



RECIPES ARE A SNAP

*Take a photo of
these recipes to bring
them home with you.*

Visit us at ***healthybeginnings.com***

CINNAMON RAISIN STUFFED APPLES

TOTAL TIME: 20 MIN. | SERVINGS: 4



INGREDIENTS

- 4 medium baking apples
- 1 cup shredded wheat cereal cereal, crushed
- 2 tablespoons raisins
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/3 cup 100% apple juice

DIRECTIONS

1. Core apples. Place upright in 1 1/2-quart microwave-safe casserole.
2. In small bowl combine cereal, raisins and cinnamon. Pack cereal mixture into centers of apples.
3. Pour apple juice over apples and into casserole dish. Microwave, covered, at high for 6 to 12 minutes or until apples are tender. Turn casserole dish and baste apples with juice every 3 minutes.
4. Before serving, spoon juice over apples again. Serve warm.

MANZANAS RELLENAS CON PASAS Y CANELA

TIEMPO TOTAL: 20 MIN. | RACIONES: 4

INGREDIENTES

- 4 manzanas medianas para hornear
- 1 taza cereal de trigo rallado, triturado
- 2 cucharadas de pasas
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/3 taza de jugo de manzana (100% jugo)

PREPARACIÓN

1. Retira cilíndricamente el corazón con las semillas a las manzanas. Colócalas en una posición vertical en un recipiente de cacerola para horno microondas de capacidad de 1 1/2 cuartillos.
2. En un bol pequeño combina el cereal, las pasas y la canela. Rellena el centro de las manzanas con la mezcla.
3. Vierte el jugo de manzana sobre las manzanas y dentro del recipiente de cacerola. Cocínalo cubierto en el horno de microondas en alto de 6 a 12 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas. Gira el recipiente de cacerola y baña las manzanas con el jugo cada 3 minutos.
4. Antes de servir, usa una cuchara para bañar nuevamente las manzanas con el jugo. Sirve caliente.

JUST PEACHY BOWL

TOTAL TIME: UNDER 5 MIN. | SERVINGS: 1



INGREDIENTS

- 1 cup shredded wheat cereal
- 1/2 cup skim milk
- 1/3 cup chopped or sliced peaches
- 1/4 tsp ground ginger

DIRECTIONS

1. Slice peach into wedges.
2. Pour cereal into bowl and add skim milk.
3. Top cereal with peach slices and sprinkle ginger.

BOL A LO AMELOCOTONADO

TIEMPO TOTAL: UNDER 5 MIN. | RACIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 taza de cereal de trigo rallado 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/3 taza de melocotones picados o rebanados
- 1/4 cucharadita de jengibre molido

PREPARACIÓN

1. Rebana el melocotón en cuñas.
2. Echa cereal en un bol y añade leche descremada.
3. Adorna el cereal con las cuñas del melocotón y espolvorea con jengibre.

ITALIAN MEATBALLS

TOTAL TIME: 45 MIN. | SERVINGS: 6



INGREDIENTS

- 2 egg whites, slightly beaten
- 2 tablespoons fat-free milk
- 1/3 cup very finely chopped onion
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese
- 1 teaspoon dried Italian seasoning
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/8 teaspoon garlic powder
- 1 cup rice cereal
- 1 pound lean ground turkey

DIRECTIONS

- 1.** In bowl whisk together egg whites and milk. Stir in onion, Parmesan cheese, Italian seasoning, pepper and garlic powder. Stir in cereal. Let stand for 5 minutes.
- 2.** Add turkey. Mix well. Shape into thirty-six 1-inch meatballs. Place on rack coated with cooking spray in shallow pan. Bake at 375° F about 20 minutes or until no longer pink.
- 3.** Cool meatballs on rack in pan about 10 minutes. Remove meatballs from rack. Serve in your favorite pasta sauce or use in soups, sliders or other pasta dishes.

