



# **Healthy and Easy Recipes**

## *Recetas Saludables y Fáciles*

By Jacqueline Rose Gray

### Introduction

*This little booklet is intended to provide some ideas on health and easy to prepare recipes from the ingredients available from fulfill foodbank. I hope it's something useful and enjoyable for you and your family.*

*Best wishes,  
Jacqueline Rose Gray, January 2021*



### Introducción

*Este pequeño folleto esta destinado a proporcionar algunas ideas sobre la salud y recetas faciles de preparar a partir de los ingredients disponibles en el Banco de Comida FULFILL. Espero que sea algo util y agradable para su familia.*

*Los Mejores Deseos,  
Jacqueline Rose Gray, January 2021*

# **Table of Contents / Tabla de Contenido**

## **Soups / Sopas**

- Pasta Fagioli / *Sopa de Past Fagioli*
- Broccoli Cheese Soup / *Crema de Brocoli con Queso*

## **Appetizers and Dips / Aperitivos y Salsas**

- Guacamole / *Guacamole*
- Marinara Sauce / *Salsa Marinara de Tomates*
- Stuffed Mushroom / *Champiñones Rellenos*
- Potato Latkes / *Tortitas de Patatas*

## **Salads / Ensaladas**

- Everyday Awesome Salad / *Everyday Awesome Salad*
- Watermelon with Feta Cheese Salad / *Ensalada de Sandía con Queso feta*

## **Bread / Pan**

- Easy Homemade Bread / *Pan Casero Facil.*
- Sweet Potato Flatbread / *Pan Plano De Papas Dulces*

## **Vegetable Dishes / Platos de Verduras**

- Rice and Beans with Onion / *Arroz y Frijoles con Cebolla*
- Frijoles / *Frijoles*
- Paprika Potatoes / *Papas con Pimentón*
- Ratatouille / *Ratatouille*
- Cauliflower Cheese Bake / *Cacerola de Coliflor y Queso*
- Garlic Mashed Potatoes / *Puré de Papa al Ajo*
- Green Rice Pilaf / *Green Rice Pilaf*
- Zucchini with Herbs / *Calabacín con Hierbas*
- Tomato and Cheese Bake / *Tomates Gratinados*

## **Dessert / Postre**

- Apple Fritters / *Buñuelos de Manzana*



## Pasta Fagioli

### INGREDIENTS:

- 2 tablespoons olive oil
- 5 cloves garlic, minced
- 1 can crushed tomatoes
- 1 can cannellini beans (white beans)
- 1/2 pound small shapes of pasta (tubetini, bow ties, elbows, etc.)
- 1/4 teaspoon ground black pepper
- 8 ounces grated parmesan cheese
- Optional – sliced favorite vegetables such as carrots or celery

### DIRECTIONS:

- In one medium size pot, cook olive oil and minced garlic for one minute.
- Add crushed tomatoes, cannellini beans, and pepper and cook on low heat (optional vegetables can be added at this step)
- In another pot cook pasta
- Drain pasta and combine with beans and tomatoes
- Serve with grated parmesan cheese sprinkled on top



## Sopa de Pasta Fagioli

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas aceite oliva
- 5 dientes ajo finamente picado
- 1 lata tomates molidas
- 1 lata frijoles cannellini beans (frijoles blancas)
- 1/2 libro formas pequeñas de pasta (tubetini, bow ties, elbows, etc)
- 1/4 cucharadita pimienta negro molido
- 8 onzas queso parmesano rallado
- Vegetales picados – apio, zanahorias etc.

### INSTRUCCIONES:

- Caliente aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregue ajo cocina hasta que esta fragante, aproximadamente 1 minuto.
- Agregue tomates, frijoles blancas y pimienta molido y vegetales picados, y deje cocinar a fuego medio bajo hasta las vegetales estén suaves.
- En otra olla cocine pasta
- Escurre la pasta y agregue en el caldo con frijoles y tomates.
- Rocía el parmesano rallado encima del sopa antes de servir



## Broccoli Cheese Soup

### INGREDIENTS:

- 1 tablespoon + 4 tablespoons unsalted butter, divided
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1/4 cup all-purpose flour
- 2 cups low-sodium vegetable stock (chicken stock may be substituted)
- 2 cups milk
- 2 to 3 cups broccoli florets, diced into bite-size pieces
- 2 large carrots sliced
- 3/4 teaspoon salt
- 3/4 teaspoon ground black pepper
- 1/2 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon dry mustard powder
- 8 ounces grated cheddar cheese

### DIRECTIONS:

- In a small saucepan, add 1 tablespoon of butter, the diced onion, and sauté over medium heat about 4 minutes.
- Add the garlic and cook about 30 seconds.
- In a large pot add 4 tablespoons butter, flour, and cook over medium heat for about 3 to 5 minutes, whisking constantly.
- Slowly add the vegetable stock, whisking constantly.
- Slowly add the milk, whisking constantly.
- Chop the broccoli and carrots. After simmering 15 to 20 minutes, add the broccoli, carrots, and the onion and garlic you previously set aside.
- Add grated cheese, stir in, and serve.



