

All About Whole Wheat



Whole wheat foods are a great source of fiber and other nutrients!

Select whole wheat options when eating pasta, bread, and other snacks. Look for the word whole under the ingredients section on the nutrition facts label. Don't be fooled by the words "wheat flour" or "enriched flour."

INGREDIENTS:

WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.



RECIPE

Summer Vegetable Quesadilla

Servings: 8 quesadillas

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

3 cups frozen or fresh vegetables (bell peppers, broccoli, spinach, zucchini, eggplant)

3 tablespoons olive oil

8 tortillas

1 cup cheese, or 4 slices

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Dice vegetables into bite size pieces.
2. Add 2 tablespoons olive oil to sauté pan and sauté vegetables over medium heat for 5-10 minutes. Add garlic and salt and pepper and cook for an additional minute.
3. Remove vegetables from the pan and set aside.
4. Assemble the quesadilla by placing an even amount of vegetables onto each and adding the cheese.
5. Once assembled, add the remaining oil to the sauté pan and toast on each side until golden and crispy.



Todo sobre el grano integral



La **comida integral** es una Buena Fuente de fibra

Escoja opciones integrales cuando coma spaghetti, pan, harina, y otros bocadillos.

Busque las palabras grano entero o grano integral en la sección de ingredientes en la etiqueta nutricional. No sea engañado con las palabras "harina integral" o "harina fortificada"

INGREDIENTS:
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR,
WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN,
SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR,
SEA SALT, YEAST, CULTURED
WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY
LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR,
ASCORBIC ACID; TOPPED WITH
WHEAT BRAN.



RECETA

Quesadilla con vegetales

Porciones: 8 quesadillas
Cocción: 15 minutos

Ingredientes:

3 tazas de vegetales frescos o congelados. (pimientos, brócoli, calabacita,

berenjena, tomates, espinaca)

3 cucharadas aceite de oliva

1 cucharada condimento italiano

Sal y pimienta a gusto

8 tortillas

1 taza de queso o 4 pedazos

Preparación:

1. Cortar vegetales en cubos pequeños
2. Agregar 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofreír los vegetales sobre fuego medio por 5-10 minutos. Anadir el condimento Italiano y condimente con sal y pimienta y cocine por un minuto adicional.
3. Quite los vegetales de la sartén y haga así un lado.
4. Agregue la misma cantidad de vegetales y queso a toda las tortillas para crear su quesadilla
5. Agregue el resto del aceite a la sartén, y cocine las quesadillas hasta que ambos lados estén dorados y crujientes.
6. Sirva caliente y disfrute!