ALBÓNDIGAS ITALIANAS

TIEMPO TOTAL: 45 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1/3 taza de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado
- 1 cucharadita de sazónador italiano en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de hojuelas de arroz (triturado a 1/3 taza)
- 1 libra de carne de pavo molida

PREPARACIÓN

- 1.** En un recipiente, mezcla las claras de los huevos y la leche. Añade la cebolla, el queso parmesano, el sazónador italiano y el ajo en polvo. Añade el cereal. Déjalo reposar por 5 minutos.
- 2.** Añade el pavo. Revuélvelo/Mézclalo bien. Forma 36 albóndigas de 1 pulgada. Colócalas en una rejilla previamente cubierta con aceite de cocinar en aerosol sobre una bandeja para hornear llana. Hornéalas a 375° F por aproximadamente 20 minutos o hasta que pierdan su color rosado.
- 3.** Deje enfriar las albóndigas en la bandeja sobre una rejilla por aproximadamente 10 minutos. Retira las albóndigas de la rejilla. Sírvelas con su salsa favorita para pasta o úsalas en sopas, o en otros platillos con pasta.

SPICY BEAN BURGERS

TOTAL TIME: 25 MIN. | SERVINGS: 6



INGREDIENTS

- 2 1/4 cups rice cereal
- 1 can (15 oz.) pinto beans, drained and rinsed
- 1 egg, slightly beaten
- 2 tablespoons water
- 2 teaspoons chili powder
- 1/4 salt
- 1/3 cup finely chopped onion or bell pepper
- 2 teaspoons vegetable oil

DIRECTIONS

1. Crush 3/4 cup of the cereal into fine crumbs. Set aside.
2. In medium bowl combine the remaining 1 1/2 cups cereal, beans, egg, water, chili powder and salt. Use potato masher to coarsely mash mixture. Stir in onion. Use 1/2 cup measure to portion mixture into 4 mounds. Shape each portion into a 1/2 inch-thick patty. Coat with crushed cereal. Coat with crushed cereal.
3. Cook patties in large nonstick skillet coated with nonstick spray over medium-high heat for 6 to 10 adding oil to skillet when needed. Serve hot with picante sauce.

HAMBURGUESA PICANTE DE FRIJOLE

TIEMPO TOTAL: 25 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 1/4 tazas de cereal de arroz
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos, escurridos y lavados
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de cebolla finamente cortada o de pimiento rojo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Tritura 3/4 taza del cereal. Déjalo aparte.
2. En un tazón mediano combina las 1 1/2 tazas restantes del cereal, los frijoles, el huevo, el chile en polvo y la sal. Usa un majador de papas para majar hasta obtener una masa gruesa. Agrega la cebolla. Usa una taza de medir de 1/2 para dividir la mezcla en 4 bolas. Forma cada porción en un medallón de 1/2 pulgada. Cúbrelas con el cereal triturado.
3. Cocina cada hamburguesa en una sartén antiadherente rociada con aceite de cocinar en aerosol, a fuego mediano-alto, por 6 a 10 minutos o hasta que se doren, volteándolas una vez, añadiendo aceite a la sartén cuando se necesite. Sirvelas calientes con salsa picante.

SALMON PATTIES

TOTAL TIME: 15 MIN. | SERVINGS: 4



INGREDIENTS

- 2 eggs, slightly beaten
- 2 tablespoons prepared mustard or spicy brown mustard
- 2 teaspoons dried dill weed
- 1/4 teaspoon pepper
- 2 cups rice cereal
- 1 can (14 3/4 oz.) salmon, drained, flaked and skin and bones removed

DIRECTIONS

1. In medium bowl combine eggs, mustard, dill weed and pepper. Stir in cereal. Add salmon. Mix thoroughly. Shape into five 3/4-inch-thick patties.
2. In large nonstick skillet coated with cooking spray, cook salmon patties over medium heat for 6 to 8 minutes or until browned, turning once. Serve with pickle relish, tartar sauce or mayonnaise, if desired.

