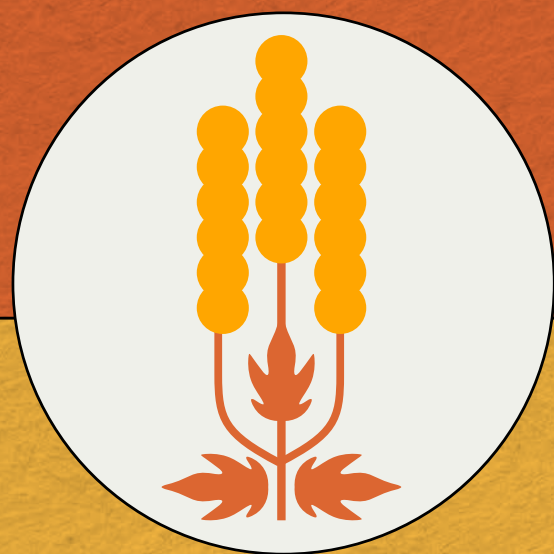




WIC  
**RECETAS**  
CON GRANOS





# ENSALADA DE QUINOA

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa sin cocinar
- 2 tazas de agua
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 pepino mediano, sin semillas y picado
- Pimiento rojo, picado
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolla morada picada
- 1 taza de perejil de hoja plana, finamente picado
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de ajo picado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal marina
- Pimienta negra, a gusto

## PREPARACIÓN

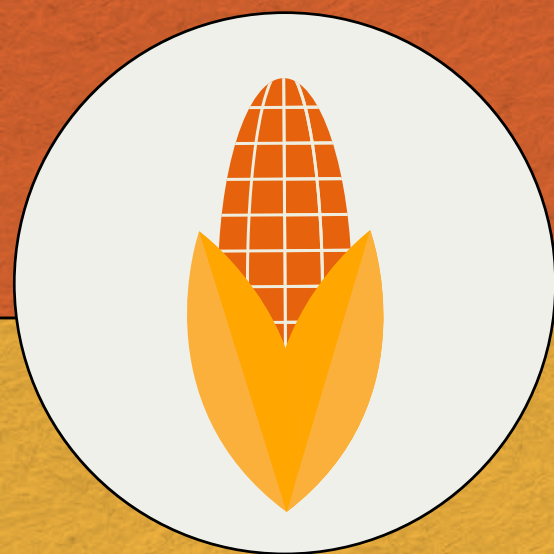
1. Prepare la quinoa: enjuague la quinoa con un colador de malla fina. Combine la quinoa enjuagada y el agua en una cacerola mediana. Caliente la mezcla hasta ebullición y luego reduzca el fuego para mantener un hervor suave. Cocine sin tapar hasta que la quinoa haya absorbido toda el agua, unos 15 minutos. Retire del fuego, cubra y apártelo.
2. En un cuenco grande para servir, mezcle los garbanzos, el pepino, el pimiento rojo, la cebolla y el perejil.
3. Prepare el aderezo: en un cuenco pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre, el ajo y la sal. Bata hasta integrar.
4. Cuando la quinoa esté fría, agréguela al cuenco grande para servir y luego rocíe el aderezo encima. Mezcle hasta integrar por completo. Agregue pimienta negra a gusto y una pizca adicional de sal, si es necesario.











# PAN DE MAÍZ MEXICANO

## INGREDIENTES

- ¼ taza de manteca sin sal
- 3 cucharadas de miel
- 1 taza de harina de maíz amarilla
- ½ taza de harina de trigo común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 1 taza de buttermilk
- 1 ½ tazas de queso rallado (cheddar fuerte, cheddar con monterey jack, monterey jack con chile o una mezcla)
- 1 lata (7 oz) de maíz estilo mexicano, escurrido
- 1 chile jalapeño grande, sin semillas, picado finamente
- 2 cebollas de verdeo, picadas

## PREPARACIÓN

1. En un cuenco de vidrio, derrita la mantequilla y déjela enfriar.
2. En un cuenco mediano, mezcle la harina de maíz, la harina de trigo, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. Bata los huevos con la manteca derretida y luego agregue la miel y buttermilk.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los secos y mezcle suavemente hasta integrar. Incluya suavemente el queso, el maíz, los pimientos y las cebollas de verdeo.
5. Deje reposar la masa por 20 minutos a temperatura ambiente. Mientras tanto, precaliente el horno a 350 °F y engrase un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
6. Vierta la mezcla en el molde y hornee por unos 30-35 minutos.
7. Deje enfriar de 15-20 minutos antes de servir.











## SÁNDWICH DE ATÚN CON QUESO FUNDIDO

### INGREDIENTES

- 1 lata de atún (5 oz) en agua, escurrido
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 cebolla de verdeo, en rodajas
- 1/3 taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta a gusto
- 1 tomate maduro, en rodajas
- 2 panecillos ingleses, cortados a la mitad
- 2 onzas de queso cheddar, rallado

### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle el atún, el apio, la cebolla, la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Coloque las mitades de panecillo inglés en una bandeja para hornear y tueste bajo el asador de 2-3 minutos, hasta que comiencen a dorarse. Retire del horno.
4. Divida la mezcla de atún sobre los panecillos. Cubra con las rodajas de tomate y el queso cheddar.
5. Hornee de 10-15 minutos o hasta que el queso se derrita.











OKLAHOMA  
State Department  
of Health



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (The U.S. Department of Agriculture USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov). | Emitido en mayo de 2026