## Crema de Brócoli con Queso

### INGREDIENTES:

- 1 cucharada+ 4 cucharadas mantequilla sin sal, diviso
- 1 cebolla, cortado en dados pequeños
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1/4 taza harina
- 2 tazas caldo de verduras o caldo de pollo
- 2 tazas leche
- 2 a 3 tazas de brócoli picado en trozos pequeños
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- sal al gusto
- pimienta negra recién molida al gusto
- ½ cucharadita paprika
- 1/2 cucharadita polvo de mostaza
- 8 oz queso cheddar curado

### INSTRUCCIONES:

- En una olla pequeña , agregamos 1 cucharada de mantequilla que derretimos, agregamos la cebolla picada y salteamos a fuego medio moviendo constantemente hasta que se ponga transparente, unos 4 minutos. Agregamos el ajo picado y cocinamos unos 30 segundos removiendo para que no se queme. Retiramos y reservamos.
- En un olla grande añadimos 4 cucharadas de mantequilla que derretimos, y agregamos poco a poco la harina, removiendo continuamente y cocinando a fuego medio durante 3 a 5 minutos hasta que la harina se espese.
- Vamos agregando el caldo de verduras o de pollo lentamente sin dejar de remover.
- Agregamos la leche poco a poco mientras batimos para que se integre. Dejamos la mezcla a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que se reduzca y espese un poco. Vamos removiendo intermitentemente vigilándola.
- Mientras la mezcla esta en fuego picamos el brócoli muy finamente y rallamos las zanahorias. Tras los 15-20 minutos añadimos el brócoli, las zanahorias y el sofrito de cebollas y ajo que habíamos apartado. Salpimentamos al gusto y añadimos mostaza y paprika. Dejamos que cueza a fuego lento durante otros 20 minutos moviendo la crema de forma intermitente.

Añadimos el queso cheddar rallado. Revolvemos durante un minute hasta que el queso se derrite completamente. Servimos inmediatamente!



# Guacamole

## INGREDIENTS:

- 4 ripe avocados
- 1/2 onion, diced
- 1 half cup of cilantro, minced
- Juice of one lime
- Pinch of salt
- ¼ cup of tomato, diced (optional)
  
- Bowl of tortilla chips

## DIRECTIONS:

- In a medium sized bowl mash all ingredients together with a pastry cutter or potato masher.
- Serve with tortilla chips

To keep it fresh if there is any left over, put more lime juice on top of remaining guacamole and put cling wrap directly on surface of guacamole so no air can get to it.





# Guacamole

## INGREDIENTES:

- 4 aguacates maduros, partidos por la mitad y sin semilla
- 1/2 cebolla blanca finamente picada (aproximadamente 1/3 taza)
- 1/2 taza cilantro fresco picado finamente
- Jugo de un limón
- Sal (a gusto)
- 1/4 taza tomate fresco, picado
  
- Chips de Tortillas

## INSTRUCCIONES:

- Usando una cuchara, saque el aguacate en tajadas a un tazón mediano para mezclar. Utilizando la parte de atrás de una cuchara, los dientes de tenedor o un machacado de papas haga puré el aguacate hasta que quede en grumos pero suave. Añada la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, sal y tomate.
- Servir con chips o vegetales crudos.

Cubra con papel plástico, presionando directamente sobre la superficie de la envoltura del guacamole. Guarde en el refrigerador hasta que esté listo para usar (hasta 4 horas)



## Marinara Sauce

### INGREDIENTS:

- 1–2 tbsp. extra virgin olive oil
- 4 cloves of garlic, finely chopped
- 1/2 onion, chopped
- 1 28-ounce can crushed tomatoes (800 g)
- 2 tbsp tomato paste (optional)
- 1 tbsp dried oregano
- 1 tsp salt
- 1/8 tsp ground black pepper
- 6 fresh basil leaves

### DIRECTIONS:

- Heat the oil in a large pot and cook the garlic and onion over medium-high heat until golden brown. Add more oil if needed.
- Add the remaining ingredients (crushed tomatoes, tomato paste, salt, pepper, and oregano) but leave the basil leaves apart. Stir, cover, and cook over medium-high heat for 10 minutes. Then uncover and simmer for 10 more minutes.
- Add the fresh basil leaves, uncover, stir, and cook for another 5 minutes.
- Remove from the heat and use immediately or use an immersion or a regular blender if you prefer a smoother texture.
- Serve it with pasta or use it as a dip with some vegetables or bread.
- Keep the leftovers in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 1 month.



## Salsa Marinara de Tomates

### INGREDIENTES:

- 4 dientes de ajo, finamente picado
- 1/2 cebolla, picada
- 1 28-ounce lata tomates molidos (800 g)
- 2 cucharadas pasta de tomate (opcional)
- 1 cucharada orégano seco
- 1 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta negra molida
- 6 hojas de albahaca frescas

### INSTRUCCIONES:

- Caliente aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y ajo y cocina hasta que están suaves, por unos 10 minutos.
- Agregue los tomates, pasta de tomates, sal, pimienta negra y orégano. Revuelve, y deje cocinar tapado 10 minutos más. Destapa la olla, agregue las hojas de albahaca y deje cocinar descubierto 5 minutos más.
- Retire del fuego, sirve con pasta, carne o arroz.



## Stuffed Mushrooms

### INGREDIENTS:

- Cooking spray, for pan
- 1 1/2 lb. mushrooms
- 2 tbsp. butter
- 2 cloves garlic, minced
- 1/4 cup breadcrumbs
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper to taste
- 1/4 cup freshly grated Parmesan, plus more for topping
- 4 ounce cream cheese, softened
- 2 tbsp. freshly chopped parsley
- 1 tbsp freshly chopped thyme

### DIRECTIONS:

- Preheat oven to 400°. Grease a baking sheet with cooking spray. Remove stems from mushrooms and roughly chop stems. Place mushroom caps on baking sheet.
- In a medium skillet over medium heat, melt butter. Add chopped mushrooms stems and cook until most of the moisture is out, 5 minutes. Add garlic and cook until fragrant, 1 minute then add breadcrumbs and let toast slightly, 3 minutes. Season with salt and pepper. Remove from heat and let cool slightly.
- In a large bowl mix together mushroom stem mixture, Parmesan, cream cheese, parsley, and thyme. Season with salt and pepper. Fill mushroom caps with filling and sprinkle with more Parmesan.
- Bake until mushrooms are soft and the tops are golden, 20 minutes.



