EM 8781-E

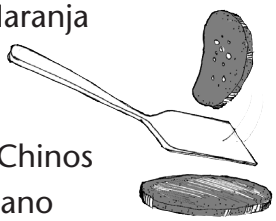
Recetas Pictóricas #4
Pictorial Recipes #4

Estas recetas fueron preparadas para los hispanoparlantes de bajos ingresos y con baja capacidad de leer. Se han utilizado en una serie de clases interactivas y prácticas. Han estado sometidas a prueba durante años en la Oficina Hispana de OFNP (Programa de Nutrición Familiar de Oregon), en el condado de Multnomah, Portland, OR. Los participantes han agradecido las recetas y el formato sencillo que se emplea.

Las páginas en este documento están diseñadas para imprimirse en ambas caras del papel.

Títulos de las recetas

Yogur con Fruta
Mezcla para Masa de Jengibre
Molletes de Jengibre y Naranja
Galletas de Jengibre
Pastel de Jengibre y Naranja
Panecillos
Panqueques
Ensalada de Repollos Chinos
Vegetales al Estilo Italiano
Mezcla de "Fiesta"



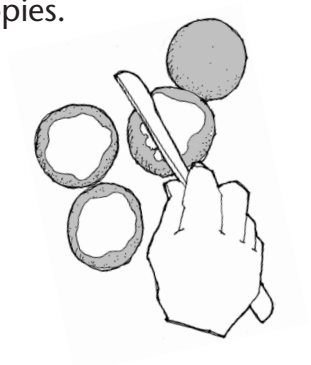
Revisado por Ellen Schuster, ex especialista de nutrición y alimentos de la Extensión de OSU; Lynn Steele, educadora de Extensión de OSU, el condado de Multnomah; Teresa Welch, especialista bilingüe en publicaciones de la Extensión de OSU; y M. Teresa Cochran, asesora.

These recipes are intended for a limited-income, low-literacy, Spanish-speaking audience and have been part of a series of interactive, hands-on classes. Recipes were tested for years in the OFNP (Oregon Family Nutrition Program) Hispanic Office, Multnomah County, Portland, OR. Learners have appreciated receiving the recipes and the simplified format that is used.

Pages in this document are set up to be printed as two-sided copies.

Recipe titles

Yogurt Sundaes
Gingerbread Mix
Ginger Orange Muffins
Ginger Cookies
Ginger Orange Cake
Biscuits
Pancakes
Chinese Cabbage Salad
Italian Style Vegetables
Fiesta Mix



Reviewers: Ellen Schuster, former OSU Extension nutrition and foods specialist; Lynn Steele, OSU Extension educator, Multnomah County; Teresa Welch, OSU Extension Hispanic publishing manager; and M. Teresa Cochran, consultant.

The Food Stamp Program can help you buy nutritious foods. Call Oregon SafeNet at 1-800- 723-3638 or 503-988-5858 in the Portland metro area.
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer. Published October 2001.

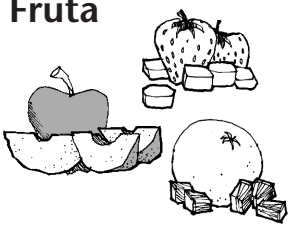
El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.
© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Publicado en octubre del 2001.

Oregon State University | Extension Service

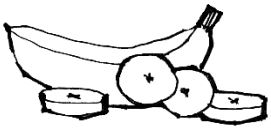
Yogur con Fruta

Ingredientes

Fruta

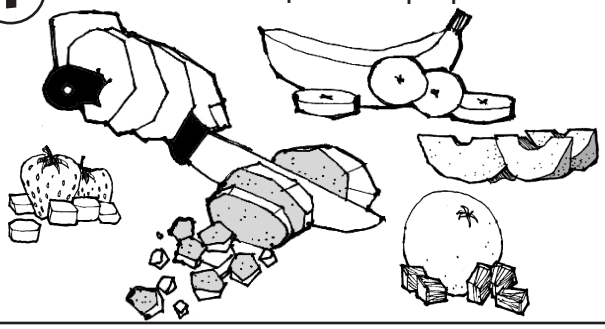


Granola

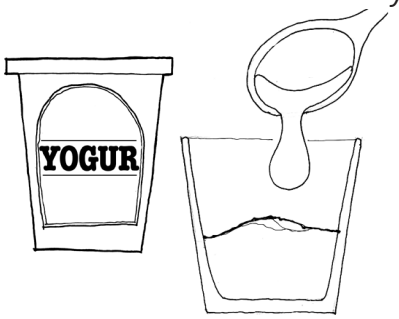


Yogur

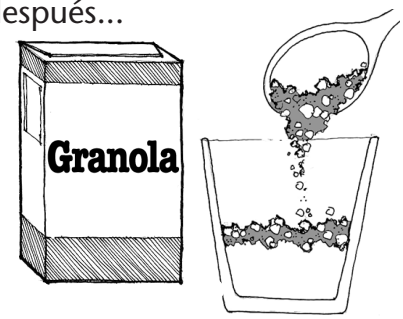
1 Corte la fruta en pedazos pequeños.



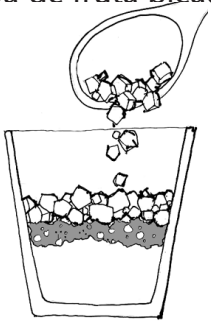
2 Llene un tercio del vaso con yogur.



3 Ponga una capa de granola y después...



4 ...una capa de fruta picada.



5 Repita las tres capas. Termine con nuez picada si quiere.

Yogur con Fruta nos da:

Forma los huesos y los dientes.

VITAMINAS C

Mantiene sanas las encías y las venas.

VITAMINA A

Ayuda en el crecimiento de los niños; mantiene la piel y los ojos sanos.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Origen de la receta: Currículo de 4-H EFNEP. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Yogurt Sundaes

Ingredients

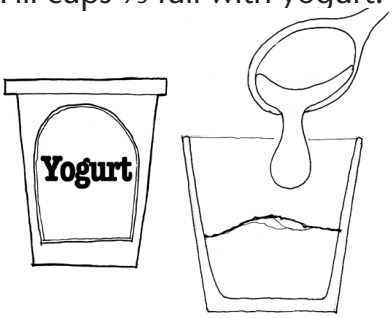
Fruit

Granola

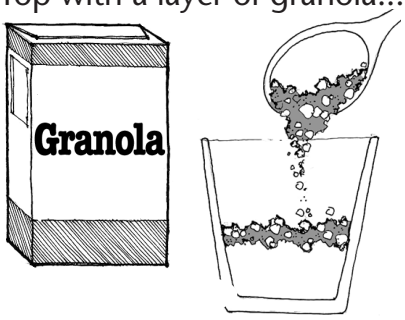
Yogurt

1 Slice or chop fruit into bite-size pieces.

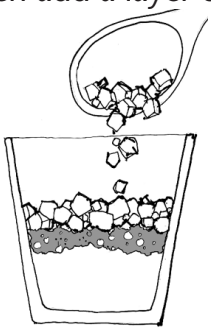
2 Fill cups ⅓ full with yogurt.



3 Top with a layer of granola...



4 ...and then add a layer of fruit.



5 Repeat with one more layer of yogurt, granola, and fruit.

Yogurt Sundaes give us:

CALCIUM	Builds bones and teeth.
VITAMIN C	Keeps gums and blood vessels healthy.
VITAMIN A	Helps children grow; keeps skin and eyes healthy.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Recipe Source: Oregon 4-H EFNEP Curriculum. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Mezcla para Masa de Jengibre

Ingredientes

8 tazas de **harina blanca**

1½ tazas de **azúcar**

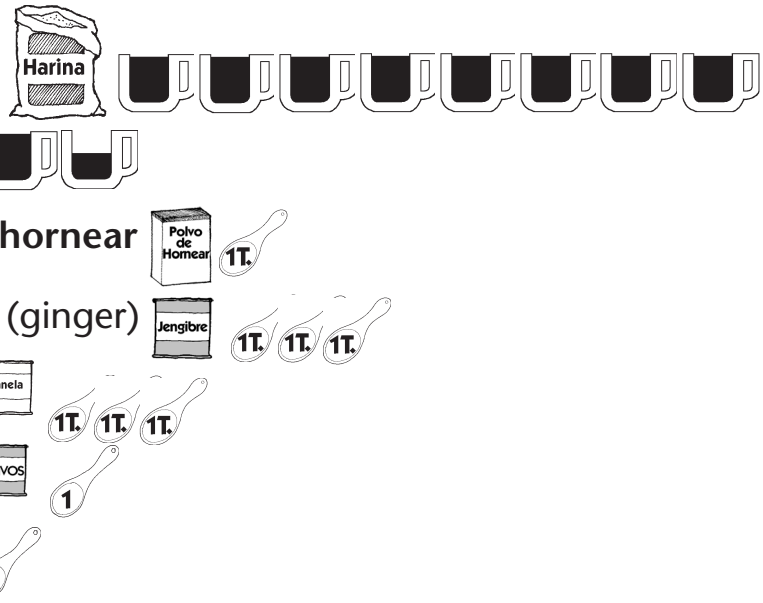
1 cucharada de **polvo de hornear**

3 cucharadas de **jengibre** (ginger)

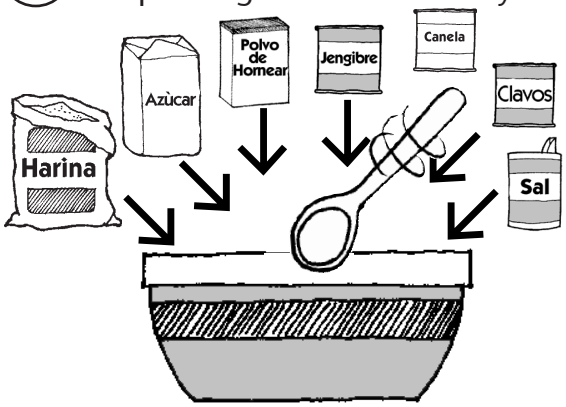
3 cucharadas de **canela**

1 cucharadita de **clavos**

1 cucharadita de **sal**



1 Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle muy bien.



2 Guarde la mezcla en un tarro con tapa hasta que se use.

3 Se usa esta mezcla en las recetas siguientes:

Galletas de Jengibre

Molletes de Jengibre y Naranja

Pastel de Jengibre y Naranja

La Mezcla para Masa de Jengibre nos da:

VITAMINAS B — Convierten los alimentos en energía.

HIERRO — Produce los glóbulos rojos.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Origen de la receta: Hoja de Informatión del Condado de Multnomah, CFS 4012-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Gingerbread Mix

Ingredients

8 cups **white flour**

1½ cups **sugar**

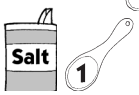
1 Tablespoon **baking soda**

3 Tablespoons **ginger**

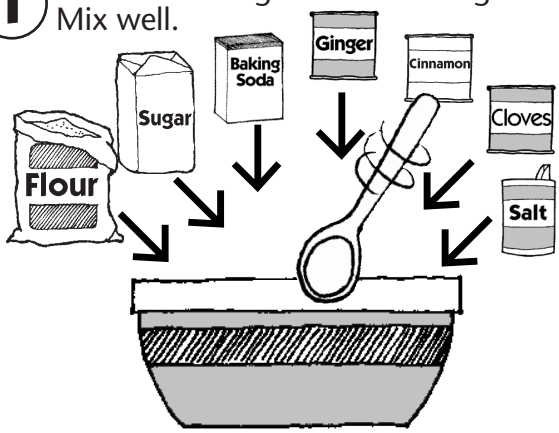
3 Tablespoons **cinnamon**

1 teaspoon **cloves**

1 teaspoon **salt**



1 Combine all ingredients in a big bowl. Mix well.



2 Store Mix in a covered jar until ready to use.

3 Use this Mix in the following recipes:

Gingerbread Cookies

Ginger Orange Muffins

Ginger Orange Cake

Gingerbread Mix gives us:

B VITAMINS Converts food into energy.

