

Chicken Vegetable Soup with Kale



Yield: 3 servings

Serving size: 1/3 of recipe

Ingredients

- 2 **teaspoons** vegetable oil
- 1/2 **cup** onion, chopped
- 1/2 **cup** carrot, chopped
- 1 **teaspoon** thyme, ground
- 2 garlic cloves, minced
- 2 **cups** water or chicken broth
- 3/4 **cup** tomatoes, diced
- 1 **cup** chicken, cooked, skinned and cubed
- 1/2 **cup** brown or white rice, cooked
- 1 **cup** kale, chopped, about one large leaf

Instructions

1. Heat oil in a medium sauce pan. Add onion and carrot, saute 5-8 minutes until tender.
2. Add thyme & garlic. Saute for 1 minute.
3. Add water or broth, tomatoes, cooked rice, chicken and kale.
4. Cover and simmer for 5-10 minutes.

Nutrition Facts: Calories 180, Total Fat 5g, Sat. Fat 1g, Cholesterol 40mg, Sodium 80mg, Total Carbohydrates 17g, Fiber 3g, Sugars 2g, Protein 17g, Vitamin A 150%, Vitamin C 60%, Iron 10%

Source: Washington State University, The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center



Fruit Dip



Yield: 4 servings **Serving size:** 1/4 of recipe

Ingredients

- 8 ounces** yogurt, lowfat vanilla
- 2 tablespoons** orange juice, 100% juice, frozen concentrate, thawed
- 1 tablespoon** lime juice
- 1/2 tablespoon** brown sugar
- 2** apples, red, cored and sliced
- 1** pear, cored and sliced
- 1** peach, pitted and sliced

Instructions

1. In a small bowl, combine yogurt, orange juice concentrate, lime juice and brown sugar.
2. Mix well.
3. Place bowl containing dip on a large plate and surround with fruit.

Nutrition Facts: Calories 140, Total Fat 1g, Cholesterol 5mg, Sodium 40mg, Total Carbohydrates 32g, Fiber 3g, Sugars 24g, Protein 3g, Vitamin C 25%, Calcium 10%

*Source: California Department of Health Services,
Discover the Secret to Healthy Living
California 5-a-Day—For Better Health! Campaign*



Grilled Vegetables



Yield: 6 servings

Serving size: 1/6 of recipe

Ingredients

- 2 tablespoons** vegetable oil
- 2** garlic cloves, finely chopped
- 3** sweet potatoes, cut into 1-inch slices
- 3** corn cobs, cut into 2-inch sections
- 1** eggplant, cut into 1/2-inch slices
- 12** green onions, trimmed

Instructions

1. Mix oil and garlic in a large bowl. Add vegetables and toss.
2. Place vegetable on broiler pan or grill. Cook 10 minutes, turning twice until vegetables are tender.
3. Place vegetables on platter. Serve.

Nutrition Facts: Calories 210, Total Fat 6g, Sat. Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 50mg, Total Carbohydrates 37g, Fiber 7g, Sugars 9g, Protein 5g, Vitamin A 190%, Vitamin C 20%, Calcium 10%

Source: Centers for Disease Control and Prevention,
More Matters Recipes



Sopa de Pollo con Verduras y Col



Rinde: 3 Porciones

Tamaño de la porción: 1/3 de la receta

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 2 dientes de ajo picado finamente
- 2 tazas de agua o caldo de pollo
- 3/4 taza de tomates cortados en cubitos
- 1 taza de pollo cocido, sin pellejo y cortado en cubitos
- 1/2 taza de arroz blanco o integral, cocido
- 1 taza de col en trozos, una hoja grande

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén mediano. Agregue las cebollas y zanahorias. Sofría por 5-8 minutos, hasta que estén blandos.
2. Agregue el tomillo y ajo. Sofría por 1 minuto.
3. Agregue el agua o el caldo, tomates, arroz cocido, pollo y la col.
4. Cubra y hierva a fuego lento durante 5-10 minutos.

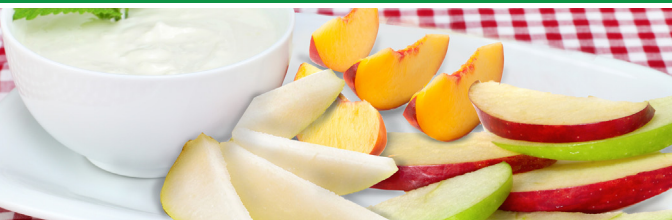
Datos Nutricionales: Calorías 180, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 40mg, Sodio 80mg, Carbohidratos Total 17g, Fibra Dietética 3g, Azúcares 2g, Proteínas 17g, Vitamina A 150%, Vitamina C, Hierro 10%

Fuente: Universidad Estatal de Washington, El Mercado de Granjeros para personas mayores de Washington y su Programa de Nutrición Puyallup y Extensión del Centro



Fresco. En lata. Secos. Congelados.
¡Ser saludable es KIP!

Salsa de Frutas



Rinde: 4 Porciones

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Ingredientes

8 onzas yogurt de vainilla, bajo en grasa

2 cucharadas jugo de naranja,
100% jugo concentrado, se vende en
latas y viene congelado, hay que esperar
a que se descongele

1 cucharada de jugo de lima

1/2 cucharada de azúcar morena

2 manzanas rojas – sin semillas o
cáscara

1 pera – sin semillas o cáscara

1 durazno – sin semilla o cáscara

Instrucciones

1. En un recipiente pequeño,
combine el yogurt,
concentrado de jugo de
naranja, jugo de lima y
azúcar morena.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que
contiene la salsa en un plato
grande rodeado de frutas.

Datos Nutricionales: Calorías 140, Grasa Total 1g,
Grasa Saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 40mg,
Carbohidratos Total 32g, Fibra Dietética 3g, Azúcares 24g,
Proteínas 3g, Vitamina C 25%, Calcio 10%

Fuente: Departamento de Servicios a la Salud de California,
Descubre el Secreto de Vivir Saludablemente
Cinco al Día California - Campaña Por una Mejor Salud!



Fresco. En lata. Secos. Congelados.
¡Ser saludable es **KIP!**

Vegetales a la Parrilla



Rinde: 6 Porciones Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 3 batatas en rodajas de 1 pulgada
- 3 mazorcas de maíz cortadas en secciones de 2 pulgadas
- 1 berenjena en rodajas de ½ pulgada
- 12 cebollas verdes cortadas finamente

Instrucciones

1. Mezcle el aceite y el ajo en un recipiente grande. Añada los vegetales y mezcle.
2. Ponga los vegetales en la bandeja o rejilla para asar en la parrilla del horno. Cocine por 10 minutos, voltee 2 veces, hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Coloque los vegetales en un plato. Sirva.

Datos Nutricionales: Calorías 210, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 50mg, Carbohidratos Total 37g, Fibra Dietética 7g, Azúcares 9g, Proteínas 5g, Vitamina A 190%, Vitamina C 20%, Calcio 10%

Fuente: Centro de Control y Prevención de Enfermedades, más recetas son importantes



Fresco. En lata. Secos. Congelados.
¡Ser saludable es **KIP!**