## Champiñones Rellenos

### INGREDIENTES:

- Aceite oliva
- 1 1/2 lb. Champiñones
- 2 cucharadas mantequilla
- 2 dientes de ajo, picado finamente
- 1/4 taza migas de pan
- 1/2 cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto
- 1/4 taza Parmesan rallado, y más para encima
- 4 onzas queso de crema, ablandada
- 2 cucharadas. Perejil picado
- 1 cucharadita tomillo fresco

### INSTRUCCIONES:

- Caliente el horno a 400°. Engrasa una bandeja para hornear con aceite oliva. Con las manos, quitamos el tallo de champiñones, procurando de no dañar el sombrero del champiñón. Cortamos los tallos en cuadrados pequeños. Ponemos los sombreros de hongos en la bandeja.
- En una sartén añadimos el mantequilla que derretimos. Agramamos los tallos de champiñones y salteamos hasta que se ponga colorado 5 minutos. Agregamos el ajo y salteamos hasta fragante, 1 minuto más. Agregamos migas de pan y tostamos un poco en la salten, 2-3 minutos. Salpimentamos al gusto. Retiramos y reservamos.
- Hecho esto, retiramos de la sartén y ponemos en bol donde tenemos queso Parmesan, queso de crema, Parmesan, perejil, y tomillo. Rellenos los sombrero de champiñones con la mezcla apretando con la cucharilla si es necesario para pensar y poner más. Metemos en la bandeja para hornear.
- Coronamos con parmesan rallado y metemos en al horno durante unos 20 minutos.



## Potato Pancakes / Latkes

### INGREDIENTS:

- 2 large Russet potatoes (about 1 pound), scrubbed and cut lengthwise into quarters
- 1 large onion (8 ounces), peeled and cut into quarters
- 2 large eggs
- ½ cup all-purpose flour
- 2 teaspoons coarse kosher salt (or 1 teaspoon fine sea salt), plus more for sprinkling
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- Safflower or other oil, for frying

### DIRECTIONS:

- Using a food processor, grate the potatoes and onion. Transfer the mixture to a clean dishtowel and squeeze and wring out as much of the liquid as possible.
- Transfer the mixture to a large bowl. Add the eggs, flour, salt, baking powder and pepper, and mix until the flour is absorbed.
- In a medium heavy-bottomed pan over medium-high heat, pour in about 1/4 inch of the oil. Once the oil is hot (a drop of batter placed in the pan should sizzle), use a heaping tablespoon to drop the batter into the hot pan, cooking in batches. Use a spatula to flatten and shape the drops into discs. When the edges of the latkes are brown and crispy, about 5 minutes, flip. Cook until the second side is deeply browned, about another 5 minutes. Transfer the latkes to a paper towel-lined plate to drain and sprinkle with salt while still warm. Repeat with the remaining batter.



## Tortitas de Patatas / Latkes

### INGREDIENTES:

- 2 papas grandes de tipo russett (1 Libra), lavadas y peladas.
- 1 cebolla grande (1/2 Libra), pelada
- 2 huevos grandes
- ½ taza harina all-purpose
- 2 cucharaditas sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Aceite de verdura, o canola para freír

### INSTRUCCIONES:

- Ralla las papas y las cebollas juntas usando un pelador de mano o un procesador de alimentos. Coloca las papas y las cebollas ralladas en escurridor grande, estopilla o toalla. Exprímelo todo sobre un bol, quitando el máximo de agua posible.
- Pasa las papas y las cebollas a un bol grande para mezclarlos. Añade los huevos, harina, sal, levadura en polvo y pimienta negra, mézclalo todo bien.
- Vierte el aceite en una sartén, aproximadamente ½ pulgada y a fuego medio alto. Calientalo a una temperatura media hasta que toques el aceite con la parte externa de un mondadientes salgan burbujas
- Usando una cuchara para helado o otra cuchara grande, haz un porción de la mezcla de papas y échala en el aceite. (Si la mezcla esta todavía húmeda con mucho liquida, escúrrela bien antes de cocinarla). A continuación, aplana la masa con espátula o la parte trasera de la cuchara. No llenes la sarten.
- Cuando los latkes este bien dorados por uno de los lados, (aproximadamente 3-5 minutos) con cuidado dale la vuelta y cocínalo por el otro aproximadamente 5 minutos más. Anade sal al gusto.
- Por último, sírvelos inmediatamente con una crema agria o puré de manzana.



## Everyday Awesome Salad

### INGREDIENTS FOR SALAD:

- One head of any type of lettuce
- ½ onion, thinly sliced
- 1 tomato chopped
- 1 tablespoon olives
- ½ cup cubes of bread
- Optional: add sliced olives, ¼ cup of favorite nuts or seeds, grated carrots or sliced cucumbers are also nice.
- ½ cup of grated cheese

### INGREDIENTS FOR DRESSING:

- Juice of one lemon or one lime
- 2 tablespoons of olive oil

### DIRECTIONS:

Place salad ingredients in large bowl. Toss with salad tongs. Stir dressing ingredients in small bowl and add to salad bowl. Toss and add pepper if desired.





## Ensalada Increíble Para Todos Los Días

### INGREDIENTES PARA ENSALADA:

- Una lechuga cualquier variedad
- 1 cebolla rebanada
- 1 tomate cortado
- 1 cucharada olivas cortadas
- ½ taza crotones de pan
- Al gusto añade: olivas, ¼ nuez o semillas preferidos, zanahorias , concombres etc.
- ½ taza queso rallado

### INGREDIENTES PARA ADEREZO:

- Jugo de 1 Limón
- 2 cucharadas aceite olive

### INSTRUCCIONES:

Mezcla todo los vegetales en tazón grande. En Segundo tazón mezcla jugo de limón y aceite. Añade aderezo a los vegetales. Mezcla y agregue pimienta negra, crotones y queso.



