NATIONAL NUTRITION MONTH 2025

¡LA COMIDA NOS CONECTA!

VERDURAS Y SALSAS

Verduras para mojar: zanahorias y pimientos morrones cortados en tiras finas.

1 GUACAMOLE FÁCIL

INGREDIENTES:

- 2 AGUACATES
- ZUMO DE MEDIA LIMA
- 1 DIENTE DE AJO, PICADO O TRITURADO (OPCIONAL) O 1/4 DE CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 2 CUCHARADITAS DE CHILE SUAVE EN POLVO (O AL GUSTO)
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO FRESCO FINAMENTE PICADO (MÁS PARA DECORAR, SI SE DESEA)
- ½ CUCHARADITA DE SAL KOSHER O AL GUSTO
- TOMATES PICADOS (PARA DECORAR, SI SE DESEA)

INSTRUCCIONES:

1. CUT THE AVOCADOS IN HALF, REMOVE THE PIT, AND SCRAPE THE FLESH INTO A BOWL
2. SQUEEZE THE LIME JUICE OVER THE AVOCADOS TO PREVENT BROWNING.
3. ADD THE REMAINING INGREDIENTS, AND MASH TOGETHER TO DESIRED CONSISTENCY WITH A FORK OR POTATO MASHER.
4. SIRVA CON VERDURAS.

NATIONAL ENRICHMENT GROUP
ENHANCING COMMUNITIES

NATIONAL NUTRITION MONTH 2025

¡LA COMIDA NOS CONECTA!

VERDURAS Y SALSAS

Verduras para mojar: zanahorias y pimientos morrones cortados en tiras finas.

2 BLACK BEAN HUMMUS

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE FRIJOLES NEGROS, ESCURRIDOS Y
- ENJUAGADOS (15 ONZAS) 1/4 TAZA DE CILANTRO
- FRESCO
- 1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA DE COMINO
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN AHUMADO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE AGUACATE
- ZUMO DE 1/2 LIMÓN

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

INSTRUCCIONES

1. COMBINA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN TAZÓN Y MACHACA CON UN TENEDOR HASTA QUE ESTÉ LO MÁS CREMOSO POSIBLE, AGREGANDO LENTAMENTE SUFICIENTE DEL LÍQUIDO RESERVADO HASTA QUE QUEDE CREMOSO.

2. SIRVA CON VERDURAS.

NATIONAL ENRICHMENT GROUP
ENHANCING COMMUNITIES