciones

1. Coloque la harina de maíz y el agua en un recipiente grande. Mezcle los dos ingredientes con las manos hasta formar una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa queda seca o se quiebra. Agregue un poco más de harina si la masa queda pegajosa.
2. Amase la masa 3 minutos aproximadamente. Haga 12 bolas del mismo tamaño.
3. Coloque una bola entre dos hojas de papel de plástico o dos bolsitas de plástico. Aplaste la bola con una prensa para tortillas para formar un círculo de 6 pulgadas o use un rodillo para hacer el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a usar las dos bolsitas o láminas de papel de plástico, hasta formar 12 tortillas. Al aplastar cada tortilla, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
5. Caliente un comal o sartén pesado a fuego medio hasta que se caliente bien. Cocine cada tortilla 30 segundos por un lado. Voltéela y cocínela 1 minuto. Voltéela otra vez y cocínela 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocinadas en un plato o en una canasta y cúbralas.

# Fruit dip



## Ingredients

- 2 apples cored and sliced
- 1 pear cored and sliced
- 1 plum sliced
- 1 cup strawberries
- 8 ounces lowfat vanilla yogurt
- 2 tablespoons 100% orange juice
- 1 tablespoon lime juice
- 1 tablespoon brown sugar

## Directions

1. In a small bowl, combine yogurt, orange juice, lime juice, and brown sugar; mix well.
2. Serve dip in a bowl on a large plate and surround with fruit.
3. Enjoy.

# Salsa para frutas



## Ingredientes

- 2 pedazos de manzanas medianas sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas
- 1 pedazo de pera mediana sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas
- 1 pedazo de ciruela mediana cortada en rebanadas
- 1 taza de fresas
- 8 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar morena

## Instrucciones

1. En un recipiente pequeño, mezcle el yogur, el jugo de limón, el jugo de naranja y la azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un recipiente situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.