CROQUETAS DE SALMÓN

TIEMPO TOTAL: 15 MIN. | RACIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de mostaza preparada o mostaza marrón picante
- 2 cucharaditas de eneldo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de cereal de arroz
- 1 lata (14 3/4 onzas) de salmón, escurrido, desmenuzado, sin piel, ni espinas

PREPARACIÓN

1. En un recipiente mediano combina los huevos, la mostaza, el eneldo y la pimienta. Añade el cereal añade el salmón. Mezcla bien. Prepara en 5 medallones de 3/4 pulgadas de espesor.
2. En una sartén grande antiadherente, cubierta con aceite de cocinar en aerosol, cocina las croquetas a fuego medio de 6 a 8 minutos o hasta que doren, volteándolas una vez. Sirve, con Pepinos encurtidos en salmuera, salsa tártara, o mayonesa (deseas).

CINNAMON APPLE OVERNIGHT WHEATS

TOTAL TIME: 8 HOURS | SERVINGS: 1



INGREDIENTS

- 1/2 cup shredded wheat cereal (crushed to 1/4 cup)
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 3/4 cup low-fat plain yogurt
- 1/4 cup chopped apple

DIRECTIONS

1. In small bowl stir together cereal and cinnamon. Stir in yogurt and fruit. Tightly cover and refrigerate for 8 to 48 hours.
2. Before serving, spoon into serving bowl.

TRIGO NOCTURNO CON MANZANA Y CANELA

TIEMPO TOTAL: 8 HORAS | RACIONES: 1

INGREDIENTES

- 1/2 taza de cereal de trigo rallado, (triturado a 1.4 taza)
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/4 manzana picada

PREPARACIÓN

1. En un bol pequeño, une el cereal de trigo rallado y la canela. Añade el yogur y la fruta. Cubre bien el envase y guarda en el refrigerador de 8 a 48 horas.
2. Antes de servir, sirva por cucharadas a un tazón de servir.

BERRY BLAST OVERNIGHT WHEATS

TOTAL TIME: 8 HOURS | SERVINGS: 1



TRIGO NOCTURNO REPLETO DE BAYAS

TIEMPO TOTAL: 8 HOURS | RACIONES: 1

INGREDIENTS

- 1/2 cup shredded wheat cereal (crushed to 1/4 cup)
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 3/4 cup low-fat plain yogurt
- 1/4 cup strawberries or raspberries

DIRECTIONS

1. In small bowl stir together cereal and cinnamon. Stir in yogurt and fruit. Tightly cover and refrigerate for 8 to 48 hours.
2. Before serving, spoon into serving bowl.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de cereal de trigo rallado, (triturado a 1/4 taza)
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- 3/4 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/4 taza de fresas o frambuesas

PREPARACIÓN

1. En un bol pequeño combina el cereal con la canela. Mezcla el yogur y la fruta. Cubre bien el envase y guarda en el refrigerador de 8 a 48 horas.
2. Antes de servir, sirve por cucharadas a un tazón de servir.

CRUNCH FRENCH TOAST

TOTAL TIME: 20 MIN. | SERVINGS: 8



INGREDIENTS

- 1 small ripe banana
- 1/4 cup reduced-fat cream cheese, softened (2 oz.)
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 8 slices 100% whole wheat bread
- 3/4 cup sliced fresh strawberries
- 3 eggs, slightly beaten
- 1/4 cup milk
- 1 teaspoon vanilla
- 1 1/2 cups corn flakes cereal
- 4 teaspoons vegetable oil, butter or margarine
- 1/4 cup pancake or waffle syrup, warmed

DIRECTIONS

1. In small bowl mash banana. Stir in softened cream cheese and cinnamon.
2. Spread one side of all bread slices with banana mixture. Place strawberries on top of banana mixture on 4 of the bread slices. Top with the remaining 4 bread slices, banana mixture side down, making 4 sandwiches.
3. In shallow dish beat together eggs, milk and vanilla. On piece of wax paper place crushed cereal. Soak both sides of each sandwich in egg mixture for 30 seconds. Coat with cereal, gently pressing crumbs into bread.
4. In 12-inch nonstick skillet or on nonstick griddle, heat oil over medium heat until butter melts. Add sandwiches. Cook over medium heat for 6 to 8 minutes or until golden, turning once. Serve with syrup.

