



Cream of Carrot, Sweet Potato and Squash

Total time: 60 minutes
Servings: 4

Ingredients

- 1 pound pumpkin or squash peeled and cubed
- 4 large cleaned carrots or 16 ounce canned low sodium carrots
- 2 large sweet potatoes peeled and cubed
- 1 tablespoon onion powder
- 1 clove garlic crushed
- ½ cup chicken/vegetable broth
- Optional: Low fat yogurt

Directions

- Boil water in a deep pot, add some salt to the water and boil both the pumpkin and sweet potato until tender.
- If using fresh carrots, peel off the external layer of each, cut it in bite size pieces and finally steam for a few minutes with the rest of the veggies. If using canned carrots, skip this step.
- The pumpkin will cook faster than the sweet potato. Remove when tender to avoid dissolving it.
- Remove the sweet potatoes from the boiling water and add all **drained** vegetables to a blender along with the onion powder and garlic. After blending, slowly add the broth to thin out.
- Finally add low fat yogurt if desired.



Because food makes
tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay



Crema de Zanahoria Batata y Calabaza

Tiempo total: 60 minutos
Servicios: 2

Ingredientes

- 1 libra de calabaza peladas y picada en cubos
- 4 zanahorias limpias o 16 onzas enlatadas y bajas en sodio
- 2 batatas grandes peladas y picada en cubos
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 ajo de diente machacado
- ½ taza de caldo de pollo/vegetal
- Opcional: Yogur bajo en grasa

Direcciones

- Hierva agua en una olla honda mientras pela la calabaza y las batatas. Añada sal al agua y hierva la calabaza y hasta que ablanden.
- Si utiliza zanahorias frescas, pele la capa exterior de estas, y cocínelas al vapor por varios minutos. Si usara zanahorias enlatadas, brinque este paso.
- La Calabaza se cocinara mas rápido que la batata. Remuévala tan pronto este tierna para evitar disolverla.
- Remueva la batata del agua hirviendo, **drene** todos los vegetales y añádalos a un triturador de alimentos junto con el ajo y cebolla en polvo. Luego de mezclar, lentamente añada el caldo para diluir la crema.
- Finalmente añada yogur bajo en grasa si desea.



Because food makes
tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay



Carrot and Potato Quiche

Total time: 45 minutes
Servings: 4

Ingredients

- 2 large mashed potatoes (your own recipe)
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cleaned grated carrots
- 1 small onion chopped or 1/2 cup green chopped onions
- 1/3 cup chopped fresh parsley
- 6 beaten eggs
- Salt + pepper to taste

Directions

- Wash, peel, cut in cubes, and boil potatoes for later mashing using your own recipe. Layer the mashed potatoes in a non stick and oiled skillet at low heat.
- In a microwave safe dish cook the onions and carrots for 5-7 minutes on high. Let them cool off.
- On a mixing bowl beat the eggs, add the parsley, onions, cooked carrots, and salt + pepper to taste.
- Pour the contents over the mashed potatoes already in the skillet. Cover with a lid or aluminum paper and let it cook for 15 minutes until egg mixture seems to be set.
- Enjoy on it's own or with a simple leafy salad.



FEEDING
Tampa Bay

Because food makes tomorrow possible.



Quiche de Zanahoria y Papas

Tiempo total: 45 minutos
Servicios: 4

Ingredientes

- 2 papas grandes majadas (su propia receta)
- 2 cucharadas de aceite de olive
- 2 zanahorias limpias y ralladas
- 1 cebolla pequeña o media taza de cebollines verdes picados
- 1/3 de taza de perejil fresco picadito
- 6 huevos batidos
- Sal + Pimienta al gusto

Direcciones

- Lave, pele, corte en cubos y hierva las papas para luego majarlas a su gusto. Coloque el majado en una sartén antiadherente con aceite y a fuego bajo.
- En una cacerola segura para microondas cocine la cebolla y zanahorias por 5-7 minutos. Deje enfriar.
- En una cacerola batir los huevos, mezcle el perejil, cebollas, zanahorias y cebollas cocidas, sal y pimienta al gusto.
- Vierta la mezcla en la sartén donde están las papas. Cubra con una tapa o papel aluminio y deje cocinar por 15 minutos hasta que los huevos estén firmes.
- Disfrute por si solo o con una ensalada verde simple.



FEEDING
Tampa Bay

Because food makes tomorrow possible.



Carrot and Cucumber Asian Salad

Total time: 30 minutes
Servings: 4

Ingredients

- 1 cucumber without tips and seeded
- 3 carrots without tips
- ¼ cup rice vinegar or regular white vinegar
- 1 teaspoon soy sauce
- ¼ teaspoon chili powder
- 1 teaspoon salt
- Optional: ½ teaspoon toasted sesame seeds

Directions

- After washing both the deseeded cucumber and carrots use a potato peeler to get nice ribbon like strips of each vegetable.
- Place the cucumber ribbons in a paper towel to absorb the moisture.
- Transfer the cucumber ribbons to a bowl along with the carrots and season with half the chili, salt, and sesame seeds (optional).
- Mix the vinegar with the soy sauce and the other half of chili in a bowl, stir well.
- Add dressing to the vegetables and stir well.
- Season with more salt if needed and serve right away with a carbohydrate (rice) and protein (fish/chicken/seafood/tofu).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Ensalada Asiática de Zanahoria y Pepino

Tiempo total: 30 minutos
Servicios: 4

Ingredientes

- 1 pepino sin las esquinas ni semillas
- 3 zanahorias sin las puntas
- ¼ taza de vinagre de arroz o vinagre blanco
- 1 cucharadita de salsa soya
- ¼ cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de sal
- Opcional: ½ cucharadita de semillas de césame

Direcciones

- Luego de lavar las zanahorias y el pepino estén sin puntas ni semillas, utilice un pelador de papas para obtener laminas finas de cada vegetal.
- Coloque las lascas de pepino a un papel toalla para que absorba la humedad.
- Transfiera las lascas de pepino a un bol junto con las zanahorias y sazone con la mitad del chili, sal y las semillas de césame (opcional).
- En otro envase mezcle bien el vinagre con la salsa soya y la otra mitad de chili.
- Añada el aderezo a los vegetales y mezcle bien.
- Sazone con mas sal de ser necesario y sirva rápidamente con un carbohidrato (arroz) y una proteína (pescado/pollo/mariscos/tofu).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.