IRON For red blood cells.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Recipe Source: Gingerbread—A Winter Treat (Multnomah County Fact Sheet, CFS 4012). Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Molletes de Jengibre y Naranja

Ingredientes

Para 12 molletes

2 tazas de **Mezcla para Masa de Jengibre**

1 taza de **cereal integral** (bran)

1 **huevo**, batido un poco

½ taza de **leche de 1%**

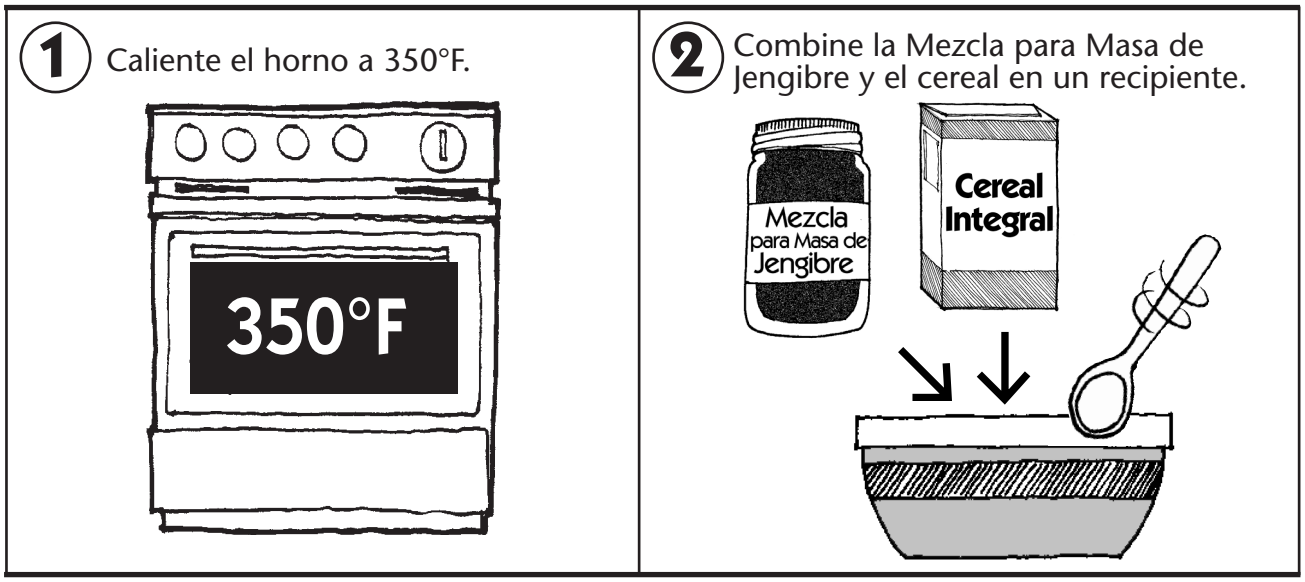
¼ taza de **jugo de naranja congelado**

¼ taza de **melaza**

¼ taza de **aceite vegetal**

1 cucharadita de **cáscara de naranja**, rallada

¼ taza de **uvas pasas** (opcional)



EM 8781-E

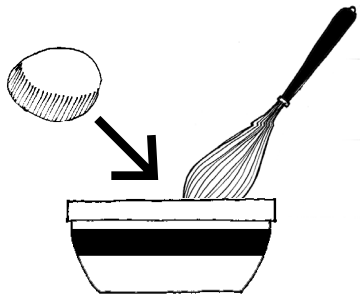
Oregon State University | Extension Service

Origen de la receta: Hoja de Información del Condado de Multnomah, CFS 4012-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Molletes de Jengibre y Naranja

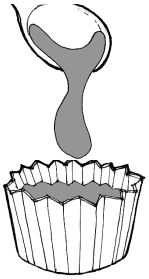
3 Bata el huevo un poco en otro recipiente.



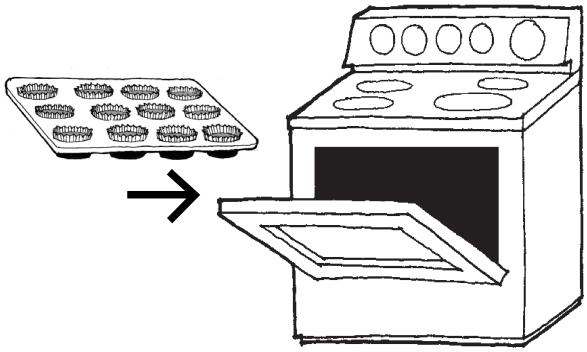
4 Añada el huevo batido y los otros ingredientes a la Mezcla para Masa de Jengibre y el cereal.

5 Mezcle esto un poco, hasta que esté mezclado pero no damasiado. Deje reposar 15 minutos.

6 Vierta la mezcla en un molde para molletes hasta ⅔ de su capacidad. (Engrase un molde para molletes o use tazas de papel.)



7 Hornée por 15–20 minutos o hasta que el centro esté cocido.



Los Molletes de Jengibre y Naranja nos dan:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

HIERRO Produce los glóbulos rojos.

Ginger Orange Muffins

Ingredients

Makes 12 muffins

2 cups of **Gingerbread Mix**

1 cup **bran cereal**

1 **egg**, slightly beaten

½ cup **1% milk**

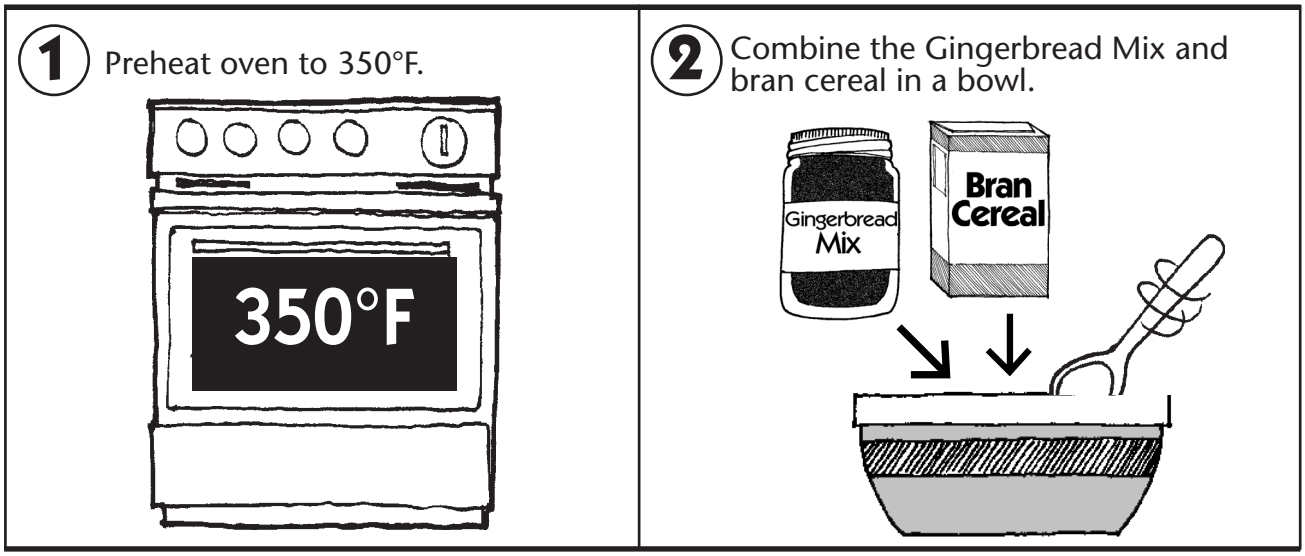
¼ cup **orange juice concentrate**

¼ cup **molasses**

¼ cup **vegetable oil**

1 teaspoon **grated orange peel**

¼ cup **raisins**, optional



Oregon State University | Extension Service

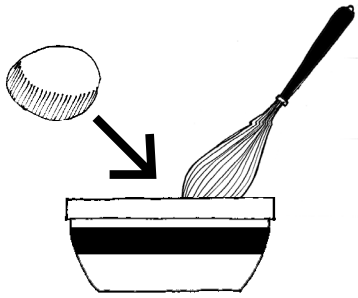
EM 8781-E

Recipe Source: Gingerbread—A Winter Treat (Multnomah County Fact Sheet, CFS 4012). Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

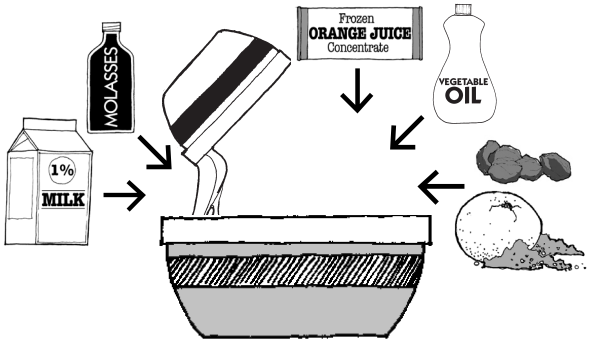
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Ginger Orange Muffins

3 Beat the egg slightly in another bowl.

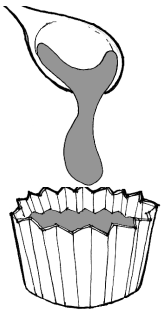


4 Add the egg and other ingredients to the gingerbread and cereal mixture.

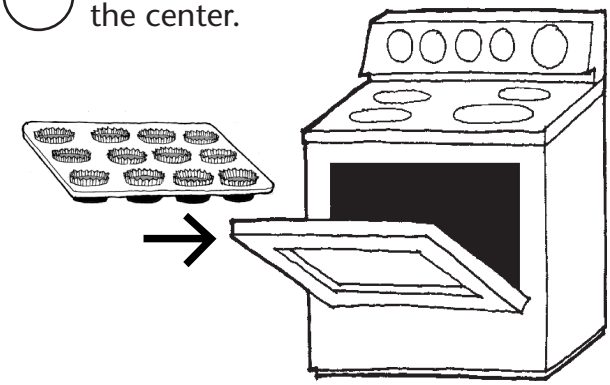


5 Stir only until combined. Let stand for 15 minutes.

6 Fill 12 muffin cups (well-greased pans or paper liners) ⅔ full.



Bake 15–20 minutes or until done in the center.



Ginger Orange Muffins give us:

B VITAMINS Turn food into energy.

IRON Builds red blood cells.

Galletas de Jengibre

Ingredientes

Para 24–26 galletas medianas

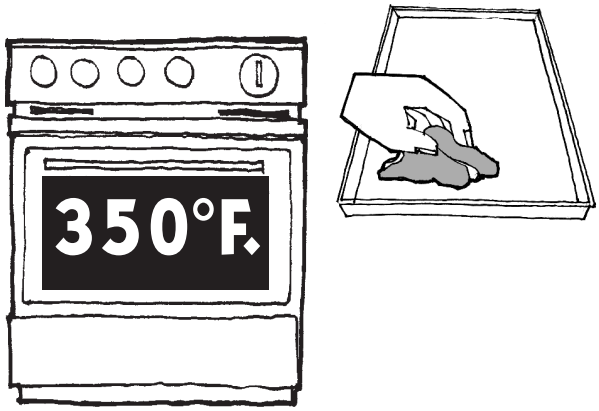
3 tazas de **Mezcla para Masa de Jengibre**

1 **huevo**, batido un poco

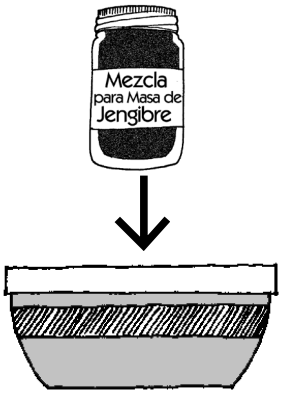
6 cucharadas de **aceite vegetal**

½ taza de **melaza**

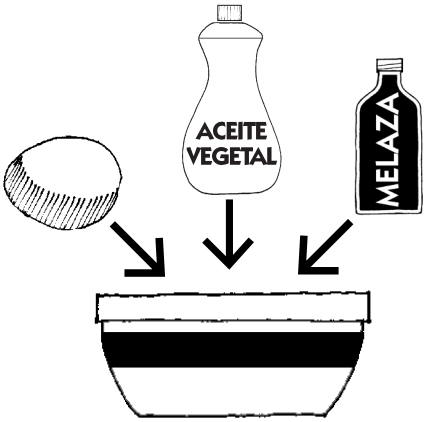
1 Caliente el horno a 350°F y engrase un molde.