TOSTADAS FRANCESAS CRUJIENTES

TIEMPO TOTAL: 20 MIN. | RACIONES: 8

INGREDIENTES

- banana maduro pequeño
- 1/4 taza (2 onzas) de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 8 rebanadas de pan 100% de harina integral
- 3/4 taza de fresas frescas rebanadas
- 3 huevos, batidos ligeramente
- 1/4 taza leche
- 1 cucharadita vainilla
- 1 1/2 taza de cereal de hojuelas de maíz
- 4 cucharaditas de aceite vegetal, mantequilla o margarina
- 1/4 taza de sirope de panqueque o de waffle, caliente

PREPARACIÓN

1. En un recipiente pequeño, maja el banano. Añade el queso crema suavizado y la canela.
2. En uno de los lados de todas las rebanadas de pan, esparce la mezcla de banano. Coloca las fresas encima de la mezcla de banano en 4 de las rebanadas de pan. Coloca las 4 rebanadas de pan restantes sobre la mezcla de los bananos y las fresas, haciendo 4 sándwiches.
3. En un plato llano bate los huevos, la leche y la vainilla. En un pedazo de papel de cera, coloca el cereal triturado. Moja los dos lados de cada sándwich en la mezcla de huevo por 30 segundos. Cubre con cereal, presionando suavemente las migajas en el pan.
4. En una sartén antiadherente de 12 pulgadas o en una plancha antiadherente, calienta el aceite a fuego medio hasta que la mantequilla se derrita. Añade los sándwiches. Cocina a fuego medio por 6 a 8 minutos o hasta que se doren, volteándolo una vez. Sirve con sirope.

BAKED TUNA CROQUETTES

TOTAL TIME: 30 MIN. | SERVINGS: 4



CROQUETAS DE ATÚN HORNEADAS

TIEMPO TOTAL: 30 MIN. | RACIONES: 4

INGREDIENTS

- 4 cups corn flakes cereal, very finely crushed to 1 cup (divided)
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 egg, slightly beaten
- 1 tablespoon mustard
- 1 teaspoon grated lemon peel
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 cup finely chopped onion or green onions
- 1/4 cup shredded carrot
- 1 can (12 oz.) tuna in water, drained & flaked
- 1/4 cup tartar sauce or 3 tbsps. mayonnaise plus 1 tbsps. pickle relish

DIRECTIONS

1. On piece of wax paper toss together 1/2 cup of the cereal crumbs and oil. Set aside.
2. In medium bowl combine egg, mustard, lemon peel, salt and pepper. Stir in onion and carrot. Add tuna and the remaining 1/2 cup cereal crumbs. Toss just until mixed. Shape mixture into eight 3/4-inch-thick patties. Lightly coat with cereal-oil mixture. Place on greased baking sheet.
3. Bake, uncovered, at 425°F for 5 minutes or until lightly browned. Turn. Bake at 425°F about 5 minutes more or until golden.
4. Serve patties warm with tartar sauce or mayonnaise mixed with relish.

INGREDIENTES

- 4 tazas de cereal de hojuelas de maíz, finamente triturado hasta 1 taza (dividido)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada cáscara de limón rallado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de cebolla finamente cortada o cebollines
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 lata (12 oz.) de atún envasado en agua, escurrido y desmenuzado
- 1/4 taza de salsa tártara o 3 cucharadas de mayonesa mas 1 cucharada de “pickle relish”/ Pepinos encurtidos en salmuera

