

CSFP RECIPES!

Fiesta Taco Bake

Ingredients:

1 can CSFP chicken or beef, drained
1 can CSFP corn, drained
1 package (1.25 oz) Taco seasoning (2 pkgs if using chicken)
2/3 cup water
1/4 cup yellow corn meal
1/4 cup flour
2 Tbsp. sugar
2 tsp. baking powder
1/4 tsp salt
1 cup CSFP evaporated milk
1 cup CSFP American Cheese, shredded
2 Tbsp. egg mix and 1/4 cup water, beaten OR 1 egg, beaten

Method:

1. Preheat oven to 400 degrees Fahrenheit
2. In a skillet, brown the beef or chicken. Stir in corn, taco seasoning mix and water
3. If cooking with chicken, substitute 2 packages of taco seasoning and additional 2/3 cup water. Cook over low heat for 6-8 minutes
4. In a bowl, combine corn meal, flour, sugar, baking powder and salt
5. In a separate bowl, combine evaporated milk and beaten egg mix or egg
6. Add milk mixture to cornmeal mixture. Stir until blended.
7. Transfer meat mixture into large casserole dish, sprinkle with shredded American cheese and spread cornmeal/milk mixture over top of the meat/cheese mixture
8. Bake for 20 minutes or until browned

Microwave Breakfast Cobbler

Ingredients:

1 can CSFP peaches, drained & sliced
1 can CSFP pears, drained, halved
1 cup pitted prunes, halved
1 tsp. grated orange peel
1/3 cup CSFP orange juice
1 1/2 cups low fat granola cereal

Method:

1. In 6 cup shallow microwave bowl, toss peaches, pears, prunes, orange peel and orange juice. Top with granola
2. Microwave on HIGH 5 minutes. Let stand 2 minutes
3. Spoon into bowls. Serve with plain yogurt if desired

¡RECETAS DE CSFP!

Tacos de Fiesta Horneado

Ingredientes:

- 1 lata de pollo o carne de res, sin el líquido en la lata
- 1 lata de maíz, sin el líquido en la lata
- 1 paquete (1.25 oz) condimento para tacos (2 paquetes si esta usando el pollo)
- 2/3 taza de agua
- 2/4 taza de harina de maíz amarilla
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharas grande de azúcar
- 2 cucharas pequeña de polvo de hornear
- 1/4 cuchara pequeña de sal
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de queso Americano rallado
- 2 cucharadas grande de polvo de huevo y 1/4 taza de agua, batida o 1 huevo batido

Método:

1. Caliente primero el horno a 400 grados
2. En un sartén, dore la carne de res o pollo. Mescle el maíz, el condimento para tacos y agua
3. Si esta cocinando con pollo, substituya 2 paquetes de condimento de taco y añada 2/3 taza de agua adicional. Concine sobre fuego lento por 6-8 minutos
4. En un envase grande yondo, combine la harina de maíz, harina regular, azúcar, polvo de hornear y sal
5. En otro envase, combine la leche evaporada y la mezcla de huevo en polvo o un huevo
6. Añada la mezcla de leche a la mezcla de la harina de maíz. Bata hasta mezclar bien.
7. Heche la mezcla de carne en un plato grande de hornear, hechele el queso rallado por encima y entonces la mezcla de harina maíz y leche encima de el queso
8. Meta al horno por 20 minutos o hasta que se dore

Desayuno de Cobbler hecho en el Microondas

Ingredientes:

- 1 lata de melocotón, sin jugo y cortado en rebanadas
- 1 lata de peras, sin jugo y cortada por la mitad
- 1 taza ciruelas deshuesadas
- 1 cucharada pequeña de cáscara de naranja
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1 1/2 taza de cereales de granola de grasa baja

Método:

1. En un envase de microondas, añada las rebanadas de melocotón, las peras, ciruelas, la cáscara de naranja y el jugo de naranja (sale a 6 tazas mas o menos) Encima añada la granola
2. Caliente en el microondas a alto nivel por 5 minutos. Deje afuera 2 minutos.
3. Tome una cuchara y heche en envases pequeños. Sirva con yogurt sin fruta si desea