

Fall 11-16-2022

## Food Resources for the Allen Family Center

Anna Kolbjornsrud  
*Seattle Pacific University*

Jagrup Kaur  
*Seattle Pacific University*

Simran Kaur  
*Seattle Pacific University*

Talyn Miller  
*Seattle Pacific University*

Chloe Schrader  
*Seattle Pacific University*

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.spu.edu/shs\\_nlce](https://digitalcommons.spu.edu/shs_nlce)



Part of the [Public Health and Community Nursing Commons](#), and the [Public Health Education and Promotion Commons](#)

---

### Recommended Citation

Kolbjornsrud, Anna; Kaur, Jagrup; Kaur, Simran; Miller, Talyn; and Schrader, Chloe, "Food Resources for the Allen Family Center" (2022). *Nursing Leadership in Community Engagement Projects*. 22.  
[https://digitalcommons.spu.edu/shs\\_nlce/22](https://digitalcommons.spu.edu/shs_nlce/22)

This Article is brought to you for free and open access by the Health Sciences, School of at Digital Commons @ SPU. It has been accepted for inclusion in Nursing Leadership in Community Engagement Projects by an authorized administrator of Digital Commons @ SPU.

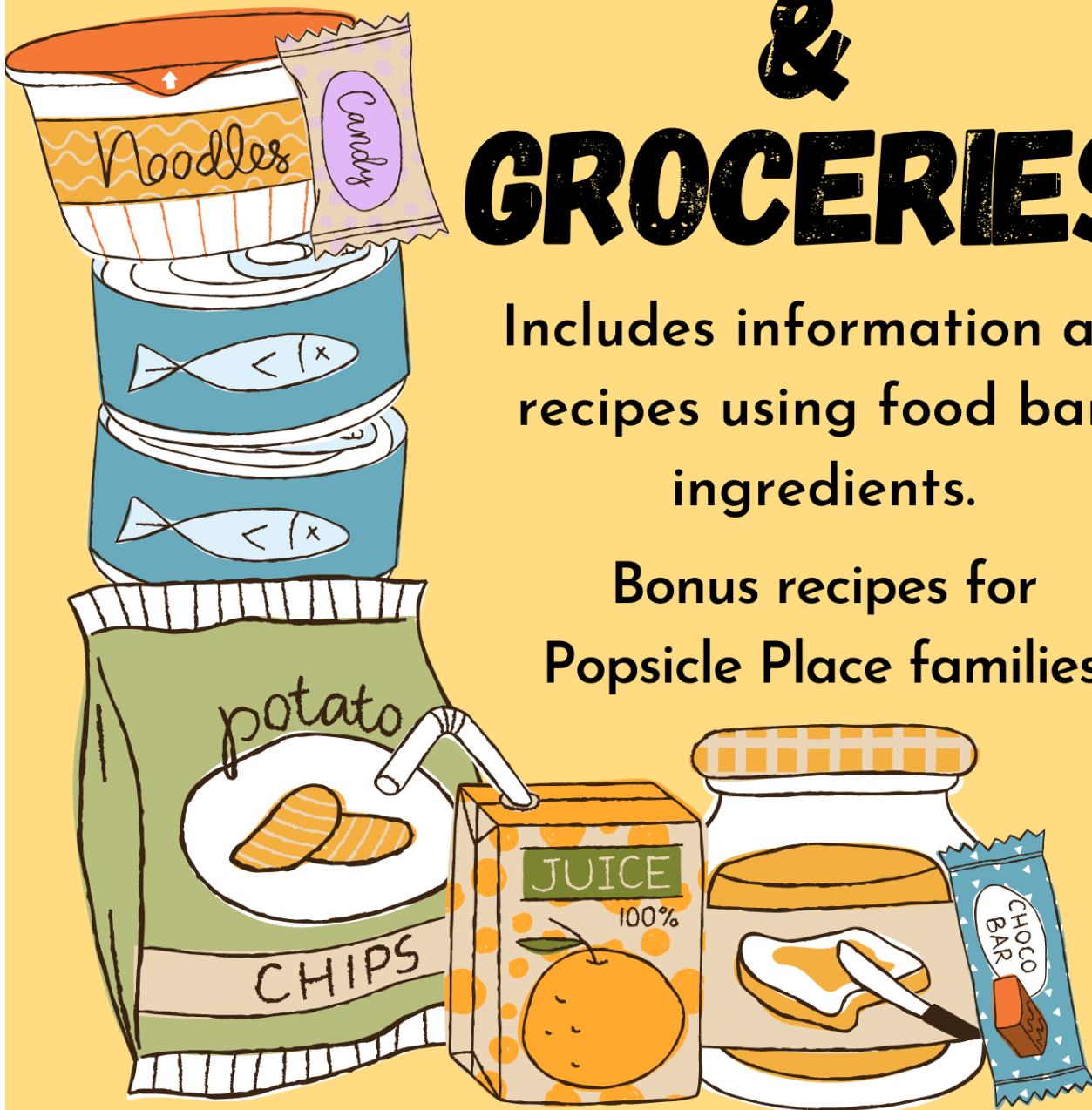
 MARY'S PLACE

- ALLEN FAMILY CENTER -

# FREE MEALS & GROCERIES

Includes information and  
recipes using food bank  
ingredients.

Bonus recipes for  
Popsicle Place families!



Created by Seattle Pacific University Nursing Students

# Food Resource Information Binder

Carpeta de Información Sobre Recursos Alimentarios

Allen Family Center

Updated: October 2022

Actualizado: Octubre de 2022



---

# Table of Contents

- Asian Counseling and Referral Services: Food Distribution Center and food bank.....Pg 3
