

## Recipe Ideas for USDA Food Box

Use your USDA Farmers to Families Food Box to create these health, balanced meal ideas below! Make half your plate fruits and vegetables with these delicious and nutritious meals. (Click on links for recipes)

- [Easy Lasagna](#) (stove top - ground turkey in tomato sauce, any pasta)
- [Fried Rice](#) (use the eggs, cooked chicken, onion, canned vegetables and rice)
- [Apple Tuna Sandwiches](#) (use the yogurt, apples, tuna or chicken)
- [Waldorf Salad](#) (use the apples, plain yogurt; could add cooked chicken)
- [Baked apples](#) (use the plain yogurt, apples)
- [Tuna macaroni salad](#) (use the macaroni, canned tuna, plain yogurt, canned vegetables, onion)
- [Chicken Noodle Soup](#) (use the chicken, carrot, onion, potato or pasta)
- [Spicy Chicken and Potato Soup](#) (use the chicken, potato, and onion)
- [Hearty Mashed Potatoes](#) (use the potato, garbanzo beans, milk, butter, sour cream, or plain yogurt)
- [Carrot Potato Casserole](#) (use the potato, carrot, onion, butter, milk)
- [Sour Cream Apple Pie](#) (use the apples, sour cream, butter)

### Other ideas:

Plain yogurt topped with diced apples, cinnamon, peanut butter

Baked potato with ground turkey with sauce, plain yogurt or sour cream

Chicken drumsticks with cream of chicken soup with rice and corn

Peanut butter yogurt dip (1.5 cup yogurt, ½ cup peanut butter and 1 tbsp honey/maple syrup/sugar)

**Brought to you by: University of Connecticut SNAP-Ed Food Security Project. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.**

## Ideas de Recetas para la Caja de Alimentos del USDA

Utilice su caja de alimentos del Programa Agricultores a Familias (*Farmers to Families*) del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) para crear estas ideas de comidas saludables y equilibradas a continuación. Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras con estas deliciosas y nutritivas comidas.

- [Lasaña Fácil de Preparar en Sartén](#) (utilice su estufa – use pavo molido en salsa de tomate y cualquier tipo de pasta)
- [Arroz Frito](#) (use los huevos, pollo cocido, cebolla, verduras enlatadas y arroz)
- [Emparedados de Atún con Manzana](#) (use yogur, manzanas, atún o pollo)
- [Ensalada Waldorf](#) (use las manzanas y el yogur natural; puede agregar pollo cocido)
- [Manzanas al Horno](#) (use el yogur natural y las manzanas)
- [Ensalada de Macarrones con Atún](#) (use los macarrones, atún enlatado, yogur natural, verduras enlatadas y cebolla)
- [Sopa de Pasta con Pollo](#) (use pollo, zanahoria, cebolla, papa o pasta)
- [Sopa Picante de Pollo y Papa](#) (use el pollo, papa y cebolla)
- [Puré de Papas Abundante](#) (use papa, garbanzos, leche, mantequilla, crema agria o yogur natural)
- [Cazuela de Zanahoria y Papa](#) (use la papa, zanahoria, cebolla, mantequilla y leche)
- [Pastel de Manzana con Crema Agria](#) (use las manzanas, crema agria y mantequilla)

### Otras ideas:

Yogur natural cubierto con manzanas picadas, canela y mantequilla de maní

Papa al horno con pavo molido con salsa, yogur natural o crema agria

Muslos de pollo con crema de pollo con arroz y maíz

Dip de yogur de mantequilla de maní (1.5 taza de yogur, ½ taza de mantequilla de maní y 1 cucharada de miel/jarabe de arce/azúcar)

**Presentado por: Proyecto de Seguridad Alimentaria SNAP-Ed de la Universidad de Connecticut. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.**