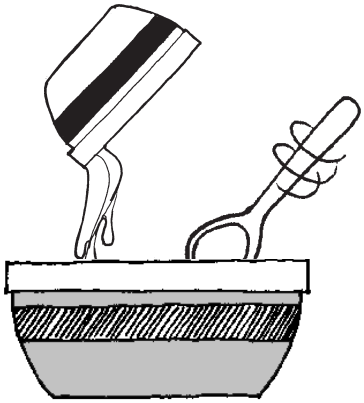
2 Ponga la Mezcla para Masa de Jengibre en un recipiente grande.



3 En un recipiente pequeño mezcle el huevo, aceite vegetal y melaza.



4 Añada los ingredientes líquidos a la Mezcla para Masa de Jengibre, y mezcle bien.



EM 8781-E

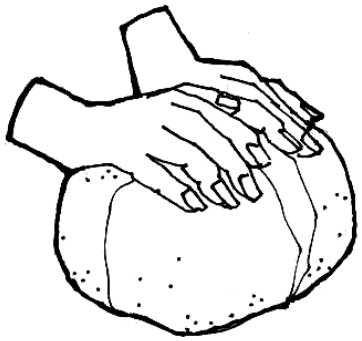
Oregon State University | Extension Service

Origen de la receta: Hoja de Información del Condado de Multnomah, CFS 4012-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

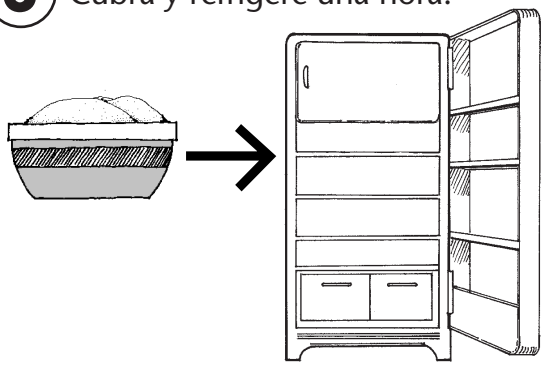
© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Galletas de Jengibre

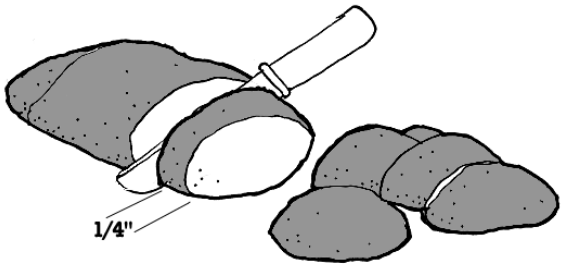
5 Forme una bola con la masa.



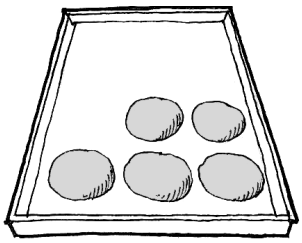
6 Cubra y refrigere una hora.



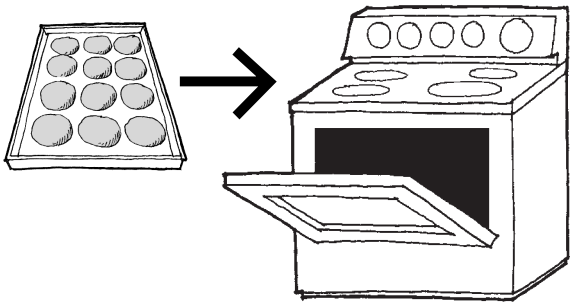
7 Estire la masa y corte las galletas ¼ de pulgada de gorda.



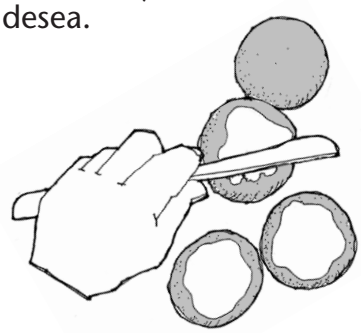
8 Coloque las galletas en el molde engrasado. Antes de hornearlas, se puede decorarlas con uvas pasas pequeñas, red hots, o cidra.



9 Hornée a 350°F hasta que se doren, 10 a 12 minutos.



10 Opcional: Decore las galletas cuando están frías, con mermelada de pina si desea.



11 Guárdelas en un recipiente con tapa.

Galletas de Jengibre nos dan:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

HIERRO Produce los glóbulos rojos.

Ginger Cookies

Ingredients

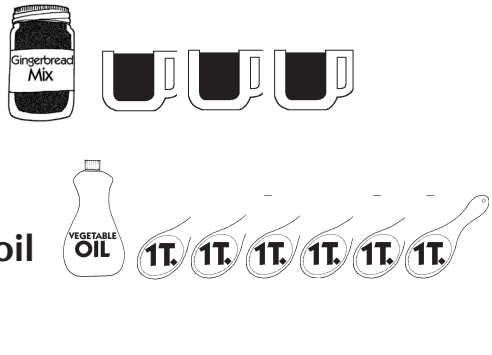
Makes 24–26 medium-size cookies

3 cups **Gingerbread Mix**

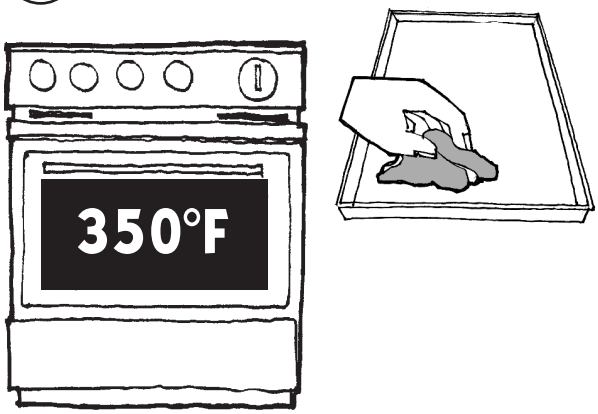
1 **egg**, slightly beaten

6 Tablespoons **vegetable oil**

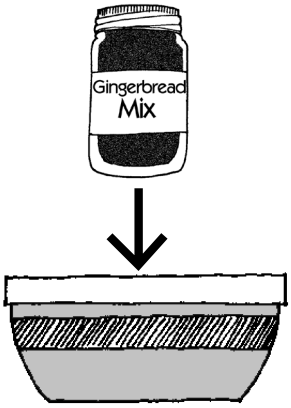
½ cup **molasses**



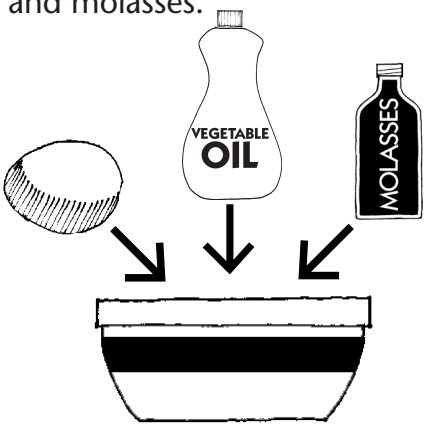
1 Preheat oven to 350°F and grease a cookie sheet.



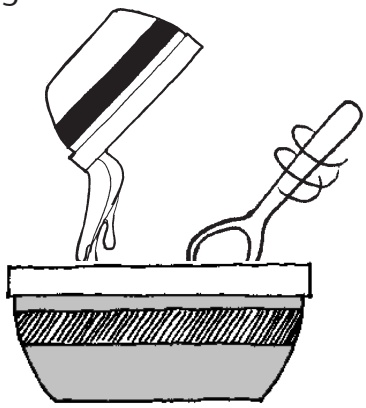
2 Put the Gingerbread Mix in a large bowl.



3 In a smaller bowl, mix the egg, oil, and molasses.



4 Pour the liquid ingredients into the Gingerbread Mix and stir well.



Oregon State University | Extension Service

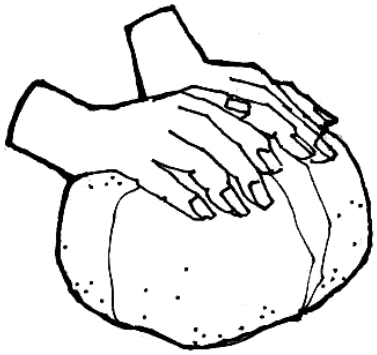
EM 8781-E

Recipe Source: Gingerbread—A Winter Treat (Multnomah County Fact Sheet, CFS 4012). Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

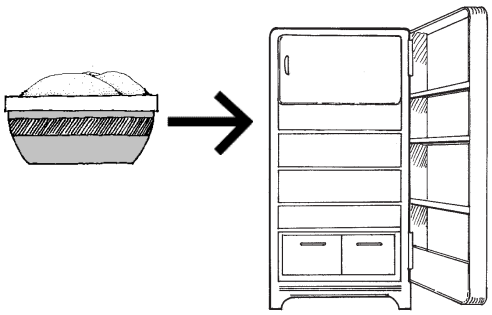
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Ginger Cookies

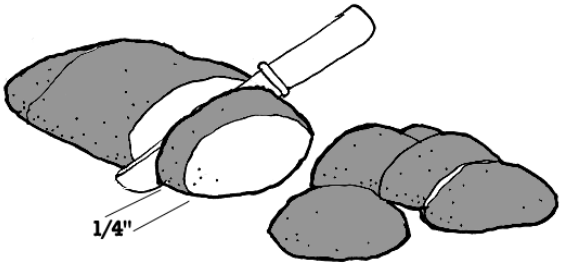
5 Form dough into a ball.



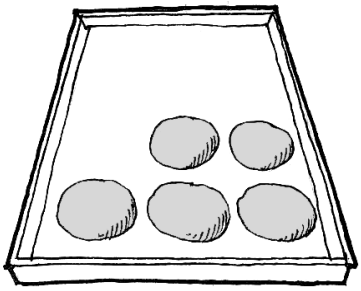
6 Cover and refrigerate for 1 hour.



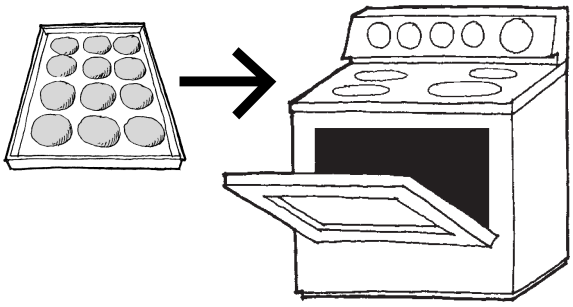
7 Roll the dough and cut the cookies ¼ inch thick.