- Servicios asiáticos de asesoramiento y referencia: centro de distribución de alimentos y banco de alimentos.....Pg 4
- El Centro De La Raza Meal Program.....Pg 5
- Programa de Comidas El Centro De La Raza.....Pg 6
- Food Bank at St. Mary's.....Pg 7
- Banco de alimentos en St. Mary's.....Pg 8
- The Little Free Pantries.....Pg 9
- Las pequeñas despensas gratuitas.....Pg 10
- Downtown Seattle Food Banks.....Pg 11
- Bancos de alimentos del centro de Seattle.....Pg 12
- Food Bank Recipes.....Pg 13
- Recetas Banco de Comida.....Pg 13
- Popsicle Place: Autistic Spectrum Disorder Friendly Food Bank Item Recipes .....Pg 18
- Recetas de artículos del banco de alimentos aptos para trastornos del espectro autista.....Pg 18

---

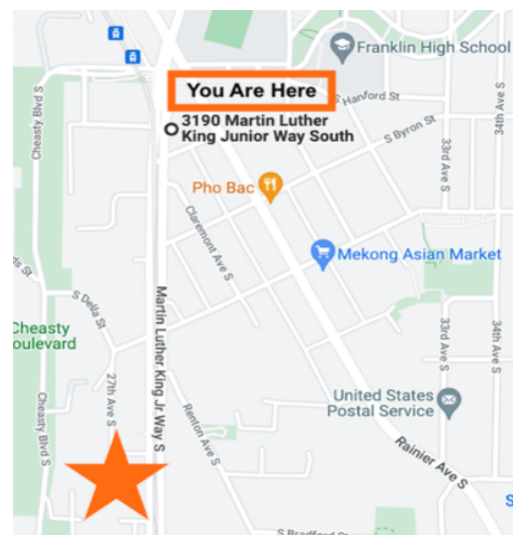
# Asian Counseling And Referral Services: Food Distribution Center & Food Bank

## Food Distribution Center

- **Address:** 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98108
- **Transportation Route:\***
  - Walking: 8 minutes
  - Public Transportation: 5 minutes, bus #106
  - Drive: 2 minutes
- **Contact:** (206) 695 - 7600
- **Restrictions:** The center is only for seniors with approved applications, visit the center for details.

## Food Bank

- **Address:** 800 S Weller St, Seattle, WA 98104
- **Transportation Route:\***
  - Walking: 51 minutes
  - Public Transportation: 20 minutes, bus #7
  - Drive: 9 minutes
- **Food Bank Hours:** Open Wednesday & Fridays from 10:00 am - 1:00 pm
- **Food Offered:** Asian American and Pacific Islander diets (rice, tofu, soy milk, noodles, canned proteins, and produce)
- **Restrictions:** No Restrictions, open to all



Google. (n.d.)

