

EASY COOKING AT HOME

QUICK SHEET PAN MEALS

SWEET POTATOES & EGGS

Ingredients:

- 2 large sweet potatoes
- 1/2 tbsp. cooking oil
- 1/2 large onion
- 4 eggs
- herbs (optional)



Instructions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Dice sweet potatoes into 1-inch cubes. Dice the onion.
3. Combine onion and sweet potatoes with cooking oil. Spread vegetables into a single layer on a 9 x 13-inch sheet pan with a rim.
4. Bake for 10 minutes. Remove from oven and stir. Bake for another 10 minutes.
5. Use your spatula to create four little spaces for your eggs. Crack one egg into each hole. Bake for 6 to 10 minutes.
6. Remove from oven and sprinkle fresh herbs on top if desired. Serve immediately.

POBLANO CHICKEN FAJITAS

Ingredients:

- 1.5 pounds boneless chicken breasts, cut into strips
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon each: cumin, paprika, garlic powder, salt and pepper
- 3 tablespoons cooking oil
- 2 bell peppers, sliced
- 1 poblano pepper, sliced
- 1 onion, thinly sliced
- juice of 1 lime, plus more for serving
- 1/4 cup fresh cilantro, chopped
- 8 flour tortillas
- 2 cups steamed rice
- Optional toppings: shredded cheese, sliced avocado and salsa



Instructions:

1. Preheat the oven to 425°F.
2. On a large 9 x 13-inch sheet pan with a rim, toss together the chicken, chili powder, cumin, paprika, garlic powder, salt and pepper, and 2 tablespoons oil. Arrange chicken in an even layer on the pan.
3. To the opposite side of the pan, add the pepper, onions and 1 tablespoon oil. Season with salt and pepper and toss to combine.
4. Bake for 20-35 minutes or until the chicken is cooked through and the peppers are beginning to char.
5. Remove from the oven and toss everything together with the lime juice and cilantro.
6. To serve, divide the rice among warmed tortillas. Top with chicken, peppers, cheese, avocado, and salsa.

GARLIC BUTTER TILAPIA

Ingredients:

- 1/4 cup butter, melted
- 4 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Italian seasoning
- 1 pound asparagus, trimmed
- 4 tablespoons cooking oil
- salt and pepper, to taste
- 1.5 cups cherry tomatoes
- 4 (6-ounce) tilapia fillets



Instructions:

1. Preheat oven to 425°F. Lightly oil a 9 x 13-inch sheet pan with a rim or cover with aluminum foil.
2. In a small bowl, mix butter, garlic, lemon juice and Italian seasoning; save 2 tablespoons of this mixture and set aside.
3. Place asparagus in a single layer on one side of the prepared pan. Drizzle 2 tablespoons olive oil over the asparagus and season with salt and pepper, to taste.
4. Place tomatoes in a single layer in the middle of the pan. Drizzle the remaining 2 tablespoons olive oil on the tomatoes and season with salt and pepper, to taste.
5. Place tilapia in a single layer on the sheet pan. Drizzle with the prepared butter mixture. Place into oven and bake until fish flakes easily with a fork and the tomatoes have softened, about 11-13 minutes. Serve with the reserved butter mixture.

FÁCIL DE COCINAR EN CASA

HOJA DE PAN DE LAS COMIDAS

DULCE DE PAPAS Y HUEVOS

ingredientes:

- 2 camotes grandes
- 1/2 cucharadas de aceite de cocina
- 1/2 cebolla grande
- 4 huevos
- hierbas (opcional)



instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Dados batatas en cubos de 1 pulgada. Cortar en dados la cebolla.
3. Mezcle la cebolla y las patatas dulces con aceite de cocina. Difundir las verduras en una sola capa sobre una de 9 x 13 pulgadas bandeja para hornear con borde.
4. Hornee por 10 minutos. Retire del horno y revuelva. Cocer durante otros 10 minutos.
5. Utiliza tu espátula para crear cuatro espacios para sus huevos. Crack un huevo dentro de cada agujero. Hornea de 6 a 10 minutos.
6. Retirar del horno y espolvorear las hierbas frescas en la parte superior si lo deseas. Servir de inmediato.

MANTEQUILLA DE AJO TILAPIA

ingredientes:

- 1/4 taza de mantequilla, derretida
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- 1 libra de espárragos, limpios
- 4 cucharadas de aceite de cocina
- sal y pimienta, a gusto
- 1.5 tazas de tomates cherry
- 4 (6 onzas) de los filetes de tilapia



instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425°F. Engrase ligeramente una de 9 x 13 pulgadas cacerola de la hoja con una llanta o cubierta con papel de aluminio.
2. En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla, el ajo, el jugo de limón y el condimento italiano; guardar 2 cucharadas de esta mezcla y reservar.
3. Colocar los espárragos en una sola capa sobre uno de los lados del molde preparado. Rociar con 2 cucharadas de aceite de oliva por encima de los espárragos y sazonar con sal y pimienta, al gusto.
4. Coloque los tomates en una sola capa en el centro de la sartén. La llovizna de los restantes 2 cucharadas de aceite de oliva los tomates y sazonar con sal y pimienta, al gusto.
5. Lugar de la tilapia en una sola capa sobre la bandeja. Rociar con el preparado de la mezcla de la mantequilla. Coloque en el horno y hornear hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor y los tomates se han suavizado, aproximadamente de 11 a 13 minutos. Servir con la reserva de la mezcla de la mantequilla.

POBLANO FAJITAS DE POLLO

ingredientes:

- 1.5 libras de pechugas de pollo, cortadas en tiras
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de cada uno: el comino, el pimentón, el ajo en polvo, sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite de cocina
- 2 pimientos en rodajas
- 1 chile poblano, en rodajas
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- jugo de 1 limón, además de ser más para servir
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 8 tortillas de harina
- 2 tazas de arroz cocido al vapor
- Ingredientes opcionales: queso rallado, rodajas de aguacate y salsa



instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. En una de gran tamaño 9 x 13 pulgadas bandeja para hornear con borde, mezcle el pollo, el chile en polvo, el comino, el pimentón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta y 2 cucharadas de aceite. Coloque el pollo en una capa uniforme sobre la bandeja.
3. En el lado opuesto de la sartén, añadir el pimiento, la cebolla y 1 cucharada de aceite. Sazonar con sal y pimienta y revuelva para combinar.
4. Hornear durante 20 a 35 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los pimientos están empezando a char.
5. Retirar del horno y revuelva todo junto con el jugo de limón y el cilantro.
6. Para servir, divida el arroz entre tortillas calientes. Parte superior con pollo, pimientos, queso, aguacate y salsa.

ESTE MATERIAL SE DESARROLLÓ CON FONDOS PROPORCIONADOS POR EL SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM (SNAP EN INGLÉS) DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EE.UU. (USDA SIGLAS EN INGLÉS). ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. CREADO POR LA UCONN DIETÉTICA ESTUDIANTE INNA KAGAN