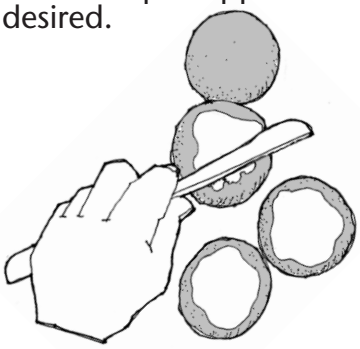
8 Place cookies on the greased cookie sheet. Before baking, decorate with small raisins, red-hots, or citron.



9 Bake until done, about 10 to 12 minutes.



10 Optional: Decorate cookies when cool with pineapple marmelade, if desired.



11 Store cooled cookies in a sealed container.

Gingerbread Cookies give us:

Converts food into energy.

Builds red blood cells.

Pastel de Jengibre y Naranja

Ingredientes

Para 10 porciones

2 tazas de **Mezcla para Masa de Jengibre**

1 taza de **cereal integral** (bran)

1 **huevo**, batido un poco

½ taza de **leche de 1%**

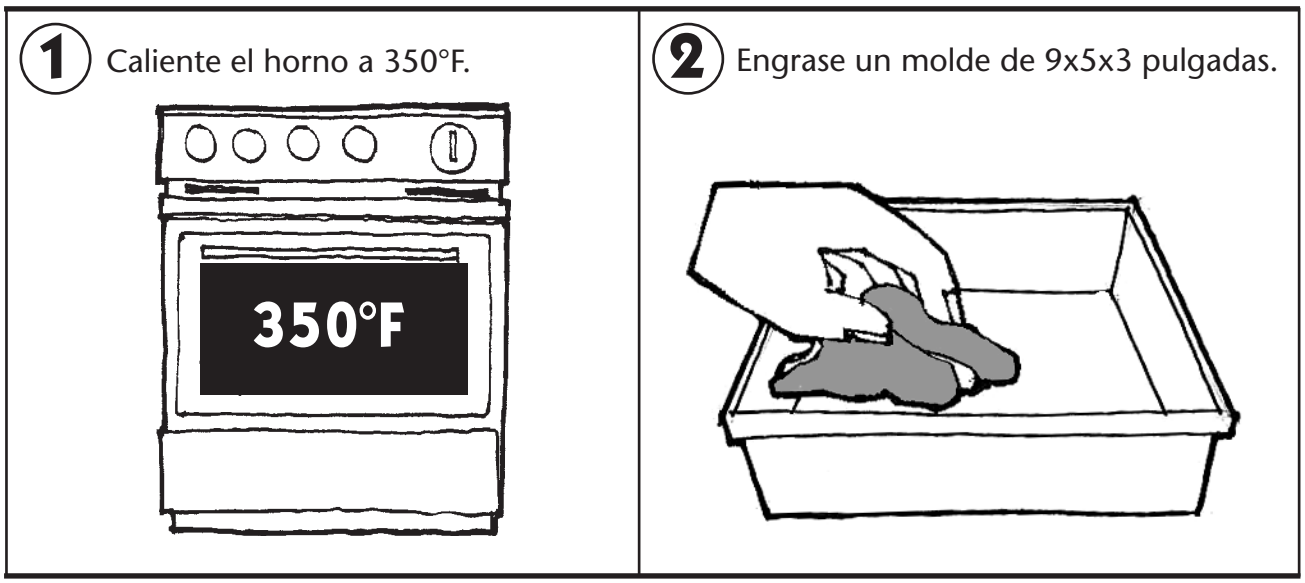
¼ taza de **jugo de naranja congelado**

¼ taza de **melaza**

¼ taza de **aceite vegetal**

1 cucharadita de **cáscara de naranja**, rallada

¼ taza de **uvas pasas** (opcional)



Oregon State University | Extension Service

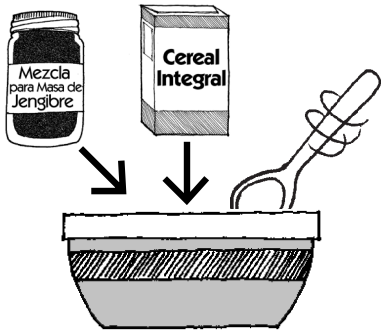
EM 8781-E

Origen de la receta: Hoja de Información del Condado de Multnomah, CFS 4012-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

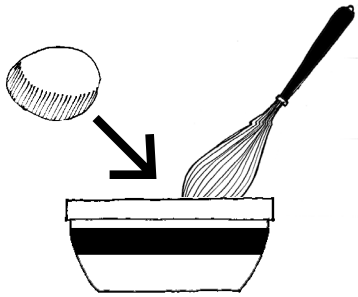
© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Pastel de Jengibre y Naranja

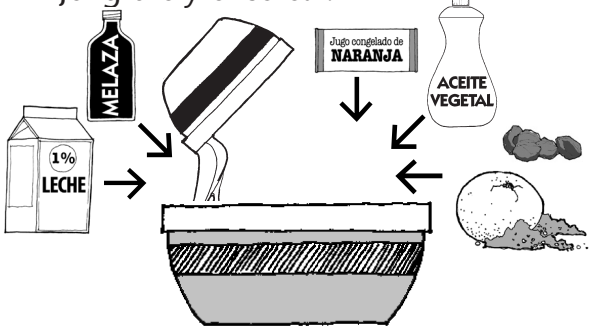
3 Combine la Mezcla para Masa de Jengibre y el cereal en un recipiente.



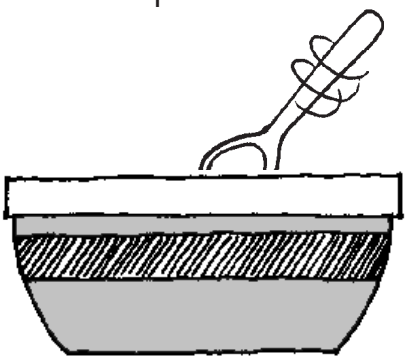
4 Bata el huevo un poco en otro recipiente.



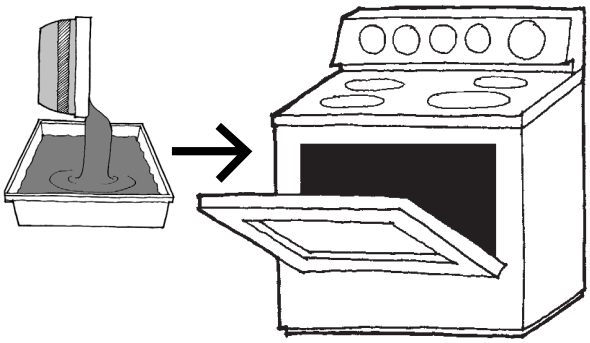
5 Añada el huevo batido y los otros ingredientes a la Mezcla para Masa de Jengibre y el cereal.



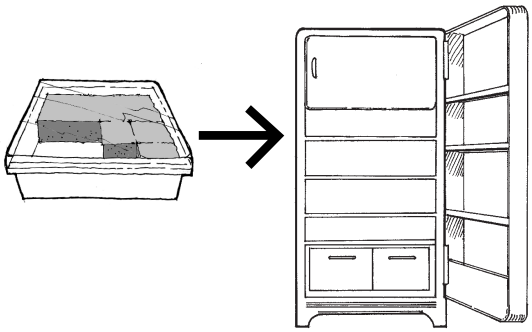
6 Mezcla esto un poco, hasta que esté mezclado pero no demasiado.



Ponga la mezcla en el molde y hornée por 20–25 minutos.



Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



El Pastel de Jengibre y Naranja nos da:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

HIERRO Produce los glóbulos rojos.

Ginger Orange Cake

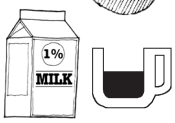
Ingredients

Makes 10 servings

2 cups of **Gingerbread Mix**

1 cup **bran cereal**

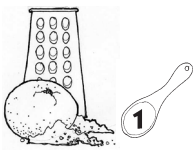
1 **egg**, slightly beaten

½ cup **1% milk** 

¼ cup **orange juice concentrate**

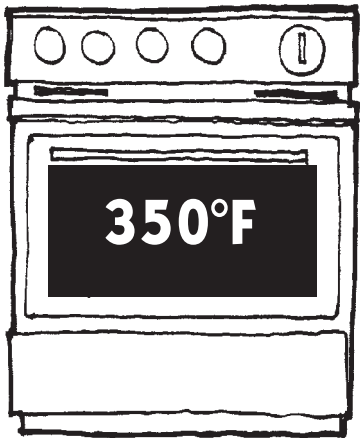
¼ cup **molasses**

¼ cup **vegetable oil**

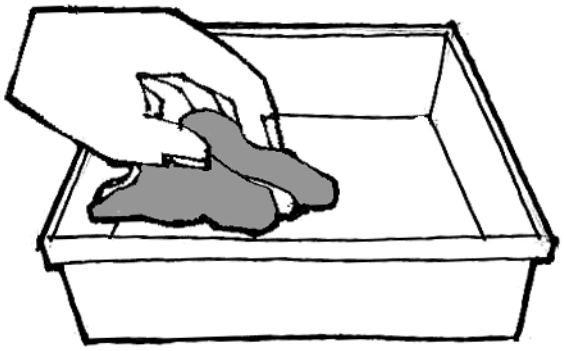
1 teaspoon **grated orange peel** 

¼ cup **raisins**, optional

1 Preheat oven to 350°F.



2 Grease a 9x5x3-inch cake pan.



Oregon State University | Extension Service

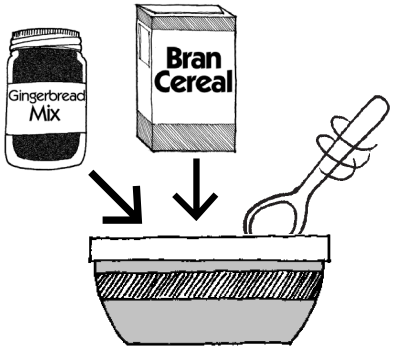
EM 8781-E

Recipe Source: Gingerbread—A Winter Treat (Multnomah County Fact Sheet, CFS 4012). Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

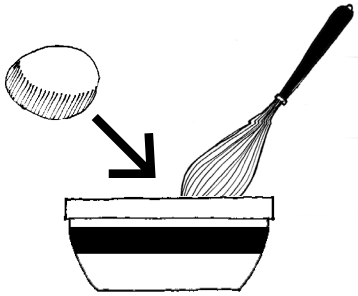
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Ginger Orange Cake

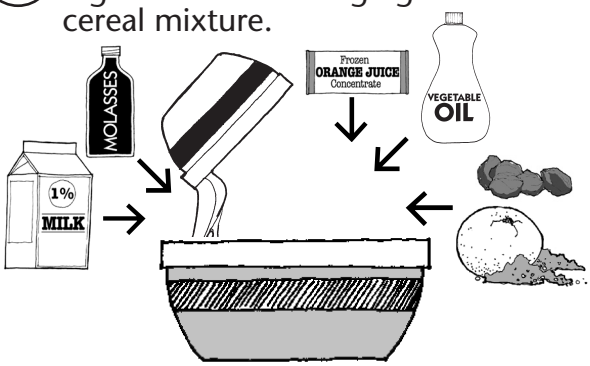
3 Combine the Gingerbread Mix and bran cereal in a bowl.