PREPARACIÓN

1. En un pedazo de papel encerado, mezcla 1/2 taza de las migajas de cereal y el aceite. Déjalo a un lado.
2. En un recipiente mediano, combina el huevo, la mostaza, la cáscara de limón, la sal y la pimienta. Agrega la cebolla y la zanahoria. Añade el atún y la 1/2 taza restante de migajas de cereal. Mezcla ligeramente hasta que esté unido. Forma con la mezcla ocho croquetas de 3/4 pulgadas de espesor. Cúbrelas ligeramente con la mezcla de aceite y cereal. Colócalas en una bandeja de horno engrasada.
3. Hornea, sin tapar, a 425°F por 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Voltea. Hornea a 425°F por 5 minutos más o hasta que estén doradas.
4. Sirve las croquetas calientes con salsa tártara o con mayonesa mezclada con relish/salmuera.

SALMON QUICHE

TOTAL TIME: 70 MIN. | SERVINGS: 6



INGREDIENTS

- 1 cup corn flakes cereal
- 1/2 cup chopped onion
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 1/2 cups (6 oz.) shredded cheddar cheese
- 1 can (7 3/4 oz.) salmon, drained, flaked and skin and bones removed
- 4 eggs, slightly beaten
- 1 1/3 cups milk
- 1 tablespoon all-purpose flour
- 1 teaspoon dried dill weed or dried oregano
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper

DIRECTIONS

1. Generously grease bottom and sides of 9-inch pie plate or coat with nonstick cooking spray. Sprinkle with cereal crumbs, turning pie plate to evenly distribute crumbs. Set aside.
2. In small skillet cook onion in hot oil over medium heat until tender. Spread in pie plate. Sprinkle cheese and salmon over onion.
3. In medium bowl whisk together eggs, milk, flour, dill weed, salt and pepper.
4. Place pie plate on center oven rack. Carefully pour egg mixture over salmon and cheese. Bake at 325°F for 40 to 50 minutes or until knife inserted near center comes out clean. Let stand for 10 minutes before serving. Cut into wedges to serve.

QUICHE DE SALMÓN

TIEMPO TOTAL: 70 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de cereal de hojuelas de maíz
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 1/2 taza (6 onzas) de queso cheddar triturado
- 1 lata (7 3/4 onzas) de salmón, escurrido, desmenuzado, sin piel, ni espinas
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 1 1/3 taza de leche
- 1 cucharada de harina de trigo de todo uso
- cucharaditas de eneldo seco o hojas de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

1. Engrasa el fondo y los lados de un molde de pastel de 9 pulgadas o con aceite de cocinar en aerosol. Espolvorea con migajas del cereal, moviendo el molde para que las migajas se distribuyan uniformemente. Deja el molde reposando.
2. En una sartén pequeña cocina la cebolla en aceite caliente, a fuego medio hasta que estén tiernas. Coloca las cebollas en el molde de pastel. Espolvorea el queso y cubra las cebollas con salmón.
3. En un recipiente mediano mezcla los huevos, la leche, la harina de trigo, el eneldo, la sal y la pimienta.
4. Coloca el molde de pastel en la parrilla del medio del horno. Con cuidado, vierte la mezcla de huevo sobre el salmón y el queso. Hornea a 325°F por 40 a 50 minutos o hasta que el cuchillo insertado en el centro salga limpio. Déjalo reposar por 10 minutos antes de servir. Corta en cuñas para servir.

HORCHATA SMOOTHIE

TOTAL TIME: 5 MIN. | SERVINGS: 1



INGREDIENTS

- 1 cup plain low-fat yogurt
- 1/2 cup rice cereal
- 1/2 cup ice cubes
- 1 tablespoon honey
- 1/4 teaspoon ground cinnamon

DIRECTIONS

1. In blender container or food processor bowl combine all ingredients. Cover and blend until smooth. Pour into a 12- to 16-ounce glass. Sprinkle with additional cinnamon (if desired). Serve immediately.

BATIDO DE HORCHATA

TIEMPO TOTAL: 5 MIN. | RACIONES: 1

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/2 taza de cereal de arroz
- 1/2 taza de cubitos de hielo
- 1 cucharada de miel
- 1/4 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

1. En una licuadora o en un procesador de alimentos combina todos los ingredientes. Cubre y procesa hasta que esté suave. Sirva en un vaso de 12- a 16-onzas. Si deseas espolvorea con canela adicional. Sirve inmediatamente.