# Watermelon Salad with Feta Cheese

## INGREDIENTS FOR DRESSING:

- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 3 tablespoons lime juice
- ½ garlic clove, minced
- ¼ teaspoon sea salt

## INGREDIENTS FOR SALAD:

- 5 cups cubed watermelon
- 1 cup diced cucumber
- ¼ cup thinly sliced red onions
- ⅓ cup crumbled feta cheese
- 1 avocado, cubed
- ⅓ cup torn mint or basil leaves
- ½ jalapeño or serrano pepper, thinly sliced, optional
- Sea salt

## DIRECTIONS:

- Make the dressing: In a small bowl, whisk together the olive oil, lime juice, garlic and salt.
- Arrange the watermelon, cucumber, and red onions on a large plate or platter. Drizzle with half the dressing. Top with the feta, avocado, mint, and serrano pepper, if using, and drizzle with remaining dressing. Season to taste and serve.



## Ensalada de Sandía con Queso Feta

### INGREDIENTES FOR ADEREZO:

- 2 cucharadas aceite oliva
- 3 cucharadas jugo de limón
- ½ diente de ajo, picado finamente
- ¼ cucharadita sal de mar

### INGREDIENTES PARA ENSALADA:

- 5 tazas sandia cortado en cuadrados tamaño bocado
- 1 taza pepino cortado en cuadrados
- ¼ taza cebolla morada en rodajas finas
- ⅓ taza queso feta desmenuzado
- 1 aguacate, cortado en cuadrados
- ⅓ taza hojas de menta o albahaca frescas
- ½ jalapeño o Serrano, thinly sliced, optional
- Sal de mar

### INSTRUCCIONES:

- Prepara el aderezo: En un bol, agregue aceite, jugo de limón, ajo y sal.
- Coloque la sandia, pepino y cebolla en una charola grande. Tapa con medio parte del aderezo. Condimente con el queso feta, aguacate, menta y chile. Cubrir con el aderezo restante, sal y pimiento al gusto.



## Easy Homemade Bread

### INGREDIENTS:

- 2 cups all-purpose flour, plus more for kneading
- 3/4 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup buttermilk or regular milk with one tablespoon lemon juice or vinegar
- 3 tablespoons butter, melted and divided

### DIRECTIONS:

- Preheat the oven to 375°F.
- In a large bowl, whisk together the flour, baking soda and salt. (Optional to add favorite extra items here such as sliced olives, chopped onions or garlic, raisins and cinnamon, spices or seeds, etc).
- Add the buttermilk and 2 tablespoons melted butter and mix just until combined.
- Generously flour your work surface. Scrape the dough onto your work surface then sprinkle the top of it with additional flour. With very light pressure, turn the dough so that it is coated on all sides with flour then knead it a maximum of eight times. Shape it into a 6-inch domed round.
- Transfer the dough to a nonstick baking sheet or a baking sheet lined with parchment paper.
- Using a sharp knife, cut a large "X" across the top then brush the top with the remaining 1 tablespoon melted butter.
- Bake the bread for about 35 minutes or until it is no longer doughy in the center. Remove it from the oven and set it aside to cool before slicing and serving.



## Pan Casero Facil

### INGREDIENTES:

- 2 tazas harina all-purpose, poco mas para amasar
- 3/4 cucharadita bicarbonato de soda para hornear
- 1/2 cucharadita sal
- 1 taza leche cortada, suero de la leche o leche regular con una cucharada jugo de limon o vinaigre
- 3 cucharadas mantequilla, derretida

### INSTRUCCIONES:

- Precaliente el horno a 375 grados F.
- En un bol grande, mezcla bien la harina, bicarbonato de soda y sel. (Optional to add favorite extra items here such as sliced olives, chopped onions or garlic, raisins and cinnamon, spices or seeds, etc).
- Agregue la leche y 2 cucharadas de la mantequilla en el bol y mezcla hasta que se incorporan.
- Enharine generosamente la superficie de trabajo. Raspe la masa sobre la superficie de trabajo y luego espolvoree la parte superior con harina adicional. Con muy poca presion, voltear la masa para que quede rebozada por todos lados con harina, luego amasar como maximo ocho veces. Dele forma redonda de 6 pulgadas.
- Transfiera la masa a una bandeja para hornear antiadherente.
- Con un cuchillo afilado, corte una X grande en la parte superior y luego cepille con una cucharada restante de mantequilla derretida.
- Hornee el pan durante unos 35 minutos, o hasta que ya no este blando en el centro. Retirarlo del horno y dejarlo enfriar antes de cortarlo y servirlo.



## Sweet Potato Flatbread (Roti)

### INGREDIENTS:

- 2 cups regular flour
- 1 teaspoon salt
- 2 cups cooked and mashed sweet potato (about 1 pound)

### DIRECTIONS:

- Blend the flour and salt together in a bowl then stir in the mashed sweet potato until the flour is completely absorbed. If the mixture seems wet and sticky then add a couple tablespoons of flour (some sweet potatoes have more moisture and will require a bit more flour). Allow the dough to rest for 5 to 10 minutes.
- Dust the counter top with flour and shape the dough into a log then divide the dough into 8 to 10 portions and roll them into small balls.
- Coat the dough balls well with flour and roll them out until they are about 1/8 of an inch thick.
- Heat a non-stick pan on medium to medium low heat and cook for 1 to 2 minutes on each side.
- Once each flatbread is cooked, stack them on top of each other and keep them covered with a dish towel.



