

Spaghetti Mac and Cheese

Preparation Time: 5 minutes | Cook Time: 30 minutes | Servings: 4 to 5

Ingredients:

8 oz. spaghetti, uncooked, broken into bite-sized pieces
2 tbsp butter
1-1/2 tbsp all-purpose flour
1 to 1-1/2 cups milk
1/2 cup American cheese, grated
1 cup cheddar cheese, grated
Cooked chicken, optional
Cooked, chopped vegetables, optional
Salt to taste
Black pepper to taste



This institution is an equal opportunity provider.

Instructions:

1. In a large pot, boil water over high heat. Cook spaghetti according to package instructions. Drain and set aside.
2. In the same large pot, melt butter over medium heat and slowly whisk in flour. Whisk for about 1 minute, or until mixture is light brown.
3. Slowly whisk in 1 cup milk until mixture thickens, about 3 minutes.
4. Lower heat to low and add cheeses. Whisk until melted. Add more milk until desired consistency is reached.
5. Add in optional ingredients, such as chicken for extra protein or any desired vegetables.
6. Add spaghetti to the pot. Add salt and black pepper to taste. Stir and enjoy!

Recipe adapted from: <https://thebakermama.com/recipes/stovetop-macaroni-and-cheese/>

PAPRIKA
QUASSIA
ROSEMARY
SAFFRON

Espaguetis macarrones con queso

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos | Porciones: 4 a 5

Ingredientes:

8 oz. espaguetis, crudos, partidos en trozos pequeños
2 cucharadas de mantequilla
1-1/2 cucharada de harina para todo uso
1 a 1-1/2 tazas de leche
1/2 taza de queso americano rallado
1 taza de queso cheddar, rallado
Pollo cocido, opcional
Verduras cocidas y picadas, opcional
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva agua a fuego alto. Cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. En la misma olla grande, derrita la mantequilla a fuego medio y agregue lentamente la harina. Batir durante aproximadamente 1 minuto o hasta que la mezcla esté de color marrón claro.
3. Incorpora lentamente 1 taza de leche hasta que la mezcla se espese, aproximadamente 3 minutos.
4. Baje el fuego a bajo y agregue los quesos. Batir hasta que se derrita. Agregue mas leche hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Agregue ingredientes opcionales, como pollo para obtener proteínas adicionales o cualquier verdura que desee.
6. Agregue los espaguetis a la olla. Agregue sal y pimienta negra al gusto. ¡Revuelva y disfrute!

Receta adaptada de: <https://thebakermama.com/recipes/stovetop-macaroni-and-cheese/>

PAPRIKA
QUASSIA
ROSEMARY
SAFFRON

Teriyaki Salmon Bowl

Preparation Time: 10 minutes | Cook Time: 30 minutes | Servings: 4 a 5

Ingredients:

1 14.75-oz. can salmon, drained
1/4 cup teriyaki sauce (homemade or store-bought)
1 cup uncooked rice
2 tbsp cooking oil
1/2 onion, diced
1 zucchini, chopped into 1/2-inch cubes
1 15.5-oz. can carrots, drained and rinsed
1 15.5-oz. can green beans, drained and rinsed



This institution is an equal opportunity provider.

Instructions:

1. Add salmon to a medium bowl or bag. Marinate salmon for 15 minutes in teriyaki sauce.
2. Meanwhile, in a medium pot, boil water and cook rice according to package instructions. Set aside.
3. Heat a large skillet over medium heat. Add oil and onions, and cook for about 5 minutes.
4. Add zucchini, carrots, and green beans to the skillet, and cook for another 3 minutes.
5. Add marinated salmon mixture to the skillet. Cook an additional 3 minutes.
6. Serve over rice. Add extra teriyaki sauce as desired.

Note: Store-bought teriyaki sauce is often high in sodium, containing about 15 - 40% of your daily sodium needs per tablespoon. Try buying low-sodium teriyaki sauce or creating a teriyaki sauce at home!

Recipe adapted from: <https://seekinggoodeats.com/teriyaki-salmon-bowl/>

PAPRIKA
QUASSIA
ROSEMARY
SAFFRON

Tazón de salmón teriyaki

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos | Porciones: 4 a 5

Ingredientes:

1 14,75-oz. lata de salmón, escurrido
1/4 taza de salsa teriyaki (casera o comprada en tienda)
1 taza de arroz crudo
2 cucharadas de aceite de cocina
1/2 cebolla, picada
1 calabacín, picado en cubos de 1/2 pulgada
1 15,5-oz. latas de zanahorias, escurridas y enjuagadas
1 15,5-oz. lata de judías verdes, escurridas y enjuagadas



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones:

1. Agregue el salmón a un tazón o bolsa mediano. Marine el salmón durante 15 minutos en salsa teriyaki.
2. Mientras tanto, en una olla mediana, hierva agua y cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Dejar de lado.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio. Agregue el aceite y la cebolla y cocine por unos 5 minutos.
4. Agregue el calabacín, las zanahorias y las judías verdes al sartén y cocine por otros 3 minutos.
5. Agregue la mezcla de salmón marinado al sartén. Cocine 3 minutos más.
6. Sirva sobre arroz. Agregue salsa teriyaki adicional como desee.

Nota: La salsa teriyaki comprada en tiendas suele tener un alto contenido de sodio y contiene entre el 15 y el 40 % de su consumo de sodio por cucharada diario necesario. Intente comprar la salsa teriyaki baja en sodio o haga su propia salsa teriyaki en casa!

Receta adaptada de: <https://seekinggoodeats.com/teriyaki-salmon-bowl/>

PAPRIKA
QUASSIA
ROSEMARY
SAFFRON