FRUIT AND CEREAL SMOOTHIE

TOTAL TIME: 5 MIN. | SERVINGS: 2



INGREDIENTS

- 1 cup frozen unsweetened blueberries, pineapple chunks, mango chunks or halved strawberries
- 1 medium ripe banana, cut into chunks
- 1/2 cup milk
- 1/2 cup shredded wheat cereal

DIRECTIONS

1. In food processor bowl or blender container combine all ingredients. Cover and process until smooth.
2. Pour into two 10- to 14-ounce glasses. Serve immediately.

BATIDO DE FRUTAS Y CEREAL

TIEMPO TOTAL: 5 MIN. | Raciones: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de moras azul congeladas sin azúcar añadida, pedazos de piña, pedazos de mango o fresas picadas a la mitad
- 1 banano mediano maduro, picado en trozos
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de cereal de trigo rallado

PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos o en una licuadora combina todos los ingredientes. Cubre y procesa hasta que esté suave.
2. Vierte en dos vasos de 10- a 14-onzas. Sirve inmediatamente.

CARROT CAKE BOWL

TOTAL TIME: 5 MIN. | SERVINGS: 1



INGREDIENTS

- 1/3 cup low-fat plain yogurt
- 1/8 teaspoon ground cinnamon, apple pie spice or pumpkin pie spice
- 3/4 cup shredded wheat cereal
- 1 tablespoon finely shredded carrot
- 1 tablespoon raisins

DIRECTIONS

1. In small bowl combine yogurt and cinnamon.
2. In serving bowl arrange shredded wheat cereal and yogurt mixture. Sprinkle yogurt with carrot and raisins. Serve immediately.

BOL DE ZANAHORIA

TIEMPO TOTAL: 5 MIN. | RACIONES: 1

INGREDIENTES

- 1/3 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/8 cucharadita de canela molida, especias de pastel de manzana o especias de pastel de calabaza
- 3/4 taza de cereal de trigo rallado
- 1 cucharada de zanahoria rallada finamente
- 1 cucharadita de pasas

PREPARACIÓN

1. En un bol pequeño combina el yogur y la canela.
2. En un recipiente para servir, acomoda el cereal de trigo rallado con la mezcla de yogur. Espolvorea el yogur con la zanahoria y las pasas. Sirve inmediatamente.

OVEN LOVN' CHICKEN

TOTAL TIME: 80 MIN. | SERVINGS: 6



INGREDIENTS

- 4 cups rice cereal
- 1 teaspoon paprika
- 1 egg
- 3/4 cup milk
- 3/4 cup all-purpose flour
- 1 1/2 teaspoons salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 1 teaspoon poultry seasoning
- 3 pounds chicken pieces, washed and patted dry
- 3 tablespoons margarine or butter, melted

DIRECTIONS

1. Place cereal in shallow dish or pan. Stir in paprika. Set aside.
2. In medium mixing bowl, beat egg and milk slightly. Add flour, salt, pepper and poultry seasoning. Mix until smooth. Dip chicken in batter. Coat with cereal. Place in single layer, skin side up in shallow baking pan coated with cooking spray or foil lined. Drizzle with melted margarine.
3. Bake at 350° F about 1 hour or until chicken is tender, no longer pink and juices run clear. Do not cover pan or turn chicken while baking. Serve hot.