## **PAN PLANO DE PAPAS DULCES (Roti)**

### **INGREDIENTES:**

- 2 tazas harina de triga (all purpose)
- 1 cucharadita sal
- 2 tazas camote pure (1 libra)

### **INSTRUCCIONES:**

- Vapor o hervor las camotes hasta que esten muy suaves. Consulte con un tenedor par aver si se cocinen y luego, sacarlos de la olla.
- En un tazón, agregue el pure de camote y la arina. Comience mezclando con un tenedor y con los manos hasta que la arina esta completamente incorporado. Retire la mezcla durante 5-10 minutos.
- Una vez que la mezcla esta bien para menejar, continuar la mezcla con la mano y trabajar la mezcla hasta que se forma una masa Dust the counter top with flour and shape the dough into a log then divide the dough into 8 to 10 portions and roll them into small balls.
- Cubra bien las bolas de masa con harina y extiendalas hasta que tengan un grosor de aproximadamente 1/8 de pulgada.
- Caliente una sartén antiadherente a fuego medio a medio bajo y cocine de 1 a 2 minutos por cada lado.
- Cuando cada pan esta cocido, apilelos uno encima del otro y mantengalos cubiertos con un pano de cocina.



## Rice and Beans with Onion

### INGREDIENTS:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 onion, finely chopped
- 5 cloves garlic, minced
- 1 1/2 teaspoons ground cumin
- 2 cup uncooked white rice, long grain or jasmine rice
- 4 cups chicken broth (or stock)
- 2x 14 ounce cans black beans, drained and rinsed
- 3-4 tablespoons lime juice,(adjust to your tastes)
- 4 tablespoons finely chopped coriander (or parsley), to garnish

### DIRECTIONS:

- Heat oil in a stockpot or saucepan over medium-high heat. Add the onion and sauté until onion is transparent. Add the garlic and sauté for a further minute. Add the cumin and rice, mix the flavors through and sauté for a further minute.
- Pour in the broth and beans, bring to a boil, cover, reduce heat and simmer for 20 minutes, or until rice is tender (stirring half way through).
- Remove from heat and drizzle with a small amount of olive oil (about 2 teaspoons), lime juice and cilantro. Taste test; season with a little salt and pepper, only if needed and as desired.





## Arroz y Frijoles con Cebolla

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picado
- 5 dientes ajo, picado
- 1 1/2 cucharaditas comino molido
- 2 taza arroz crudo,
- 4 tazas caldo de pollo o un cubito caldo instante con 4 tazas de agua
- 2 latas frijoles negros,
- 3-4 cucharaditas jugo limón,(a gusto)
- 4 cucharadas picado finamente cilantro , adornar

### INSTRUCCIONES:

- Caliente aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocina hasta que estén suaves, por unos de 10 minutos. Agregue el ajo, cocine hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto más. Agregue comino y arroz, y cocina aproximadamente 1 minuto más.
- Agregue el caldo de pollo y frijoles y deje que esta mezcla hierva. Reduzca el fuego a medio-bajo y deje cocinar tapado, hasta que el arroz absorba el agua, por unos 25 minutos.
- Retire el arroz del fuego y deje reposar hasta que el arroz este tierno, aproximadamente 5 minutos más. Divida el arroz con frijoles entro los platos, rociar con poquito aceite de olive, jugo limón y cilantro.



# Frijoles

## INGREDIENTS:

- 2 cups dry pinto beans
- ¼ onion
- Salt to taste
- Water

## DIRECTIONS:

- Cover the dried beans with cold water by about 2 inches and soak for at least one hour or overnight before cooking. Drain and rinse afterward.
- Pour the drained beans into a large pot. Add enough water to reach 3 inches over the beans. Bring to a boil over medium-high heat. Cover and simmer until the beans are tender, about 3 - 4 hours, adding more hot water as the beans absorb liquid.
- Add salt and onions about one hour before complete.



# Frijoles

## INGREDIENTES:

- 2 tazas frijoles pintos secos
- $\frac{1}{4}$  cebolla
- Salt al gusto
- Agua

## INSTRUCCIONES:

- Enjuague y ablande los frijoles en agua por lo menos una hora o durante la noche, de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- Añada los frijoles en una cazuela y cúbralos con 3 pulgadas de agua. Hierva, baje el fuego y cocine hasta que estén tiernos, lo que toma más o menos 2-4 horas. Agregue sal y cebolla deje cocinar toda par  $\frac{1}{2}$  hora más aproximadamente.



## Paprika Potatoes

### INGREDIENTS:

- 4 baking potatoes
- ½ cup vegetable stock
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- ½ cup plain yogurt
- 2 teaspoon paprika
- Salt and pepper to taste

### DIRECTIONS:

- Preheat oven to 400 degrees Fahrenheit, prick potatoes with fork, and bake for one hour.
- Just before potatoes are done pour vegetable stock into a pan and add chopped onion and garlic. Bring to a boil and simmer for five minutes.
- Remove potatoes from oven and cut a slice from the top of each.
- Scoop out potatoes with a spoon, leaving the shells
- Stir the potatoes into the onion vegetable mixture and add half of the yogurt and one and a half teaspoons of paprika and stir
- Spoon potato mixture into the potato shells and return to oven for ten minutes
- Top the potatoes with remaining yogurt, sprinkle with remaining paprika, and serve.