4 Beat the egg slightly in another bowl.

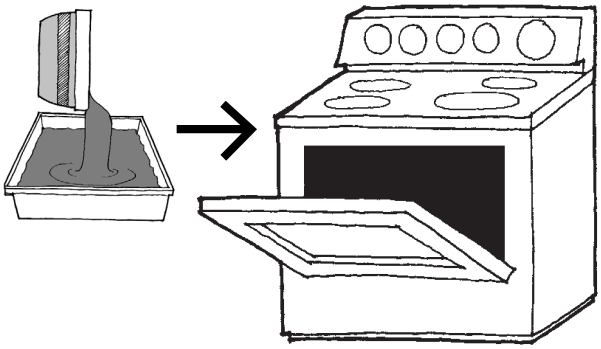


5 Add the beaten egg and the other ingredients into the gingerbread and cereal mixture.

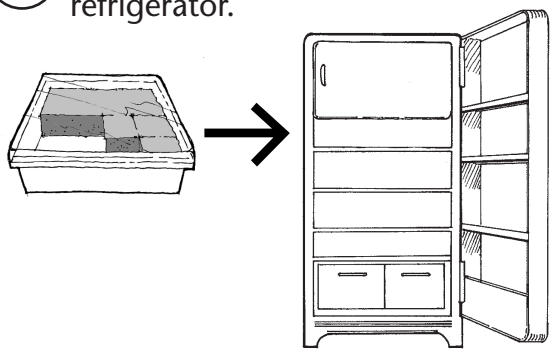


6 Stir only until combined.

7 Pour the mixture into the pan and bake for 20–25 minutes.



8 Store uneaten cake in the refrigerator.



Ginger Orange Cake gives us:

B VITAMINS Turns food into energy.

IRON Builds red blood cells.

Panecillos

Consejos importantes sobre la Mezcla Maestra:

- Caliente el horno 5–10 minutos antes de usarlo. Los panecillos se esponjan mejor en un horno caliente.
- Economice el uso de la electricidad o del gas. Apague el horno cuando acabe de usarlo.

Ingredientes

Para 10 panecillos de 2 pulgadas cada uno

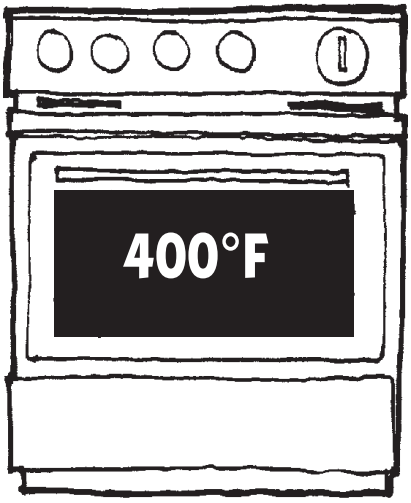
2 tazas de **Mezcla Maestra**

[Vea la receta para la Mezcla Maestra - Grupo 1°]

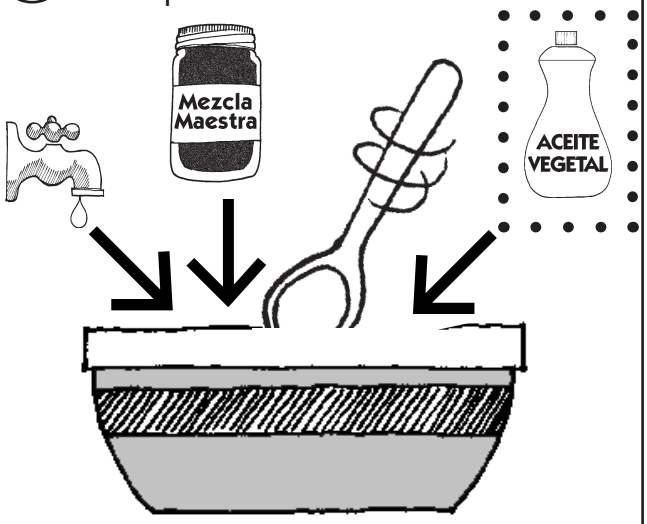
½ taza de **agua**

- **Fíjese**
- 4 cucharadas de **aceite vegetal** *(Añada solo si la Mezcla Maestra está hecha sin manteca vegetal.)*

1 Caliente el horno a 400°F.



2 Agregue el agua a la Mezcla Maestra. Bata aproximadamente 20 veces.



Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

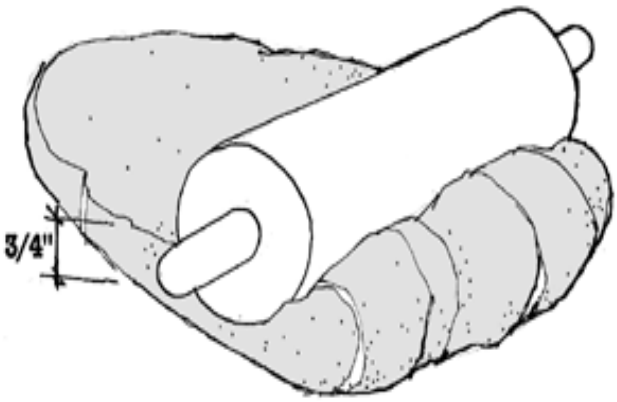
Origen de la receta: Currículo de Washington State University, Hoja de Información de la Mezcla Maestra, EM 4700-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Panecillos

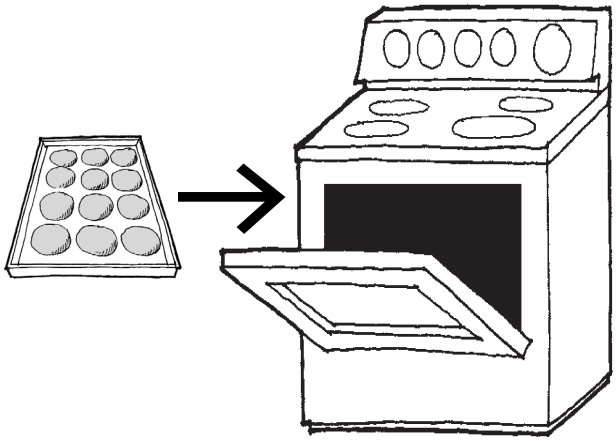
3 Coloque la masa sobre una tabla o mesa enharinada. Amásela de 10–15 veces.

4 Extienda la masa hasta que tenga ¾ pulgada de espesor.



5 Corte la masa con un utensilio de cortar panecillos, o un vaso enharinado, o utilice un cuchillo para cortarla en cuadrados.

6 Coloque los panecillos en un molde para hornear, sin engrasar, y hornéelos por 12–15 minutos.



Para más variedad, se puede agregar a la masa uno de los siguientes ingredientes:

- ⅓ taza de queso rallado tipo “sharp.”
- ⅓ taza de uvas pasas y una cucharada de azúcar.

Los Panecillos nos dan:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

Biscuits

• Master Mix Baking Tips to Remember:

- Preheat oven 5–10 minutes before baking. A hot oven makes biscuits turn out best.
- Turn oven off when through baking to save on electric or gas bill.

Ingredients

Makes 10 2-inch biscuits

2 cups **Master Mix**

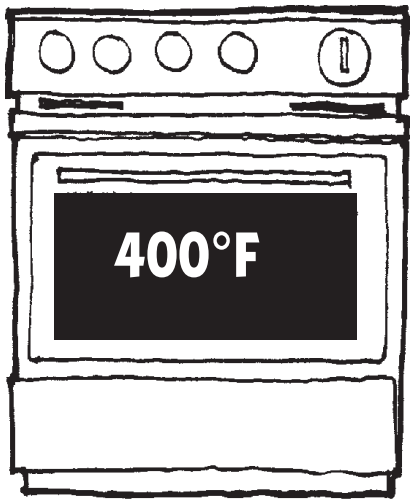
[See Master Mix - Set #1]

½ cup **water**

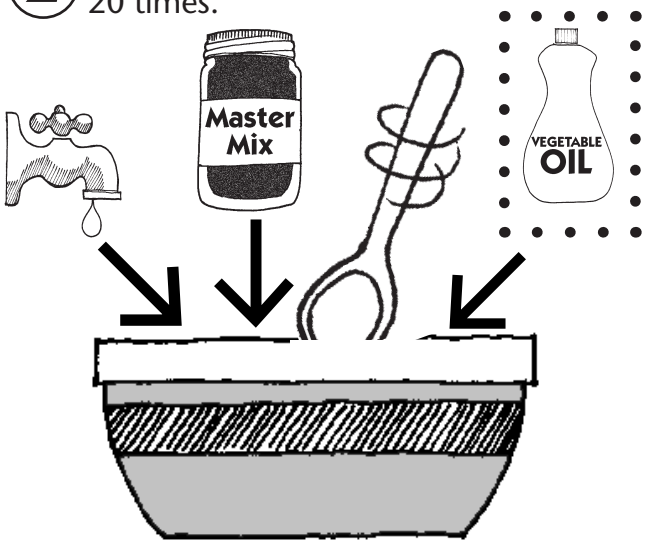
• Note

- 4 Tablespoons **vegetable oil** *(Add only if Master Mix was made without shortening.)*

1 Preheat oven to 400°F.



2 Add water to the dry mix. Stir about 20 times.



Oregon State University | Extension Service

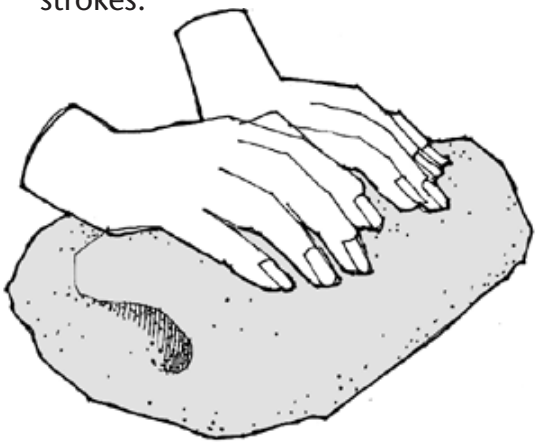
EM 8781-E

Recipe Source: Washington State University Curriculum, Master Mix Fact Sheet, EM 4700. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

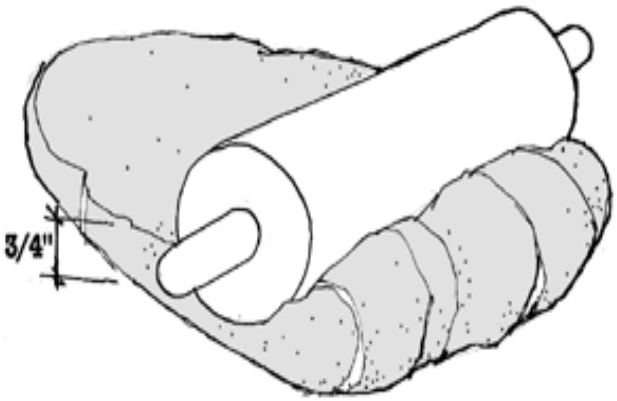
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Biscuits

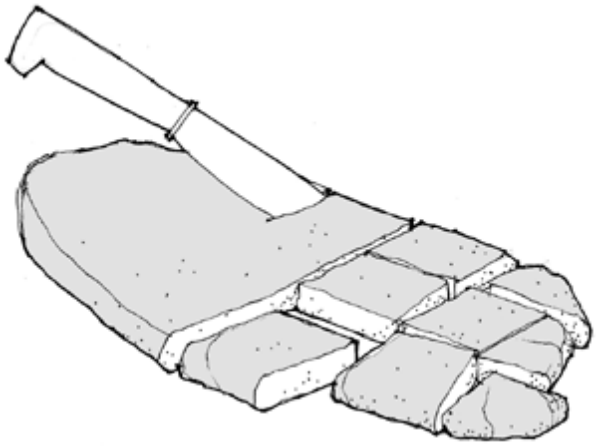
3 Turn dough onto a lightly floured board or tabletop. Knead 10–15 strokes.