POLLO HORNEADO A LO DIVINO

TIEMPO TOTAL: 80 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTES

- 4 tazas de cereal de arroz
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche
- 3/4 taza de harina de trigo de todo uso
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita de sazónador para aves
- 3 libras de pollo, trozado, lavado y seco
- 3 cucharadas de margarina o mantequilla derretida

PREPARACIÓN

1. Coloca el cereal en un plato o sartén llana. Combina el pimentón. Déjalo a un lado.
2. En un recipiente para mezclar, bate levemente el huevo y la leche. Añade la harina, la sal, la pimienta y el sazónador para aves. Mezcla hasta que esté suave. Sumerga el pollo en la masa. Cubre con el cereal. Coloca una capa del pollo con la piel hacia arriba en un molde para hornear llano, cubierto con aceite de cocinar en aerosol o cubierto con papel de aluminio. Rocía sobre el pollo la margarina derretida.
3. Hornea a 350° F por aproximadamente 1 hora o hasta que el pollo esté tierno, no esté rosado y sus jugos estén sin sangre o claros. No cubras el molde ni vires el pollo mientras se hornee. Sirve caliente.

RICE AND TUNA CASSEROLE

TOTAL TIME: 45 MIN. | SERVINGS: 6



INGREDIENTS

- 2 tablespoons butter or margarine
- 3 tablespoons all-purpose flour
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon paprika
- 2 cups milk
- 2 teaspoons mustard
- 2 cups shredded cheddar cheese
- 2 cups cooked brown rice
- 2 cans tuna, drained and flaked
- 1 1/2 cups chopped broccoli; sliced carrots; or frozen, chopped broccoli, thawed
- 1 cup rice cereal
- 1 teaspoon butter or margarine, melted

DIRECTIONS

1. In large saucepan melt 2 tablespoons butter. Stir in flour, salt and paprika. Add milk and mustard. Cook, stirring frequently, over medium-high heat until mixture boils and thickens. Cook and stir for 1 minute more. Remove from heat. Stir in cheese, one-fourth at a time, until melted.
2. In greased 8 x 8 x 2-inch baking dish layer rice, broccoli, tuna and cheese mixture.
3. In small bowl toss together cereal and 1 teaspoon butter. Sprinkle over top of cheese. Bake, uncovered, at 400°F about 18 minutes or until heated through and bubbly around edges. Serve hot.

CAZUELA DE ARROZ Y ATÚN

TIEMPO TOTAL: 45 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 3 cucharadas de harina de trigo de todo uso
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de mostaza
- 2 tazas de queso cheddar desmenuzado
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 latas (5 onzas cada) de atún, escurrido y desmenuzado
- 1 1/2 taza de brócoli cortado, zanahorias rebanadas o brócoli congelado, picado y descongelado
- 1 taza de cereal de arroz
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina derretida

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande derrite 2 cucharadas de mantequilla. Añade la harina, la sal y el pimentón. Añade la leche y la mostaza. Cocina revolviendo frecuentemente en calor medio-alto hasta que la mezcla hierva y espese. Cocina y revuelve por 1 minuto más. Remueve del calor. Agrega el queso, 1/4 de taza a la vez, hasta que se derrita.
2. En un molde engasado de hornear de 8 x 8 x 2 pulgadas, haz capas de arroz, brócoli, atún y la mezcla de queso.
3. En un bol pequeño revuelve ligeramente el cereal y 1 cucharadita de mantequilla. Espolvorea sobre la mezcla de queso. Hornea sin cubrir a 400°F por aproximadamente 18 minutos o hasta que todo esté caliente y burbujeando por los bordes. Sirve caliente.

FALL SPICE SNACK DIPPERS

TOTAL TIME: 5 MIN. | SERVINGS: 4



DUNKERS DE MERIENDAS OTOÑALES

TIEMPO TOTAL: 5 MIN. | RACIONES: 4

INGREDIENTS

- 1 cup plain low fat yogurt
- 1/8 tsp cinnamon
- 1/8 tsp nutmeg
- 3 cups shredded wheat cereal

DIRECTIONS

1. Mix yogurt and spices until well blended.
2. Dunk shredded wheat cereal into dip and enjoy!
3. Keep leftover dip refrigerated.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/8 cucharadita de canela
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada
- 3 tazas de cereal de trigo rallado

PREPARACIÓN

1. Combina el yogur y las especias hasta que estén bien unidas.
2. Sumerge el cereal cereal de trigo rallado en el dip y idisfrute!
3. Guarda el dip restante en el refrigerador.