## Papas con Pimentón

### INGREDIENTES:

- 4 papas grandes (Idaho o Baking)
- ½ taza caldo de verduras
- 1 cebolla, cortado en dados
- 1 diente ajo, picado finamente
- ½ taza yogur natural
- 2 cucharaditas paprika
- Sal y Pimienta negra al gusto

### INSTRUCCIONES:

- Prender el horno a 400 grados Fahrenheit, hacer agujeros en la papa con tenedor, poner en una fuente de horno rociarlos con aceite de olive. Llevar al horno hasta que este tiernas por dentro y crocante por fuera, más o menos 50 a 60 minutos.
- Mientras agregar caldo de verduras, cebolla y ajo. Hervir a fuego lento 5-10 minutos.
- Cuando las papas estén listas, cortarlas con un cuchillo como haciéndoles una tapita, luego con una cuchara o ahuecador sacarle la pulpa pisarlo bien hasta formar un puree.
- En un bol, agregar el puree de papas, caldo de verduras, ¼ taza de yogur y 1 ½ cucharaditas de paprika. Combinar bien.
- Rellenar las papas con el puree y regresar al horno 12-15 minutos mas.
- Corona con yogur y paprika ante que servir.



# Ratatouille

## INGREDIENTS:

- 1 large (1.25 lb) eggplant, cut into 1/3-inch cubes
- Salt
- 6 tablespoons extra virgin olive oil, plus more for serving
- 2 medium zucchini (about 1 lb), cut into 1/3-inch cubes
- 1 medium yellow onion, finely chopped
- 1 red, orange or yellow bell pepper, cut into 1/4-inch dice
- 5 large cloves garlic, chopped
- 5 large vine-ripened tomatoes (1.75 lb), cut into 1/3-inch cubes, with their juices
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 teaspoons fresh chopped thyme, plus more for serving
- 3/4 teaspoon sugar
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- 3 tablespoons chopped fresh basil

## DIRECTIONS:

- Heat 3 tablespoons of oil in a large nonstick pan over medium heat. Add the eggplant and season with 1/4 teaspoon salt. Cook, stirring frequently, until soft and starting to brown, 10 to 12 minutes. Transfer to a plate and set aside.
- Add another tablespoon of oil to the pan (no need to clean it). Add the zucchini and cook, stirring frequently, until tender-crisp, 3 to 4 minutes. Season with 1/4 teaspoon salt and transfer to a plate; set aside.
- Add two more tablespoons of oil to the pan and add the onion and bell pepper. Cook, stirring frequently, for about 5 minutes. Add the garlic and continue cooking for about 3 minutes more. Do not brown. Add the tomatoes and their juices, tomato paste, thyme, sugar, crushed red pepper flakes (if using) and 3/4 teaspoon salt. Cook, stirring occasionally, until the tomatoes are broken down into a sauce, 8 to 10 minutes. Add the cooked eggplant to the pan; bring to a gentle boil, then reduce the heat to low, and simmer, uncovered, for about 10 minutes or until the eggplant is soft. Add the zucchini and cook for 1 to 2 minutes more, or until just warmed through. Sprinkle with fresh basil and thyme and serve.



## Ratatouille

### INGREDIENTES:

- 1 (1.25 lb.) Berenjena grande, picado en trozos
- Sal
- 6 cucharadas aceite oliva
- 2 calabacín (1 lb.), picado en cuadrados
- 1 cebolla, picada finamente
- 1 pimiento rojo, cut into 1/4-inch dice
- 5 dientes grandes de ajo, picado finamente
- 5 Tomates grandes (1.75 lb.), picado en cuadrados con su liquido
- 1 cucharada pasta de tomate
- 2 cucharaditas tomillo fresco,
- 3/4 cucharadita azúcar
- 1/4 cucharadita hojuelas de pimienta roja
- 3 cucharadas hojas de albahaca

### INSTRUCCIONES:

- En una salten "non-stick" calentamos 3 cucharadas de aceite oliva a fuego medio. Agregue los trozos berenjena, y sal al gusto. Salteamos moviendo constantemente hasta que se ponga suave y dorado, 10 a 12 minutos. Retiramos a un plato y reservamos.
- Añadimos otra cucharada de aceite a la misma salten. Agregamos los cuadrados de calabacín. Salteamos moviendo constantemente, hasta que se ponga suave y dorado, 3 a 4 minutos. Retiramos a un plato y reservamos.
- Añadimos 2 cucharadas mas aceite olive a la misma salten y agregamos la cebolla y el pimiento rojo. Salteamos moviendo constantemente 5 minutos. Agregamos el ajo y salteamos 2 minutos más. Agregamos los tomates y su liquido, la pasta tomate, tomillo, azúcar, hojuelas de pimienta y sal al gusto. Cocinamos bien las tomates, hasta que queden como una salsa 8 a 10 minutos. Agregamos la berenjena cocida y cocinamos en fuego bajo, sin tapa 10 minutos o hasta queda suave la berenjena. Agregamos la calabacín cocida y cocinamos 2 minutos mas. Coronamos con hojas de albahaca y tomillo.



## Cauliflower Cheese Bake

### INGREDIENTS:

- 1 large cauliflower, broken into pieces
- 2 cups of milk
- 4 tablespoons of flour
- 1 cup grated cheddar cheese
- 2 tablespoons breadcrumbs

### DIRECTIONS:

- Bring a large saucepan of water to the boil, then add 1 large cauliflower, broken into pieces, and cook for 5 mins – lift out a piece to test, it should be cooked.
  - Drain the cauliflower, then tip into an ovenproof dish. Heat oven to 220C/200C/gas 7.
  - Put the saucepan back on the heat and add 500ml milk, 4 tbsp flour and 50g butter.
  - Keep whisking fast as the butter melts and the mixture comes to the boil – the flour will disappear and the sauce will begin to thicken. Whisk for 2 mins while the sauce bubbles and becomes nice and thick.
  - Turn off the heat, stir in most of the 100g grated cheddar cheese and pour over the cauliflower. Scatter over the remaining cheese, and 2-3 tbsp breadcrumbs if using.
  - Put in the oven and bake for 20 minutes until bubbling.
-