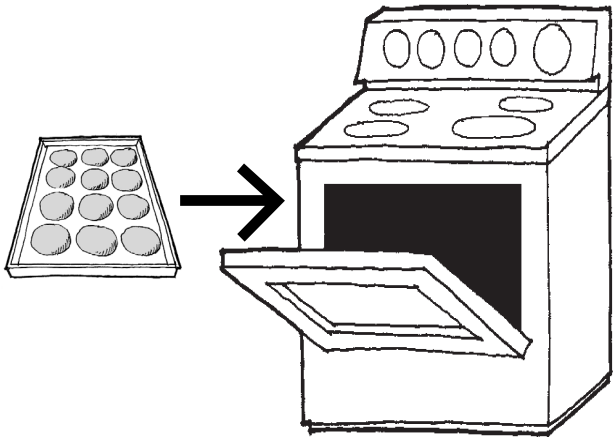
4 Roll or pat dough to ¾-inch thickness.



5 Cut with a biscuit cutter, a floured glass, or a knife.



6 Bake on ungreased pan for 12 to 15 minutes.



To vary, add one of these to the dry mix:

- ⅓ cup grated, sharp cheese
- ⅓ cup raisins and 1 Tablespoon sugar

Biscuits give us:

B VITAMINS Turns food into energy.

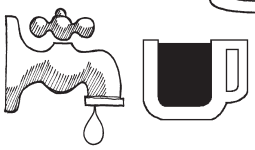
Panqueques

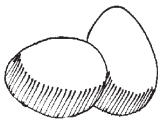
Ingredientes

Para aproximadamente 12 panqueques de tamaño mediano

2 tazas de **Mezcla Maestra**

[Vea la receta para la Mezcla Maestra - Grupo 1°]

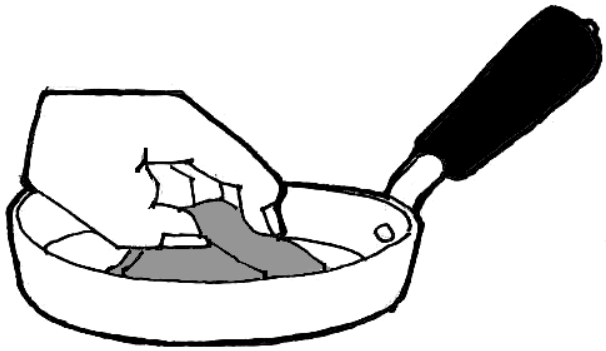
1 taza de **agua** 

2 **huevos**, batidos 

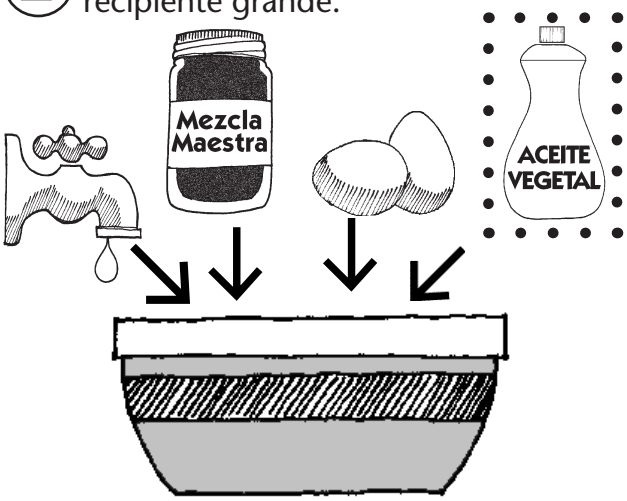
Fíjese

4 cucharadas de **aceite vegetal** *(Añada solo si la Mezcla Maestra está hecha sin manteca vegetal.)*

1 Engrase una sartén. Luego caliente la sartén sobre medio fuego.



2 Ponga todos los ingredientes en un recipiente grande.



EM 8781-E

Oregon State University | Extension Service

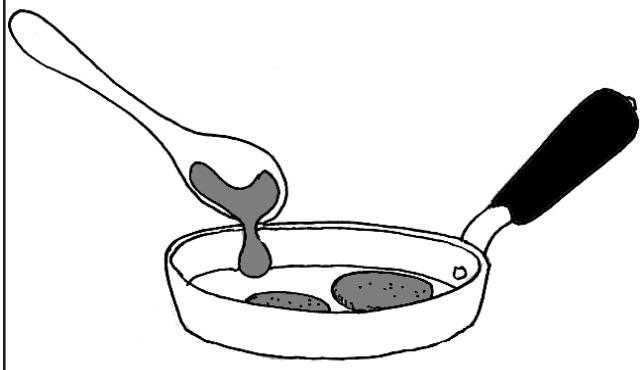
Origen de la receta: Currículo de Washington State University, Hoja de Información de la Mezcla Maestra, EM 4700-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

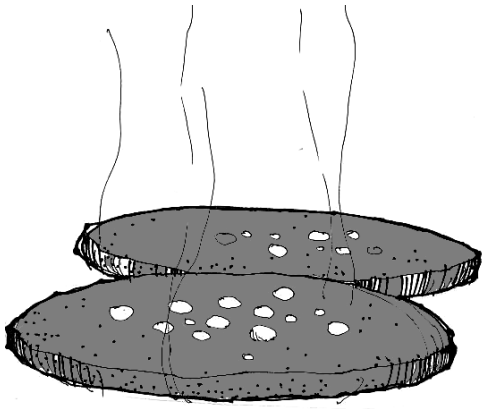
Panqueques

3 Mezcle bien hasta que se humedezcan todos los ingredientes.

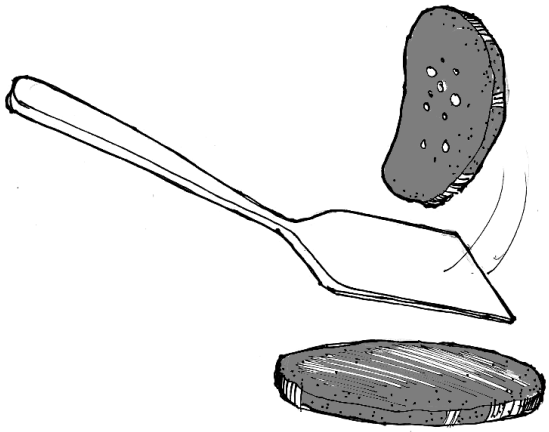
4 Con una cuchara vierta la masa en una sartén caliente. La sartén está caliente si, al echarle echando una gota de agua, el agua se mueve.



5 Cocine lentamente hasta que aparezcan burbujas en los panqueques.



6 Voltée los panqueques y cocine hasta que estén dorados por los dos lados. Sirva inmediatamente.



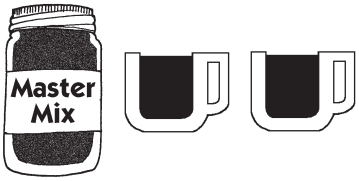
Los Panqueques nos dan:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

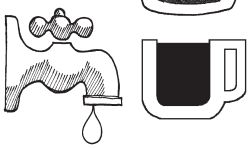
Pancakes

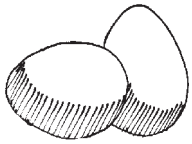
Ingredients

Makes about 12 medium-size pancakes

2 cups **Master Mix** 

[See Master Mix - Set #1]

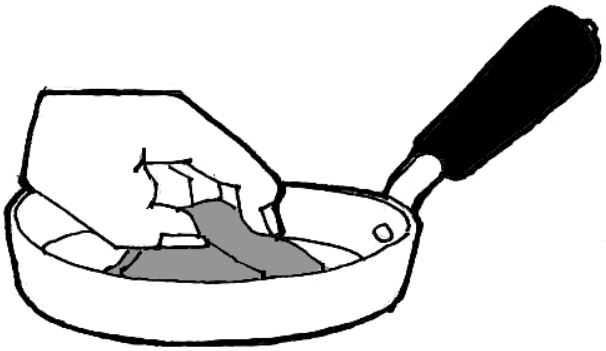
1 cup **water** 

2 **eggs**, beaten 

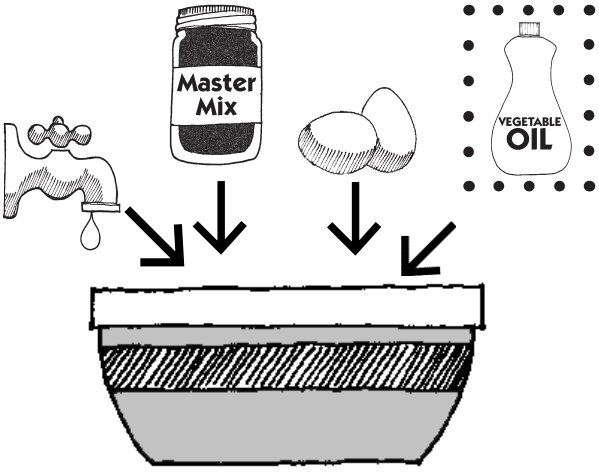
Note

4 Tablespoons **vegetable oil** *(Add only if Master Mix was made without shortening.)*

1 Grease skillet. Preheat skillet over medium-high heat.



2 Put all ingredients into a bowl.



Oregon State University | Extension Service

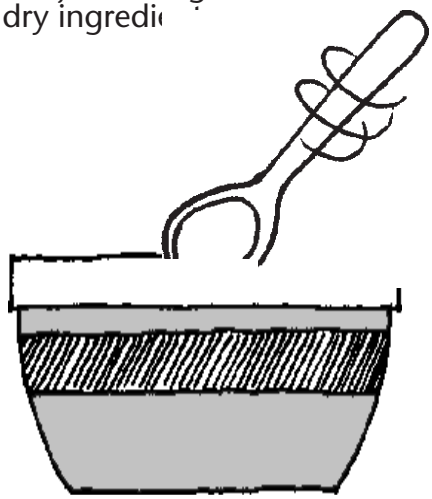
EM 8781-E

Recipe Source: Washington State University Curriculum, Master Mix Fact Sheet, EM 4700. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

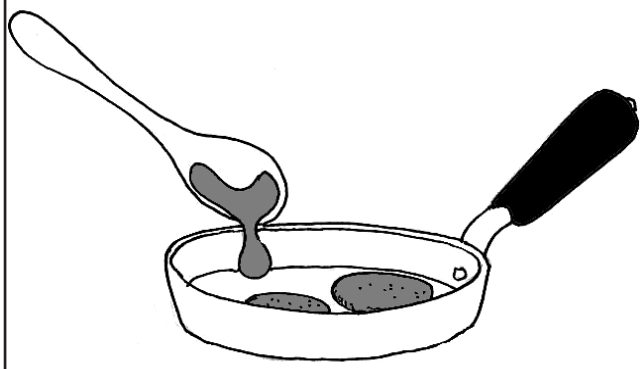
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Pancakes

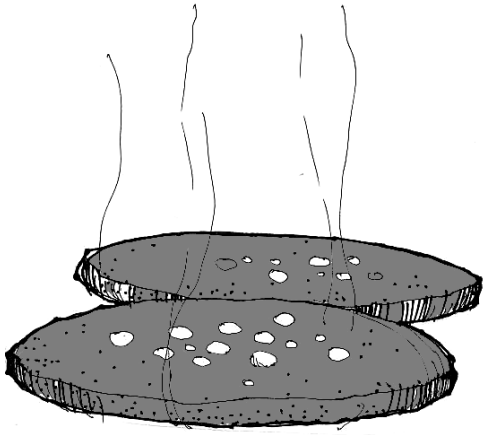
3 Stir just enough to moisten the dry ingredi



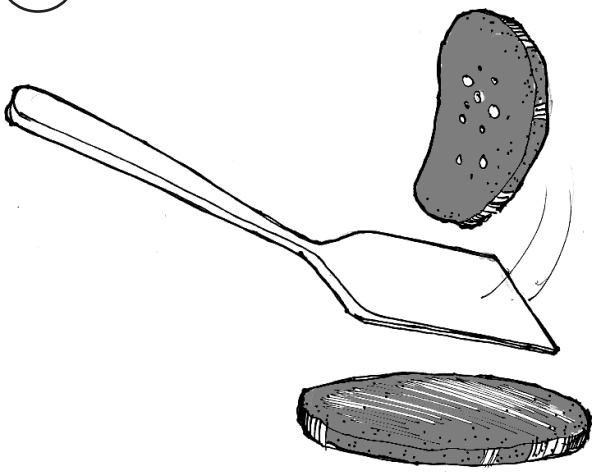
4 Drop by spoonfuls onto the hot, greased skillet. A skillet is hot enough when a drop of water "dances" on it.



