

Chili Mac

Preparation Time: 15 minutes | Cook Time: 30 minutes | Servings: 4

Everyday Eats Ingredients:

- 16 oz of elbow macaroni pasta
- 1 15 oz can of chili with beans
- 1 15 oz can of corn
- 2 15 oz cans of spaghetti sauce

Additional Ingredients:

Shredded cheese, diced onion, and/or sour cream for toppings (optional)

- 2 tsp olive oil
- 1/4 cup of ketchup
- 2 tbsp brown sugar
- 2 tsp chili powder
- Salt, to taste



This institution is an equal opportunity provider.

Instructions:

1. Bring a large pot of lightly salted water to a boil. Cook elbow macaroni in the boiling water, stirring occasionally, until tender but firm to the bite, 8 minutes. Drain.
2. Add corn, spaghetti sauce, ketchup, water, chili powder, brown sugar, and salt; bring to a boil, reduce heat to medium-low, and simmer, stirring occasionally, until slightly thickened, about 10 minutes.
3. Stir in macaroni; cook until heated through, about 5 minutes.
4. Top with cheese, onions, and sour cream as desired.

Recipe adapted from: <https://www.food.com/recipe/kidney-bean-vegetable-soup-234605>, <https://www.bunsinmyoven.com/chili-mac/>

KOI
LONGFIN

Chile Mac (Macarrones con Chile)

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos | Porciones: 4

Ingredientes Everyday Eats

- 16 oz. de pasta de macarrones en coditos
- 1 lata de 15 oz. de chile con frijoles
- 1 lata de 15 oz. de elote
- 2 latas de 15 oz. de salsa de espagueti

Ingredientes Adicionales:

- Queso rallado, cebolla picada, y/o crema agria para aderezar (opcional)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/4 taza de salsa catsup
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- Sal al gusto



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones:

1. Ponga agua ligeramente salada a hervir en una olla grande. Cocine los macarrones de coditos en agua hirviendo, revolviendo ocasionalmente por unos 8 minutos hasta que se pongan tiernos pero firmes al morder. Drenar.
2. Agregue el elote, la salsa de espagueti, la salsa catsup, agua, chile en polvo, azúcar morena, y sal; Déje hervir, reduzca el fuego de medio a bajo y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente por unos 10 minutos aproximadamente hasta que se espese un poco.
3. Agregue los macarrones de coditos; cocine por unos 5 minutos aproximadamente hasta que estén completamente caliente.
4. Cubra con queso, cebolla y crema agria al gusto.

Receta adaptada de: <https://www.food.com/recipe/kidney-bean-vegetable-soup-234605>, <https://www.bunsinmyoven.com/chili-mac/>

KOI
LONGFIN

Peanut Butter Boost Plum Smoothie

Preparation Time: 5 minutes | Cook Time: 5 minutes | Servings: 2

Everyday Eats Ingredients:

2 tbsp of peanut butter
1/3 cup of milk
1 can of plums
1/3 cup of cranberry-apple juice

Additional Ingredients

1 medium banana
1 cup of berries (fresh or frozen)
Ice (if using fresh berries)

Instructions:

1. Mix well in a blender and serve cold. Refrigerate and consume within 24 hours.
2. If it is thicker than preferred, add more milk or juice to make the smoothie thinner. Using frozen fruit will help thicken the smoothie over fresh fruit.

***Note: Bananas become sweeter as they brown.**



This institution is an equal opportunity provider.

Recipe adapted from: <https://www.100daysofrealfood.com/recipe-pbj-smoothie/>

KOI
LONGFIN

Mantequilla de Maní Potenciador Batido de Ciruela

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos | Porciones: 2

Ingredientes Everyday Eats

2 cucharadas de mantequilla de maní
1/3 taza de leche
1 lata de ciruelas
1/3 taza de jugo de manzana y arándano

Ingredientes Adicionales:

1 plátano mediano
1 taza de bayas (frescas o congeladas)
Hielo (si usa bayas frescas)

Instrucciones:

1. Mezclarlo bien en una licuadora y servirlo frío. Refrigerar y consumir dentro de las 24 horas.
2. Si queda más espeso de lo preferido, agregue más leche o jugo para adelgazar el batido. Usar fruta congelada ayudará a espesar el batido sobre fruta fresca.

***Nota: Los platanos se vuelven mas dulces a medida que envejecen.**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta adaptada de <https://www.100daysofrealfood.com/recipe-pbj-smoothie/>

KOI
LONGFIN