## Cacerola de Coliflor y Queso

### INGREDIENTES:

- 1 Coliflor grande, en floretes
- 2 tazas de leche
- ¼ taza de mantequilla
- 4 cucharadas harina de trigo
- 1 taza de queso Cheddar, rallado
- 2 cucharadas migas de pan

### INSTRUCCIONES:

- En una olla hervir agua a cubrir las florets de coliflor. Cocina 5 minutos o hasta que las floretes estén oferta. Escurrir la coliflor y reservar en una cacerola.
- Precaliente el horno a 350F.
- Poner la olla a fuego medio, derretís la mantequilla y agregue con la harina. Agregue con la leche fría y mezcla hasta que la salsa espese. Hacer seguro no quemar la mezcla.
- Retirar la salsa del fuego y agregue con el queso rallado.
- Agregue la salsa de queso al coliflor en la cacerola. Tapa con los migas de pan.
- Cocinar en el horno 20 minutos o hasta que el coliflor este caliente y el queso un poco dorado.



---

# Garlic Mashed Potatoes

## INGREDIENTS:

- 1 head of garlic
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 2 pounds potatoes, preferably Yukon Gold or another yellow, waxy potato
- Salt
- 1/3 cup cream
- 3 Tbsp butter

## DIRECTIONS:

- Peel and chop garlic. Cook in a pan with one tablespoon of oil until very light brown, about two minutes.
- While the garlic is roasting, peel and chop the potatoes into 1-inch chunks. Place potatoes in a medium saucepan, add 1/2 teaspoon salt, cover with cold water.
- Bring the pot to a boil, reduce to a simmer, and simmer your potatoes until tender when pierced with a fork, about 15 minutes.
- Warm the cream and melt the butter together, either in a small pan on the stovetop or in a bowl in the microwave.
- Drain the pot with the potatoes and put it back on the stovetop over low heat. Put the drained potatoes back in the pot.
- Add the cooked garlic to the potatoes and begin mashing with a potato masher or a large fork.
- Add the cream and butter and mash until the potatoes are the consistency you want. Do not over-beat them, or they potatoes will become gummy.
- Taste for salt and add some if needed.



## Puré de Papa al Ajo

### INGREDIENTES:

- 1 cabeza de ajo entera
- 1 cucharadas aceite oliva
- 2 libros de papas, Yukon Gold o Red Skin preferido
- Salt
- 1/3 taza crema
- 3 Cucharadas mantequilla

### INSTRUCCIONES:

- Retire el papel de los dientes de ajo. Cocine en sartén con una cucharada de aceite olive hasta ligeramente dorado, menos que 2 minutos.
- Mientras tanto pelada y corta las papas en cubitos. Cubra las papas picadas con abundante agua fría y sal al gusto en una cacerola grande y cocine a fuego lento.
- Cocine a fuego lento de manera constante pero suave, cubierto, hasta que los dados de papa estén muy tiernos, unos 20 a 25 minutos.
- Derrite la mantequilla y agregue con la crema en una olla, (O mismo en tazon en el microwave ) .
- En un tazón grande y poco profundo, combine los dados de papa cocidos con la mezcla de crema y mantequilla, el ajo cocido y sal al gusto. Aplaste las papas con un aplastador de papas hasta que tenga la consistencia de un puré.
- Sazone con sal y pimienta, luego e transfíralo a un recipiente a servir.



## Green Rice Pilaf

### INGREDIENTS:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 ½ cups rice
- 2 ½ cups vegetable or chicken stock or water
- Salt and pepper, to taste
- 1 ½ cups chopped fresh parsley
- 1 ½ cups chopped fresh cilantro
- ¾ cup chopped fresh chives
- ¾ cup chopped fresh mint
- Zest of 1 lemon
- Soy sauce for serving

### DIRECTIONS:

- Put the oil in a deep skillet or large saucepan over medium-high heat. When it is hot, add the onion and garlic and cook, stirring, until softened, about 5 minutes.
- Add the rice and cook, stirring, until glossy, about 1 minute. Add the stock or water and a good sprinkling of salt and pepper and bring to a boil.
- Turn the heat down to low, cover and cook until the rice is tender and the liquid is almost entirely absorbed, about 15 minutes. Uncover, remove from the heat and stir in the herbs.
- Replace the lid and let rest off the heat for at least 10 minutes or up to 20 minutes. Uncover and stir in the lemon zest; taste and adjust the seasoning. Fluff the pilaf with a fork, and serve warm or at room temperature with a drizzle of soy sauce.



## Pilaf De Arroz Verde

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas aceite verduras
- 1 cebolla, picado
- 1 cucharada ajo picado finamente
- 1 ½ tazas arroz blanco
- 2 ½ tazas caldo de verduras o caldo de pollo o agua
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 1 ½ taza perejil picado
- 1 ½ taza cilantro picado
- ¾ taza cebollín picado
- ¾ taza menta fresca picada
- Cascara de un limón rallada fina
- Salsa soya al gusto

### INSTRUCCIONES:

- Rehogar la cebolla en la sartén junto con el aceite de olive por 5 minutos, tapada hasta que se poche.
- Anadir el arroz y pasarle unas vueltas por el aceite. Anadir un poco más de aceite si fuera necesario. Anadir el caldo y salpimentar. Llevar a ebullición y mantener el hervor durante 2 minutos.
- Cubra y cocinar tapado unos 15 minutos hasta que el arroz es tierno. Retirar del fuego y agregar el arroz con cilantro, menta, perejil, cebollín y cascara de limón.
- Cubra y dejar reposar durante 10-20 minutos tapado. Destapar y mezclar con un tenedor. Anadir salsa soya al gusto.



