



all about

Mixed Vegetables

Vegetables are an essential component in a nutritious and filling diet.



Let's Get Cooking!

A colorful blend of green beans, carrots, sweet corn and peas can be paired with a heart-conscious protein like chicken, white fish or turkey and a side of any of the following whole grains: brown rice, quinoa or whole wheat pasta.

How to Prepare



1. Drain and rinse mixed vegetables;
2. Cook vegetables on low heat with butter, a small amount of broth or water, and desired seasonings;
3. Or add vegetables to dishes like pastas, casseroles or broth-based soups

How to Store

Refrigerator

Cooked mixed vegetables will remain fresh in the fridge for 3-4 days.

Freezer

Opened or cooked vegetables can be kept in an airtight plastic bag for 2- 3 months, if frozen.

Pantry

Unopened cans of mixed vegetables will keep for 3-4 years.

Chicken Pot Pie Pasta

Total time: 30 min Servings: 8

Ingredients

- 2 Tbsp olive oil
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 medium onion, finely diced
- 1 Tbsp Italian seasoning
- 1 tsp black pepper
- 1 cup 1% low-fat milk
- 2 Tbsp all-purpose flour
- 1 (32 oz) carton unsalted chicken broth
- 1 (12 oz) bag egg noodles

- 1-2 cans mixed vegetables (corn, peas, carrots, green beans)
- 3/4 cup grated parmesan cheese

Directions: In a large pot, heat oil over medium. Add chicken, garlic, onion, Italian seasoning & pepper. Mix well. Cook 7-8 minutes or until cooked through, stirring occasionally. Add milk & flour. Cook 2-3 minutes stirring throughout. Add broth & bring to a boil. Add pasta & reduce heat to medium. Cook 7-8 minutes stirring occasionally. Add vegetables & cheese. Mix well. Simmer another 4-5 minutes, or until pasta is tender & vegetables are warm



todo sobre

Vegetales Mixtos

Las verduras son un componente esencial en una dieta nutritiva y abundante.



¡Vamos a cocinar!

Una mezcla colorida de judías verdes, zanahorias, elote dulce y guisantes se puede combinar con una proteína consciente del corazón como pollo, pescado blanco o pavo y un lado de cualquiera de los siguientes granos integrales: arroz integral, quinoa o pasta de trigo integral.

Cómo Preparar



1. Escurre y enjuague las verduras mixtas;
2. Cocine las verduras a fuego lento con mantequilla, una pequeña cantidad de caldo o agua y los condimentos deseados;
3. O agregue verduras a platos como pastas, guisos o sopas a base de caldo

Cómo Almacenar

Refrigerador

Las verduras mixtas cocidas permanecerán frescas en el refrigerador durante 3-4 días.

Congelador

Las verduras mixtas abiertas o cocidas se pueden guardar en una bolsa plástica hermética durante 2-3 meses, si están congeladas.

Despensa

Las latas de verduras mixtas sin abrir se pueden guardar durante 3-4 años.

Pasta al estilo tarta de pollo

Tiempo total: 30 min Porcion: 8 Ingredientes

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana
- 1 cdta de pimenta negra
- 1 taza de leche descremada al 1%
- 2 cdas de harina
- 1 caja (32 oz) de caldo de pollo sin sal
- 1 bolsa (12 oz) de fideos de huevo
- 1-2 latas de verduras mixtas (elote, guisantes,

zanahorias, judías verdes)

- 3/4 taza de queso parmesano rallado

Direccions: En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pollo, ajo, cebolla, hierbas/especias italianas y pimienta. Mezclar bien. Cocine por 7 a 8 minutos o hasta que este bien cocido, mezclando ocasionalmente. Agregue la leche y la harina. Cocine 2-3 minutos mezclando todo. Agregue el caldo y deje hervir. Agregue la pasta y reduzca el fuego a mediano. Cocine 7-8 minutos mezclando ocasionalmente. Agregue verduras y queso. Mezclar bien. Cocine a fuego lento otros 4-5 minutos, o hasta que la pasta esta tierna y las verduras calientes.