---

## Servicios Asiáticos de Asesoramiento y Referencia: Centro de Distribución de Alimentos y Banco de Alimentos

### Centro de Distribución de Alimentos

- **Dirección:** 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98108
- **Ruta de transporte:\***
  - Caminando: 8 minutos
  - Transporte público: 5 minutos, autobús número 106
  - Conducir: 2 minutos
- **Contacto:** (206) 695 - 7600
- **Restricciones:** El centro es solo para personas mayores con solicitudes aprobadas, visite el centro para obtener más detalles.

### Banco de Comida

- **Dirección:** 800 S Weller St, Seattle, WA 98104
- **Ruta de transporte:\***
  - Caminando: 51 minutos
  - Transporte Público: 20 minutos, bus número 7
  - Conducir: 9 minutos
- **Horario del banco de alimentos:** Abierto miércoles y viernes de 10:00 am a 1:00 pm
- **Alimentos ofrecidos:** Dietas asiático-estadounidenses y de las islas del Pacífico (arroz, tofu, leche de soya, fideos, proteínas enlatadas y productos agrícolas)
- **Restricciones:** Sin restricciones, abierto a todos

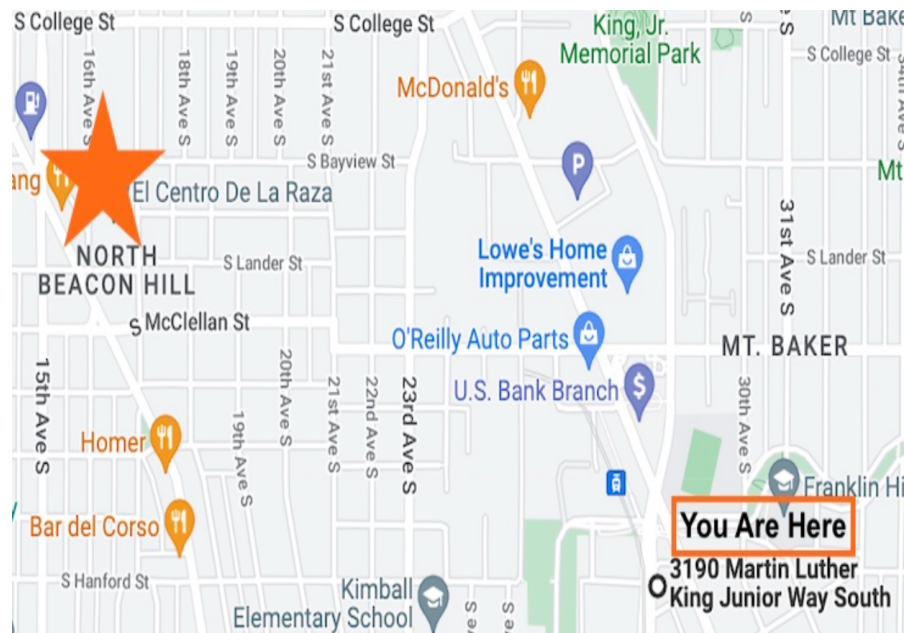


Google. (n.d.)

---

## El Centro De La Raza Meal Program

- **Address:** 2524 16th Ave South, Seattle, WA 98144
- **Transportation Route:\***
  - Walking: 25 minutes
  - Public Transportation: 9 minutes, bus #60
  - Drive: 5 minutes
- **Contact:** (206) 957 - 4634
- **Hours of Operations for Food:**
  - Wednesday for Seniors 55+ & mobility limited individuals (hot and fresh meals to go)
  - **Food Bank Hours:**
    - Thursday & Friday: 10:00 am - 12:00 pm & 2:00 pm - 4:00 pm
- **Food offered:** one window is for hot meals and the other is for groceries.
- **Restrictions:** Photo ID is not required, open to all but limited to one visit per day