PEANUT BUTTER CHEESECAKE SNACK DIPPERS

TOTAL TIME: 5 MIN. | SERVINGS: 6



DUNKERS DE CHEESECAKE DE MANTEQUILLA DE MANÍ

TIEMPO TOTAL: 5 MIN. | RACIONES: 6

INGREDIENTS

- 1 cup plain yogurt
- 3/4 cup smooth peanut butter
- 7 cups shredded wheat cereal

DIRECTIONS

1. Mix yogurt and peanut butter until smooth.
2. Dunk shredded wheat cereal into dip and enjoy!
3. Keep leftover dip refrigerated.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 3/4 tazas de mantequilla de maní cremosa
- 7 tazas de cereal de trigo rallado

PREPARACIÓN

1. Une el yogur y la mantequilla de maní hasta que estén cremosos.
2. Sumerge el cereal de trigo rallado en el dip y disfrútelo!
3. Guarda el dip restante en el refrigerador.

TROPICAL OVERNIGHT WHEATS

TOTAL TIME: 8 HOURS | SERVINGS: 1



INGREDIENTS

- 1/2 cup shredded wheat cereal (crushed to 1/4 cup)
- 1/4 teaspoon ground nutmeg or 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 3/4 cup low-fat plain yogurt
- 1/4 cup canned pineapple tidbits, drained; peeled, seeded and chopped fresh mango; or chopped frozen mango chunks

DIRECTIONS

1. In small bowl stir together shredded wheat cereal and nutmeg. Stir in yogurt and fruit. Tightly cover and refrigerate for 8 to 48 hours.
2. Before serving, spoon into serving bowl.

TRIGO NOCTURNO TROPICAL

TIEMPO TOTAL: 8 HOURS | RACIONES: 1

INGREDIENTES

- 1/2 taza de cereal de trigo rallado (trituradas a 1/4 taza)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza yogur natural bajo en grasa
- 1/4 taza de pedacitos de piñas enlatadas escurridos; y mango fresco cortado, sin cascara y sin semilla o mango congelado en trozos.

PREPARACIÓN

1. En un recipiente pequeño mezcla el cereal y la nuez moscada (o la canela). Mezcla con el yogur y la fruta. Cubre bien el recipiente y guarde en el refrigerador de 8 a 48 horas.
2. Sirve por cucharadas en un recipiente de servir.

CHOCOLATE PEANUT BUTTER OVERNIGHT WHEATS

TOTAL TIME: 8 HOURS | SERVINGS: 1



TRIGO NOCTURNO DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE MANÍ

TIEMPO TOTAL: 8 HORAS | RACIONES: 1

INGREDIENTS

- 2/3 cup low-fat chocolate milk
- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 3/4 cup shredded wheat cereal (crushed to 1/3 cup)
- 1/4 teaspoon vanilla

DIRECTIONS

1. In small microwave-safe bowl place chocolate milk and peanut butter. Microwave at high for 30 seconds. Whisk until combined. Stir in vanilla.
2. Add cereal to milk mixture. Stir until combined. Tightly cover and refrigerate for 8 to 48 hours.
3. Before serving, spoon into serving bowl.

INGREDIENTES

- 2/3 taza de leche con chocolate baja en grasa
- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 3/4 taza de cereal de trigo rallado (triturado a 1/3 de taza)
- 1/4 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

1. En un molde para horno microondas, coloca la leche con chocolate y la mantequilla de maní. Cocina en el microondas a temperatura alta por 30 minutos. Bate hasta que todos los ingredientes se combinen. Añade la vainilla.
2. Añade el cereal de trigo rallado a la mezcla de leche. Agita hasta que todos los ingredientes se combinen. Cubre bien el recipiente y guarda en el refrigerador de 8 a 48 horas.
3. Sirve por cucharadas en un tazón de servir.