## Zucchini with Herbs

### INGREDIENTS:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 onion, coarsely chopped
- 2 zucchini, thinly sliced
- 2 teaspoons crushed garlic
- ½ teaspoon crumbled, dried oregano
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

### DIRECTIONS:

- Heat olive oil in a large skillet over medium heat.
- Add onion and stir fry for 2 minutes.
- Add zucchini, garlic, oregano, salt, and pepper, and stir fry for 3 minutes.
- Reduce heat to low, cover, and cook for 10 minutes. Serve immediately.



## Calabacín con Hierbas

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas aceite oliva
- 1 cebolla, áspero picado
- 2 calabacín, en rebanadas
- 2 dientes de ajo finamente picado
- ½ cucharadita orégano seco
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra

### INSTRUCCIONES:

- Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio.
- Agregue cebolla y saltea durante 2 minutos.
- Agregue rebanadas de calabacín, ajo, orégano, sal, y pimienta negra, y saltea durante 3 minutos.
- Cubra la sartén y disminuya el fuego a bajo durante 10 minutos hasta que el calabacín está tierno.



## Tomato and Cheese Bake

### INGREDIENTS:

- 4 large tomatoes sliced
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- 1 cup shredded parmesan cheese
- 1/2 cup fresh basil chopped
- olive oil

### DIRECTIONS:

- Preheat oven to 400F
- Place tomato slices on a parchment lined baking sheet
- Top each tomato with a layer of parmesan and then a layer of mozzarella
- Sprinkle the chopped basil on top of each tomato
- Drizzle lightly with olive oil
- Bake for 8-10 minutes or until cheese is melted and bubbly
- Turn off oven and broil for 2-3 minutes to brown the cheese
- Serve immediately.





## Tomates Gratinados

### INGREDIENTES:

- 4 tomates grandes rebanadas en rodajas gruesas
- 1 taza queso mozzarella rallado
- 1 taza queso parmesan rallado
- 1/2 taza albahaca picada
- Aceite oliva

### INSTRUCCIONES:

- Precaliente el horno a 400 grados F.
- Ponemos los tomates en una bandeja de horno engrasada con aceite olive.
- Tapamos los tomates con queso parmesan rallado y entonces con queso mozzarella. Tapamos con la albahaca picada
- Rociamos con aceite de olive.
- Horneamos 8-10 minutos hasta que los quesos estén derretida y dorado
- Servimos inmediatamente.



## Apple Fritters

### INGREDIENTS:

- 2-3 peeled apples 1 1/2 cups when diced
- 1 cup flour
- 1/4 cup sugar
- 1/4 tsp salt
- 1 1/2 tsp baking powder
- 1/3 cup milk
- 1 egg
- 2 TBS cinnamon sugar mixture 2 TBS sugar and 1 tsp cinnamon
- Oil for frying the fritters

### DIRECTIONS:

- Combine the flour, sugar, salt and baking powder, and whisk until combined.
- In a small bowl whisk the milk and egg until combined, add into dry ingredients and mix until just incorporated.
- Toss the apple chunks with the cinnamon & sugar and dump the mixture into the batter, stir just a bit to move apples around.
- Heat oil to 370 degrees.
- Fry heaping spoonfuls (or use a cookie scoop) of the batter (being sure you get some apple pieces in each scoop) until golden brown (about 2-3 minutes),
- Place them on a cooling rack with paper towels under to catch any drips. If rolling in cinnamon & sugar, do so as soon as you can handle the fritters. If sprinkling with powdered sugar or dipping them in a simple glaze, allow them to cool a bit more.
- To make glaze simply combine 1 1/2 cups powdered sugar, a splash of vanilla and 1-1 1/2 TBS milk. Stir until smooth and drizzle over fritters or go ahead and dunk them in. If dunking them in, allow them to set for a few minutes. Fritters are best enjoyed soon after you make them while still warm. For best results fry in batches of 3 or four.



## Buñuelos de Manzana

### INGREDIENTES:

- 2-3 manzana (1 1/2 tazas picado en cubitos)
- 1 taza harina de triga
- 1/4 taza azúcar
- 1/4 cucharadita sal
- 1 1/2 cucharadita polvo de levadura
- 1/3 taza leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas 2 azúcar y 1 cucharadita canela para espolvorear sobre los buñuelos
- Aceite freír los buñuelos

### INSTRUCCIONES:

- Mezclar en un bol la harina, azúcar, sal, levadura, y canela.
- En otro bol batir la leche y el huevo.
- Verter el batido de leche sobre la mezcla de harina, batir con las varillas hasta que tener una masa homogénea. Agregar los cubitos de manzana a la mezcla.
- Ponemos una sartén con aceite a fuego fuerte hasta el aceite este a 370F.
- Formar los buñuelos con ayuda de un par de cucharas asegurándonos que las manzanas queden bien impregnadas.
- Cuando el aceite este a 370F podremos freír los buñuelos. Cuando estén dorados les damos la vuelta y ponemos sobre papel absorbente.
- Cubrimos los buñuelos con el polvo de azúcar y canela y comer.

*Stay safe and healthy.*

**3300 Route 66, Neptune, NJ 07753**

**732-918-2600**

**fulfillnj.org**

**BOARD OF TRUSTEES**

**Chairman** Lauren Holman • **Vice Chairman** Ken Marowitz • **Secretary** Jean Gardner • **Treasurer** Aaron Levine  
Bob Brown • Joe Casella • Shandra Chisolm • Karen Dolan • Drew Eitner • Karen Franklin • Janelle Griffith  
Jeremy Grunin • Joe Leone Introna • Joseph Lebel III • Rena Levine Levy • Dean Lin • Linda Rehrer • Peter Rosario  
Sammy Steinlight • Chris Sullens • Alex Taylor • Marie Unanue • David Wintrode

**President & CEO Kim Guadagno**