5 Cook until the surface of the pancake is covered with bubbles.



6 Turn pancake and cook until second side is well browned. Serve immediately.



Pancakes give us:

B VITAMINS Turn food into energy.

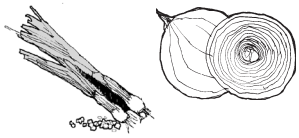
Ensalada de Repollos Chinos

Ingredientes

4 ramas de **repollo Bok Choy**, bien picado

6 ramas de **repollo Napa**, bien picado

3 **cebollitas verdes** o ½ **cebolla chica** bien picada



Cilantro, picado

<u>Salsa de Ensalada</u>

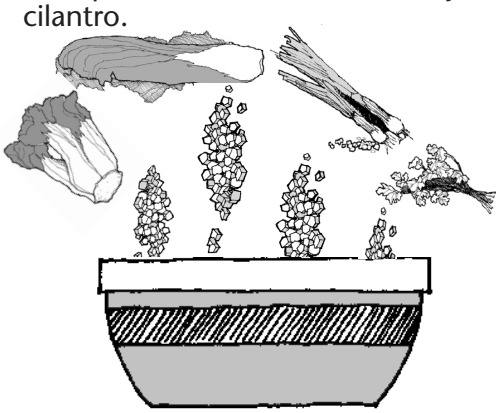
el jugo de 1 **limón** o 1 **lima**

o 1½ a 2 cucharaditas de **jugo de limón concentrado**

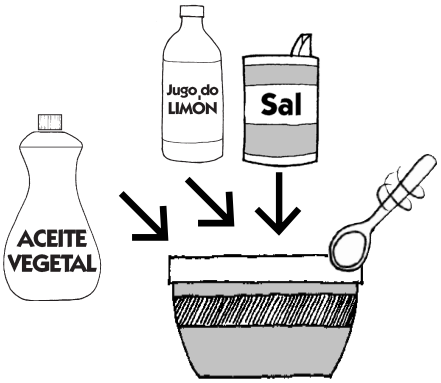
1 cucharadita de **aceite vegetal**

Sal a gusto

1 En un recipiente grande, junte todos los repollos, las cebollitas verdes y el cilantro.



2 En un recipiente pequeño, combine el aceite vegetal, el jugo de limón y la sal a gusto. Mezcle muy bien.



Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Origen de la receta: Carmen Stephens, El Servicio de Extensión de la Universidad de California, Madera, CA. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Ensalada de Repollos Chinos

3 Rocíe la salsa sobre la ensalada y revuelva ligeramente. Sirva inmediatamente.	**4** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.

Ensalada de Repollos Chinos nos da:

VITAMINA A Mantiene sano la piel y los ojos.

VITAMINAS C Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra Para prevenir el estrenimiento.

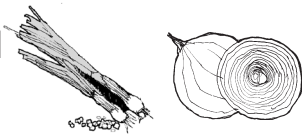
Chinese Cabbage Salad

Ingredients

4 leaves of **Bok Choy,** finely chopped

6 leaves of **Napa cabbage**, finely chopped

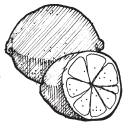
3 **green onions,** or ½ of a **small onion**, finely chopped



Cilantro, chopped

Salad Dressing

1 large **lemon or lime**, juiced, or

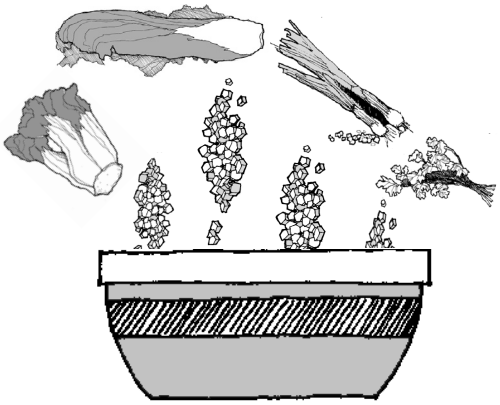


1½ – 2 Tablespoons **concentrated lemon juice**

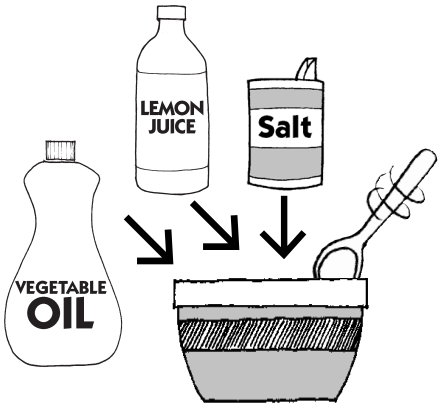
1 teaspoon **vegetable oil**

Salt to taste

1 In a large bowl, mix both cabbages, green onions, and cilantro.



2 In a small bowl, combine the lemon juice, oil, and salt to taste. Mix well.



Oregon State University | Extension Service

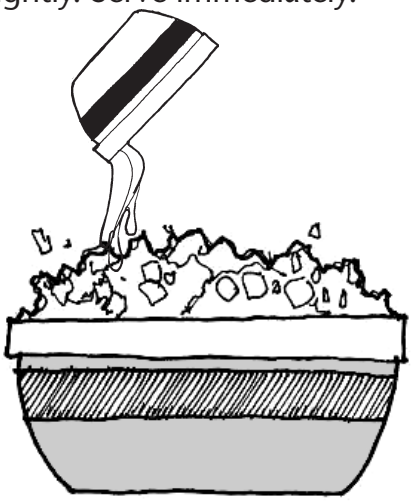
EM 8781-E

Recipe Source: Carmen Stephens, University of California Cooperative Extension, Madera, CA. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

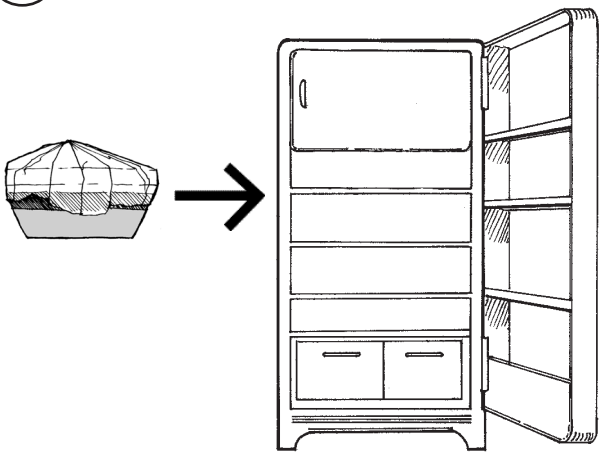
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Chinese Cabbage Salad

3 Pour dressing on salad and toss lightly. Serve immediately.



4 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Chinese Cabbage Salad is good for:

VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Fiber Prevents constipation.

Vegetales al Estilo Italiano

Ingredientes

Para 8 porciones de ½ taza cada una

Escoja de entre los alimentos siguientes lo suficiente para 4–6 tazas de vegetales cortados:

2 **zucchinis** (calabacitas) pequeñas, cortadas en pedazos de ½ pulgada

½ libra de **ejotes verdes**, cortados en pedazos

½ **repollo** pequeño, picado o cortado delgadament

2 tazas de **granos de maíz**
o una combinación de sus **vegetales favoritos**

1 **cebolla**, mediana, cortada

1 diente de **ajo**, finamente picado (opcional)

2 cucharadas de **aceite de oliva**

1 taza de **tomates** picados (frescos o en lata)

½ cucharadita de **orégano seco**

EM 8781-E

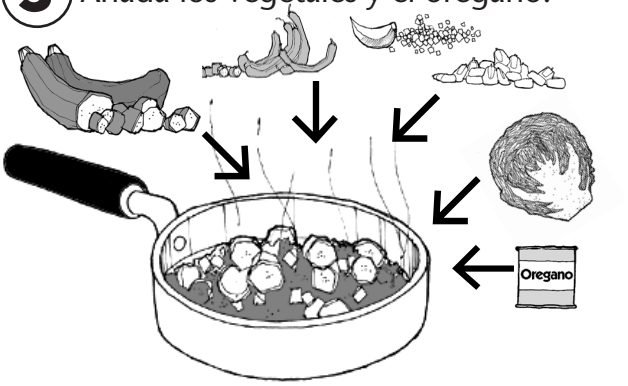
Oregon State University | Extension Service

Origen de la receta: Currículo de Oregon EFNEP, Hoja de Vegetales 3, HE 12-1066-S, modificado por J. Smiley. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

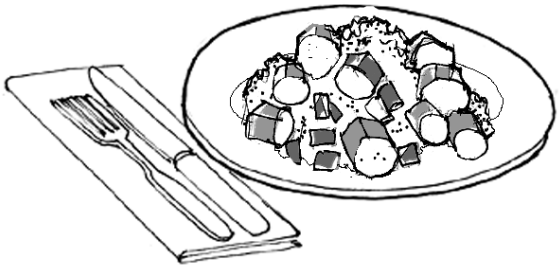
Vegetales al Estilo Italiano

3 Añada los vegetales y el orégano.

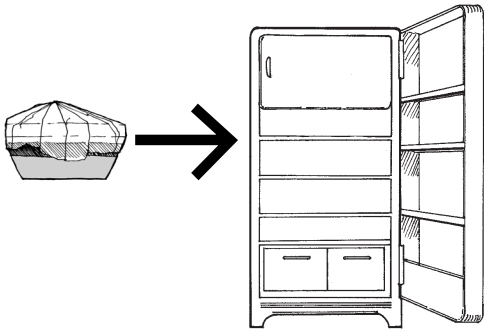


4 Cocine sobre medio fuego por 5 a 7 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Añada los tomates al último minuto de la cocción. Revuelva de vez en cuando.

5 Sirva inmediatamente.



6 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



¡ Algunas Ideas Buenas!

- Escoja otras hierbas, como el albahaca, mejorana o sazonador italiano para esta receta.
- Si se quiere, se puede usar hierbas frescas en lugar de hierbas secas. Use 1–2 cucharaditas de hierbas frescas en lugar de ½ cucharadita de hierbas secas.
- El valor nutritivo de esta receta varía según los vegetales que se escogen.

Los vegetales nos dan:

Fibra Para prevenir el estrenimiento.

VITAMINA A Mantiene sanos la piel y los ojos.

VITAMINAS C Mantiene sanas las encías y las venas.