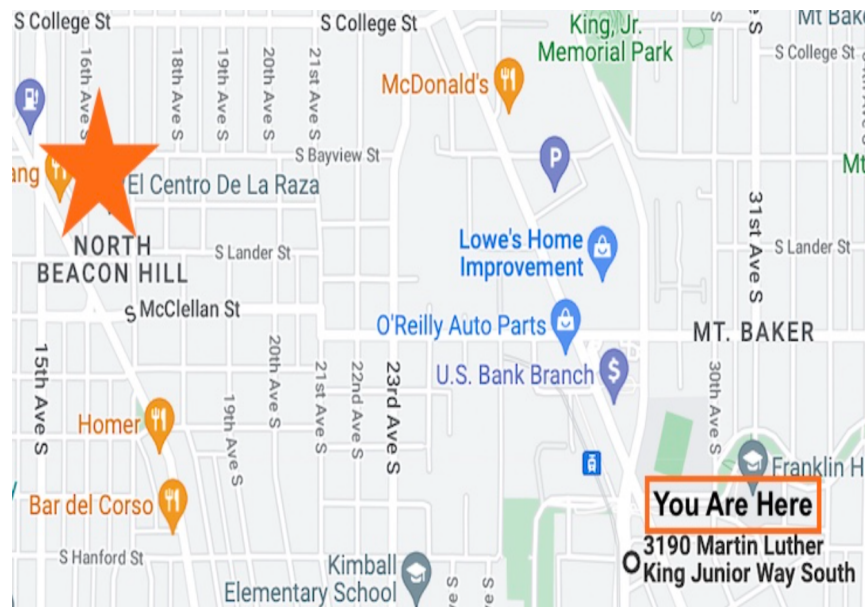


Google. (n.d.)

---

## El Centro De La Raza Programa De Comidas

- **Dirección:** 2524 16th Ave South, Seattle, WA 98144
- **Ruta de transporte:\***
  - Caminando: 25 minutos
  - Transporte público: 9 minutos, autobús número 60
  - Conducir: 5 minutos
- **Contacto:** (206) 957 - 4634
- **Horario de atención para alimentos:**
  - Miércoles para personas mayores de 55 años y personas con movilidad limitada (comidas calientes y frescas para llevar)
  - **Horario del banco de alimentos:**
    - Jueves y viernes: 10:00 - 12:00 y 14:00 - 16:00
- **Alimentos ofrecidos:** Una ventana es para comidas calientes y la otra para comestibles.
- **Restricciones:** No se requiere identificación con foto, abierto a todos pero limitado a una visita por día



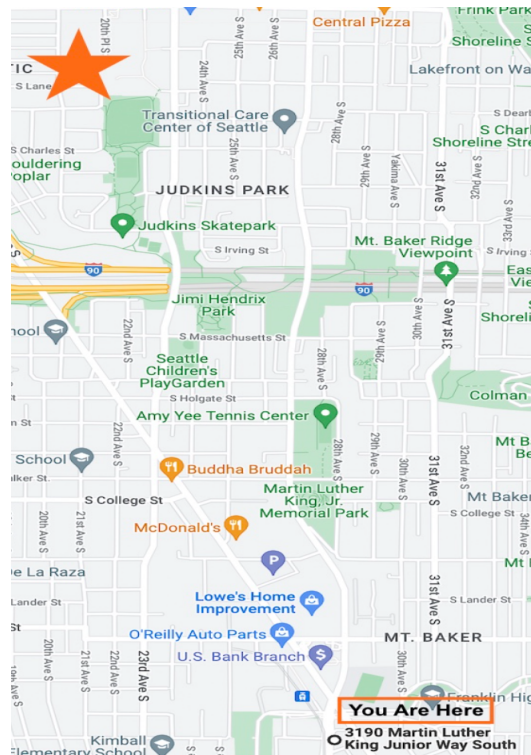
Google. (n.d.)



