

# RECIPE

## Bean and Veggie Mix



**Serving Size:** 4

**Time:** 30 minutes

**Ingredients:**

- 1 medium onion, chopped
- 4 medium carrots, shredded
- 1 can of black beans
- 1 can of mixed veggies
- Cooking oil
- Garlic powder
- Salt
- Pepper

**Preparation:**

1. Heat a medium skillet at medium heat. Once the skillet is warm, add in oil and allow the oil to heat up, then add in the chopped onions. Allow them to cook at medium heat until they are tender and translucent.
2. While you wait for the onions to cook, drain the canned veggies and then add them to the sautéed onions.
3. Allow the canned veggies to heat up, then add the shredded carrots.
4. Once the veggies have heated up, drain the black beans and add them to your veggies. Before adding any herbs and spices taste your veggie bean medley (keep in mind that the canned veggies and legumes may contain salt)
5. Enjoy warm or cold!



# RECIPE

## Vegetarian Shepard's pie



**Serving:** 5

**Time:** 30 minutes

**Ingredients:**

- Prepared bean and veggie mix
- 3-4 regular potatoes
- 1 large sweet potato
- Water
- Salt
- 1/4 cup milk
- 1 tablespoon butter

**Optional Extras:**

- 2- 3 boiled eggs
- Olives
- Raisins

**Preparation:**

\*Preheat oven to 350\*

1. Put water and a tablespoon of salt in a medium pot (enough for the potatoes to be covered, once you add them in) cover and bring water to a boil.
2. Peel and cut the potatoes into cubes (they don't have to be perfect cubes)
3. Once the water has reached a boil add in the sweet potatoes alone and allow them to cook for about 5-7 minutes. Then add in the rest of the potatoes and cook for another 15 minutes, or until they are tender but firm.
4. *If you are adding any of the optional extras, you can prepare them while the potatoes boil and mix them into the bean and veggie mix*
5. Drain the potatoes and put them back into the pot. Add in the milk and butter and begin to mash. Taste to make sure its to your liking and season accordingly. Set aside.
6. Add the bean and veggie mix to an oven safe dish. Create a smooth layer and then on top, add the mashed potatoes. Smoothen it out.
7. Insert your Sheppard's pie into the preheated oven and heat for about 20 minutes to warm everything up.
8. Serve warm and enjoy!



# RECETA

## Mezcla de frijoles y vegetales



**Porciones:** 4

**Tiempo:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 1 cebolla mediana, picada
- 4 zanahorias medianas, ralladas
- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de vegetales mixtos
- Aceite
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

**Preparación:**

1. Caliente una sartén a fuego medio, una vez que la sartén este caliente puede añadir el aceite y dejar que se caliente y después añadir las cebollas. Deje que se cocinen hasta que estén tiernas y translucidas.
2. Mientras se cocinan las cebollas puede drenar los vegetales en lata y después puede añadirlos a la sartén junto con las cebollas
3. Deje que los vegetales en lata se calienten y después puede añadir las zanahorias.
4. A lo ultimo puede añadir los frijoles. Antes de condimentar pruébelo (recuerde que los vegetales en lata ya contienen mucha sal) y después condimente a su gusto!
5. Disfrute caliente o frio!



# RECETA

## Pastel de Papa vegetariano



**Porciones:** 5

**Tiempo:** 30 minutos

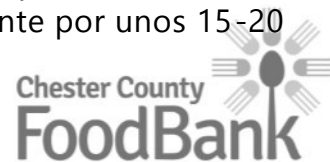
**Ingredientes:**

- La mezcla de vegetales y frijoles
- 3-4 papas regulares
- 1 camote grande
- Agua
- Sal
- 1/4 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- Extras Opcionales:**
- 2- 3 huevos cocidos
- Aceitunas
- Pasas de uva

**Preparación:**

\*Precalentar el horno a 350\*

1. Coloque el agua y un poquito de sal en una olla y deje hervir. (use suficiente agua para cubrir las papas una vez que estén adentro)
2. Pele y corte las papas y camote en cubos (no tienen que ser cubos perfectos)
3. Una vez que el agua hierva puede añadir el camote cortado deje que se cocine por un 5-7 minutos, después puede añadir las papas y cocinarlo todo por un 15 minutos mas o hasta que estén tiernos pero firmes.
4. *Puede añadir los ingredientes opcionales a su mezcla de vegetales y frijoles mientras se cocinan las papas y camote.*
5. Drene las papas y el camote y regréselos a la olla. Anadir la leche mantequilla y sal y empieza a machucar. Pruébelo para ver si esta a su gusto. Una vez que este a su gusto hágalo así un lado.
6. Añadir la mezcla de vegetales y frijoles a una bandeja para hornear. Aplástelo para que este todo anivelado y encima puede empezar a añadir el puree de papa y camote creando una capa lisa.
7. Coloque su pastel de papa en el horno y caliente por unos 15-20 minutos.
8. Sirva caliente y Provecho!