Italian Style Vegetables

Ingredients

Makes 8 ½-cup servings

Select from the following vegetables to equal 4–6 cups, sliced:

2 small **zucchini**, cut in ½-inch pieces

½ pound **green beans**, snapped in pieces

½ small **cabbage**, sliced thin or shredded

2 cups **corn kernels**

or a combination of **favorite vegetables**

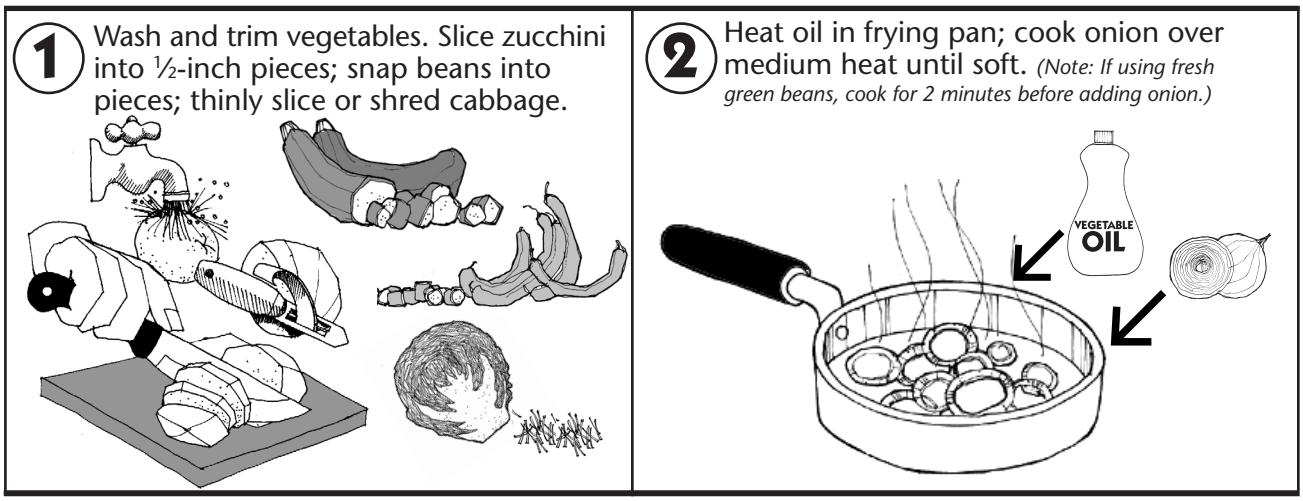
1 medium **onion**, sliced

1 clove **garlic**, minced (optional)

2 Tablespoons **olive oil**

1 cup chopped **tomatoes**, fresh or canned

½ teaspoon dry **oregano**



Oregon State University | Extension Service

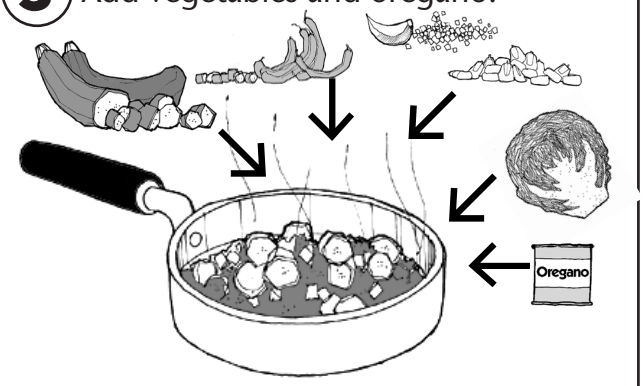
EM 8781-E

Recipe Source: Modified from Oregon EFNEP Curriculum, Vegetable 3, HE 12-1066, J. Smiley. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

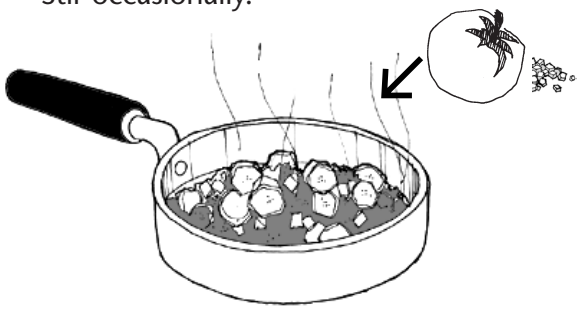
© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Italian Style Vegetables

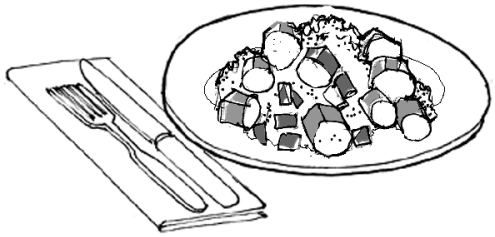
3 Add vegetables and oregano.



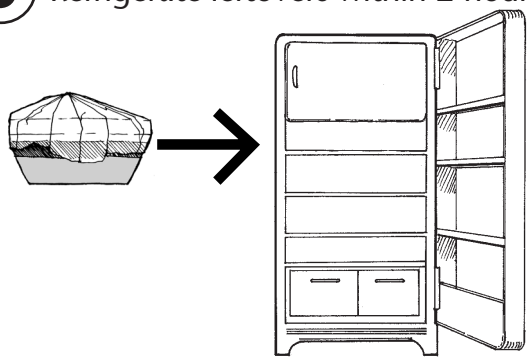
4 Cook over medium heat for 5 to 7 minutes or until tender. Add chopped tomatoes at the last minute of cooking. Stir occasionally.



5 Serve immediately.



6 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Bright Ideas

- Use other herbs, such as basil, marjoram, or Italian seasoning in this recipe.
- Substitute fresh herbs for dry herbs. Use 1–2 teaspoons of fresh herb in place of ½ teaspoon of dry herb.
- The nutrient value of this stir-fry will vary with the vegetables used.

Vegetables are good sources of:

Fiber Prevents constipation.

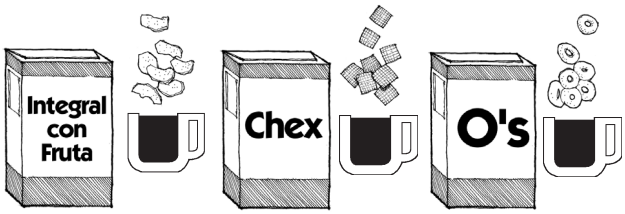
VITAMIN A Keeps skin and eyes healthy.

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

Mezcla de “Fiesta”

Ingredientes

Para 4 porciones



1 taza de **cereal “Integral con Fruta”***

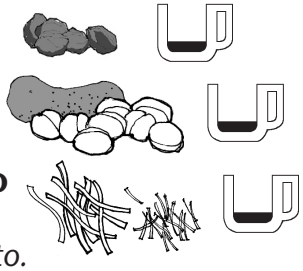
1 taza de **cereal “Chex”***

1 taza de **cereal “O’s”***

¼ taza de **uvas pasas**

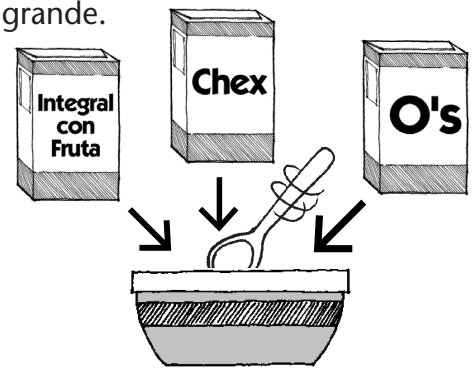
¼ taza de **cacahuates**

¼ taza de **coco rallado**

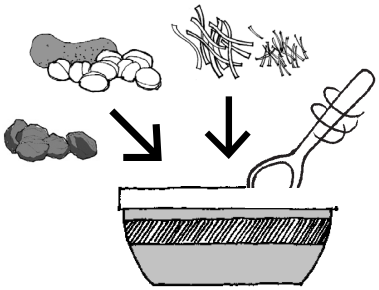


******Seleccione su cereal favorito.*

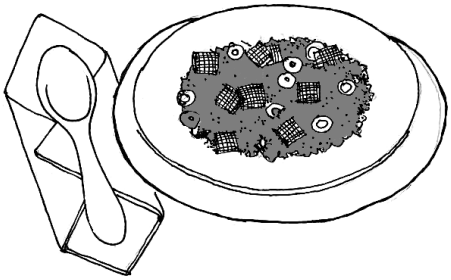
1 Mezcle los cereales en un recipiente grande.



2 Añada las uvas pasas, los cacahuates y el coco; mezcle bien.



3 Cómalo seco o añada leche.



La Mezcla de “Fiesta” nos da:

VITAMINAS B Convierten los alimentos en energía.

HIERRO Produce los glóbulos rojos.

Hidratos de Carbono Dan energía.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Origen de la receta: Currículo de Nutri Kids Visit Goodeater Farm, Oregon EFNEP 4-H, 9391-S. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpresa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Fiesta Mix

Ingredients

Makes 4 servings

1 cup **Cereal with fruit***

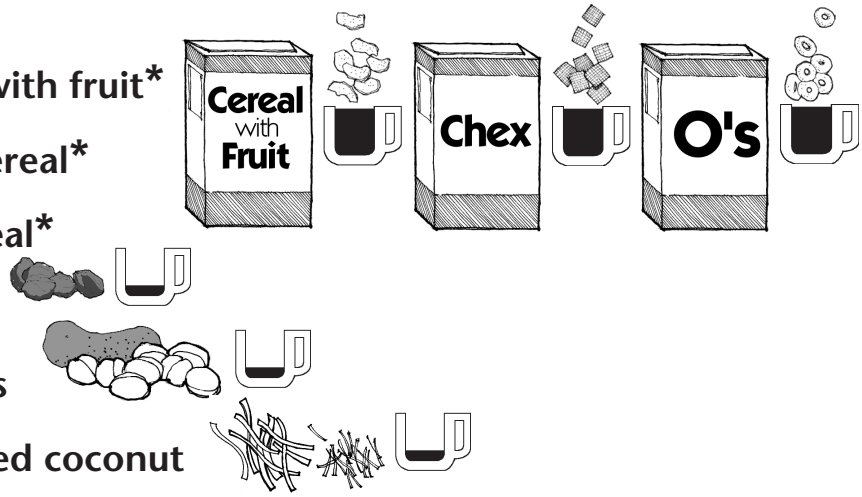
1 cup **Chex Cereal***

1 cup **O's Cereal***

¼ cup **raisins**

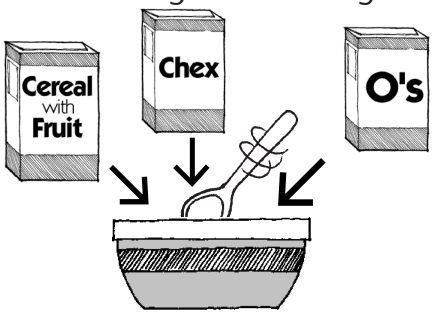
¼ cup **peanuts**

¼ cup **shredded coconut**

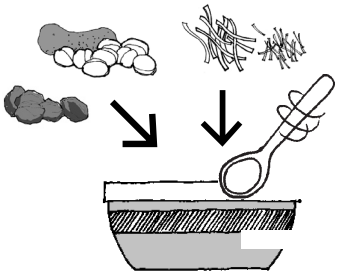


******Select your favorite brand of cereal.*

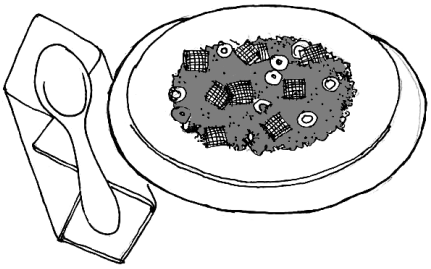
1 Mix cereals together in a large bowl.



2 Add raisins, peanuts, and coconut; mix well.



3 Eat it dry or with milk.



Fiesta Mix provides:

B VITAMINS	Turns food into energy.
IRON	Makes red blood cells.
Carbohydrates	Provides energy.

Oregon State University | Extension Service

EM 8781-E

Recipe Source: Nutri Kids Visit Goodeater Farm, Oregon EFNEP 4-H, 9391. Original format created by Janice Smiley, MPA, Extension Educator, Adult and 4-H Nutrition, Oregon State University, Multnomah County. Adapted and translated for use with Spanish-speaking audiences by Lynn Myers Steele, MPH, Extension Educator, and by Nutrition Program Assistants, Oregon Family Nutrition Program (OFNP), Hispanic Office, Oregon State University, Multnomah County.

© 2006 Oregon State University. May be reproduced for noncommercial educational purposes. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.