---

## Food Bank at St. Mary's

- **Address:** 611 20th Ave South, Seattle, WA 98144
- **Transportation Route:\***
  - Walking: 40 minutes
  - Public Transportation: 20 minutes, bus #106
  - Drive: 7 minutes
- **Contact:** (206) 338 - 7215
- **Food Bank Hours:**
  - Every Monday, Wednesday, and Friday 10:00 am - 1:00 pm
- **Food offered:** hot meals and canned produce
- **Weekly Deliveries:**
  - Thursday and Friday food box delivered within 2 miles of your home address
  - Call contact number above or fill out the application on the website:  
<https://www.thefbsm.org/>
- **Restrictions:** No Restrictions, open to all

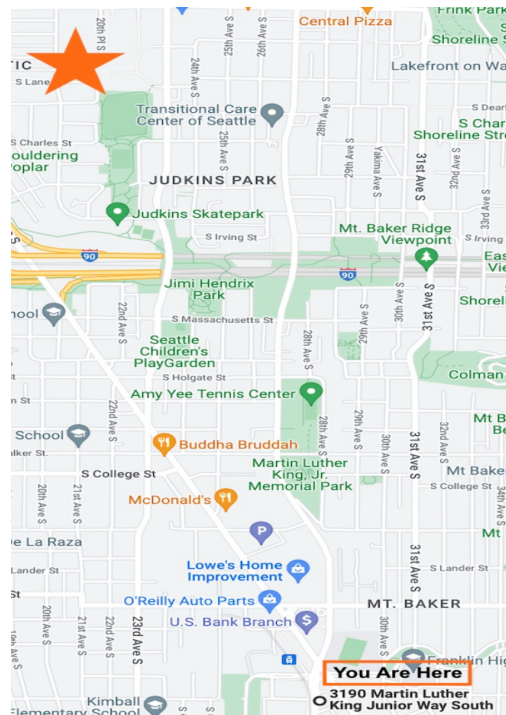


Google. (n.d.)

---

## Banco de Alimentos en St. Mary's

- **Dirección:** 611 20th Ave South, Seattle, WA 98144
- **Ruta de transporte:\***
  - Caminando: 40 minutos
  - Transporte público: 20 minutos, autobús número 106
  - Conducir: 7 minutos
- **Contacto:** (206) 338 - 7215
- **Horario del banco de alimentos:**
  - Todos los lunes, miércoles y viernes de 10:00 a. m. a 1:00 p. m.
- **Alimentos ofrecidos:** comidas calientes y productos enlatados
- **Entregas Semanales:**
  - Jueves y viernes caja de comida entregada dentro de 2 millas de su domicilio
  - Llame al número de contacto anterior o complete la solicitud en el sitio web:  
<https://www.thefbsm.org/>
- **Restricciones:** Sin restricciones, abierto a todos

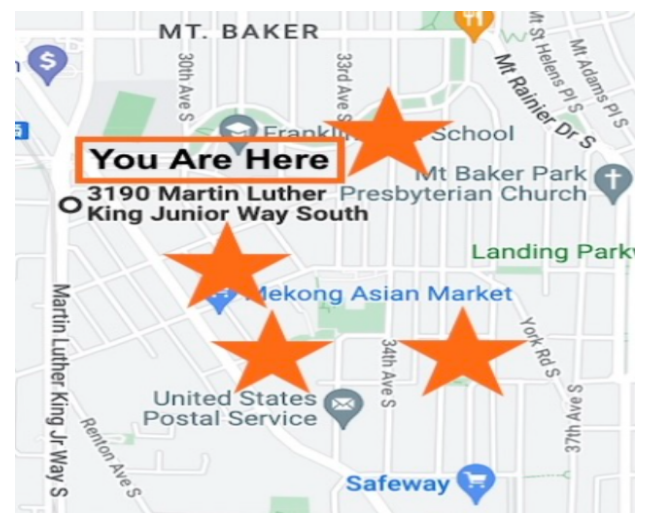


Google. (n.d.)