# RECIPE

## Cabbage and Carrot slaw



**Servings:** 6 small sides

**Prep Time:** 15 minutes

**Ingredients:**

1 small head of cabbage, shredded  
1 bunch carrots, shredded  
1 onion finely sliced

**Dressing ingredients:**

1/3 cup apple cider vinegar  
3 Tbsp olive oil  
1 Tbsp honey, (or more, depending on sweetness)  
1/2 Tbsp Dijon mustard  
1/4 tsp salt  
1/4 tsp black pepper

**Optional:**

Sunflower seeds  
Raisins

**Preparation:**

1. In a small bowl, add the apple cider vinegar, (Dijon mustard-if you are using it) and honey. Stir to combine.
2. While you continue to mix, slowly add in the olive oil. *This will ensure that everything gets mixed and the oil and vinegar don't separate.*
3. Add the salt and pepper. Taste to make sure that it's the right flavor for you and, once you're happy with the result, set aside.
4. In a medium bowl, add the cabbage, carrots and onions. Mix well to combine all the veggies.
5. Drizzle the vinaigrette over the veggies and enjoy!

\*You can store this recipe in the fridge for up to 3-5 days\*



# RECIPE

## Veggie Tacos



**Serving:** depends on amount of leftovers

**Time:** 10-15 minutes

**Ingredients:**

Leftover veggie and bean mix (or Sheppard's pie)  
Leftover coleslaw  
Tortillas (enough to use up leftovers)  
Cheese

**Optional:**

Rice

**Preparation:**

1. Reheat your veggies, and slightly warm up your tortillas (if using soft shell).
2. Fill your warm tortilla with your warmed up veggies, top with the carrot and cabbage slaw.
3. Top with some cheese and serve next to some delicious brown rice!

**Tips:**

\*This is a great way to use up any leftovers, get creative!\*

\*\* For an extra healthy meal skip the tortilla and serve on top of brown rice OR use your favorite greens like collard or kale to wrap your taco\*\*



# RECETA

## Ensalada de repollo y zanahoria



**Porciones:** 6

**Preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

1 repollo pequeño, rallado

1 manojo de zanahorias,  
ralladas

1 cebolla mediana, picada  
finamente

**Ingredientes del aderezo:**

1/3 taza de vinagre de  
manzana

3 cucharadas de aceite

1 cucharadita de miel

Sal y pimienta a su gusto

**Opcional:**

Semillas de jirasol

Pasas de uva

1/2 cucharada de mostaza

Dijon

**Preparación:**

1. En un tazón pequeño puede añadir el vinagre y la miel (si esta usando mostaza también la puede añadir) Mézclelo todo junto.
2. Lentamente, mientras mezcla puede añadir el aceite. *Esto asegurara que el vinagre y el aceite se mezclen y no se separen.*
3. Condimente con el sal y la pimienta. Pruebe para ver si esta a su gusto y haga así un lado.
4. En un tazón mediano agregue el repollo rallado, las zanahorias ralladas y las cebollas picadas mezcle hasta que este bien combinado.
5. Derrame el aderezo encima de los vegetales y provecho!

\*Puede guardar esta receta en el refrigerador por 3-5 días\*



# RECETA

## Tacos a lo vegetariano



**Porciones:** Depende en la cantidad de sobras que tenga

**Tiempo:** 10-15 minutos

**Ingredientes:**

Lo que sobro de la mezcla de vegetales y frijoles ( o el pastel de papas vegetariano)

Lo que sobro de la ensalada

Tortillas (suficientes para usar todo lo que sobro)

Queso

**Opcional:**

Arroz integral

**Preparación:**

1. Caliente sus sobras, y las tortillas.
2. Llene las tortillas con los vegetales, encima puede añadir la ensalada.
3. Por lo ultimo puede añadir un poco de queso y servirlo con arroz integral!

\*Esta es una buena manera de usar las sobras de la semana\*

\*\* Para una opción extra saludable puede eliminar la tortilla y solo servirlo encima de arroz O usar su verdura favorita como hojas de col o Kale para remplazar la tortilla\*\*

