



Orange Chicken

Total time: 60 minutes

Servings: 8-10

Ingredients

- 2-3 pounds of chicken cut into pieces
- 3 tablespoons of soy sauce
- 2 tablespoons of honey
- ¼ cup squeezed orange juice
- 2 cloves crushed garlic
- ¼ teaspoon ground black pepper

Directions

- Combine and mix the soy sauce, honey, orange juice, garlic and pepper.
- Pour marinade over chicken and refrigerate for 2-4 hours.
- Cook chicken and marinade 1 hour at 375 degrees Fahrenheit.
- Enjoy with rice and a green leafy salad.



Because food makes tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay



Pollo a la Naranja

Tiempo total: 60 minutos

Servicios: 8-10

Ingredientes

- 2-3 libras de pollo picado en pedazos
- 3 cucharadas de salsa soya
- 2 cucharadas de salsa soya
- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 dientes de ajo molido
- ¼ cucharadita de pimienta molida

Direcciones

- Combine y mezcle la salsa soya, miel, jugo de naranja, ajo y pimienta.
- Agregue la marinada al pollo y refrigere por 2-4 horas.
- Hornee el pollo y la marinada por 1 hora a 375 grados Fahrenheit.
- Disfrute con arroz y una ensalada de hoja.



Because food makes tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay



Caramelized Oranges

Total time: 20 minutes

Servings: 4-5

Ingredients

- 4 oranges
- ½ cup of honey or sugar
- ¼ cup of water
- 1 teaspoon of cinnamon
- 2 tablespoons of orange juice.

Directions

- Peel oranges and all the white membrane until you only have the flesh.
- Slice each orange into 5 or 6 slices.
- Combine the water, orange juice and sugar into a pan and bring it to medium heat. Let it boil until it caramelizes (5-10 min).
- Drizzle the caramel over the orange slices and sprinkle some cinnamon over them.
- Enjoy!



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Naranjas Caramelizadas

Tiempo total: 20 minutos

Servicios: 4-5

Ingredientes

- 4 naranjas
- ½ taza de miel o azúcar
- ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Direcciones

- Pele las naranjas quitándole la membrana blanca hasta solo quedar con la pulpa.
- Corte cada naranja en 5-6 lascas.
- Combine al agua, jugo de naranja y azúcar en una sartén a fuego mediano. Deje hervir hasta caramelizar (5-10 minutos)
- Rocíar las naranjas con el caramel y espolvoree un poco de canela en polvo sobre ellas.
- ¡Disfrute!



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Orange Smoothie

Total time: 5 minutes
Servings: 4-5

Ingredients

- 4 fresh and peeled oranges
- 2 cups ice
- 1/3 cup of milk of choice
- 1-2 tablespoons honey/sugar
- 1 teaspoon vanilla extract

Directions

- Combine all ingredients in a blender.
- Blend until smooth
- Add more ice if you would like.
- If you want to give it a twist replace the ice, milk, and vanilla extract with vanilla ice-cream
- Enjoy!

Because food makes tomorrow possible.



Batido de Naranja

Tiempo total: 5 minutos
Servicios: 4-56

Ingredientes

- 4 naranjas frescas peladas
- 2 tazas de hielo
- 1/3 taza de leche de su predilección
- 1-2 cucharadas de miel/azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Direcciones

- Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos
- Licue hasta que suavice.
- Añada mas hielo si desea
- Si desea darle un cambio a la receta puede remplazar el hielo, la leche y el extracto de vainilla por mantecado de vainilla.
- ¡Disfrute!

Because food makes tomorrow possible.