---

## The Little Free Pantries

- **Address:**
  - 3311 Wetmore Ave South, Seattle, WA 98144
    - **Transportation Route:\***
      - Walking: 7 minutes
      - Public Transportation: Not Applicable
      - Drive: 2 minutes
  - 3309 South Mt. Baker Blvd, Seattle, WA 98144
    - **Transportation Route:\***
      - Walking: 11 minutes
      - Public Transportation: Not Applicable
      - Drive: 2 minutes
  - 3025 South Estelle Street, Seattle, WA 98144
    - **Transportation Route:\***
      - Walking: 10 minutes
      - Public Transportation: Not Applicable
      - Drive: 3 minutes
  - 3414 35th Ave South, Seattle, WA 98144
    - **Transportation Route:\***
      - Walking: 17 minutes
      - Public Transportation: Not Applicable
      - Drive: 4 minutes
- **Contact:** Not Applicable
- **Hours of Operation for Food:** 24/7
- **Food offered:** Canned beans, apples, pasta, etc.
- **Restrictions:** No Restrictions, open to all

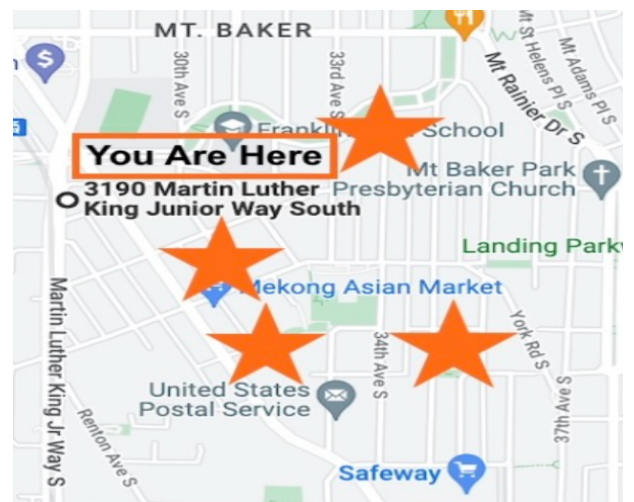


Google. (n.d.)

---

## Las Pequeñas Despensas Gratis

- **Dirección:**
  - 3311 Wetmore Ave South, Seattle, WA 98144
    - **Ruta de transporte:\***
      - Caminando: 7 minutos
      - Transporte Público: No Aplica
      - Conducir: 2 minutos
  - 3309 South Mt. Baker Blvd, Seattle, WA 98144
    - **Ruta de transporte:\***
      - Caminando: 11 minutos
      - Transporte Público: No Aplica
      - Conducir: 2 minutos
  - 3025 South Estelle Street, Seattle, WA 98144
    - **Ruta de transporte:\***
      - Caminando: 10 minutos
      - Transporte Público: No Aplica
      - Conducir: 3 minutos
  - 3414 35th Ave South, Seattle, WA 98144
    - **Ruta de transporte:\***
      - Caminando: 17 minutos
      - Transporte Público: No Aplica
      - Conducir: 4 minutos
- **Contacto:** No aplica
- **Horario de atención para alimentos:** 24/7
- **Alimentos ofrecidos:** Frijoles enlatados, manzanas, pasta, etc.
- **Restricciones:** Sin restricciones, abierto a todos



Google. (n.d.)

---

## Downtown Seattle Food Banks

### 1. Bread of Life Mission - Food Distribution Center

- **Address:** 97 South Main Street, Seattle, WA 98104
- **Contact:** (206) 682 - 3579

### 2. Cascadia Revolving Fund - Food Distribution Center

- **Address:** 119 1st Ave S Suite 310, Seattle, WA 98104
- **Contact:** (206) 447 - 9226

### 3. Chief Seattle Club - Food Distribution Center

- **Address:** 410 2nd Ave Ext S, Seattle, WA 98104
- **Contact:** (206) 292 - 6214

### 4. Evergreen Community Development Association - Food Distribution Center

- **Address:** 900 4th Ave, Seattle, WA 98164
- **Contact:** (206) 622 - 3731

### 5. King County Housing and Community Development - Food Distribution Center

- **Address:** 821 2nd Ave, Seattle, WA 98104 (Located in Exchange Building)
- **Contact:** N/A

---

## Bancos de Alimentos del Centro de Seattle

- 1. Misión Pan de Vida - Centro de distribución de alimentos**
  - **Dirección:** 97 South Main Street, Seattle, WA 98104
  - **Contacto:** (206) 682 - 3579
- 2. Fondo Rotatorio Cascadia - Centro de Distribución de Alimentos**
  - **Dirección:** 119 1st Ave S Suite 310, Seattle, WA 98104
  - **Contacto:** (206) 447 - 9226
- 3. Chief Seattle Club - Centro de distribución de alimentos**
  - **Dirección:** 410 2nd Ave Ext S, Seattle, WA 98104
  - **Contacto:** (206) 292 - 6214
- 4. Asociación de Desarrollo Comunitario Evergreen - Centro de Distribución de Alimentos**
  - **Dirección:** 900 4th Ave, Seattle, WA 98164
  - **Contacto:** (206) 622 - 3731
- 5. Vivienda y desarrollo comunitario del condado de King - Centro de distribución de alimentos**
  - **Dirección:** 821 2nd Ave, Seattle, WA 98104 (Ubicado en el edificio Exchange)
  - **Contacto:** N/A

---

# Food Bank Recipes

## Recetas Banco de Comida

- GF: Gluten Free - V: Vegetarian - DF: Diabetic Friendly - ND: Non-dairy -  
- GF: Sin gluten - V: Vegetariano - DF: Apto para diabéticos - ND: Sin lácteos -

# SIMPLE SUCCOTASH

GF, V, DF, ND

Servings: 4

Prep time:  
10 minutes

Cook time:  
10 minutes

## INGREDIENTS

- 1 tsp oil
- 1/2 cup onion, chopped
- 1/2 (7.5oz) can of peppers, drained and rinsed
- 1 (15oz) can of corn, drained and rinsed
- 1 (15oz) can of diced tomatoes, drained and rinsed
- 1 (15oz) can of beans (all types work!), drained and rinsed
- Optional: 1 tbsp vinegar, 2 tbsp garlic powder

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pan
- Spoon
- Bowls

## DIRECTIONS

1. Heat oil in pan over medium heat.
2. Add peppers and onion, cook for 3 minutes.
3. Add corn and beans. Stir to mix, cook for 3 minutes.
4. Add tomatoes and seasonings, cook for 3 minutes



Recipe retrieved from Hunger•Health

# SUCOTASH SIMPLE

GF, V, DF, ND

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Hora de cocinar: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 de aceite
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1/2 lata (7.5 oz) de pimientos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de frijoles (¡todos los tipos funcionan!), escurridos y enjuagados
- Opcional: 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de ajo en polvo

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Sartén
- Cuchara
- Cuenco

## DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue los pimientos y la cebolla, cocine por 3 minutos.
3. Agrega el maíz y los frijoles. Revuelva para mezclar, cocine por 3 minutos.
4. Agregue los tomates y los condimentos, cocine por 3 minutos



Receta recuperada de Hunger•Health



# PINTO BEAN AND PUMPKIN MOLE CHILI

Servings: 6

Prep time:  
15 minutes

Cook time:  
25 minutes

## INGREDIENTS

- 1 lb ground beef
- 1 cup chopped onion
- 1 cup bell pepper
- 3 cloves garlic
- 2 cups water
- 15 oz can pumpkin
- 15 oz pinto or black beans, rinsed and drained
- 14.5 oz diced tomatoes or tomato sauce
- Add seasoning and spices of your choice
- Optional: Add yogurt or Cilantro

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pan
- Spoon
- Bowls



Recipe retrieved from Eat This, Not That!

## DIRECTIONS

1. In a pan, heat oil over medium heat
2. Cook beef, onions, bell peppers, and garlic over medium heat until beef is browned
3. Stir water, pumpkin, beans, tomatoes, seasonings and spices
4. Bring to boiling and then reduce heat, simmer 20-25min or until desired thickness
5. Optional: Top each serving with yogurt, cilantro, or onion

# FRIJOLE PINTOS Y CHILE MOLE DE CALABAZA

Porciones: 6

Tiempo de preparación:  
15 minutos

Hora de cocinar:  
25 minutos

## INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de agua
- Lata de calabaza de 15 onzas
- 15 oz de frijoles pintos o negros, enjuagados y escurridos
- 14.5 oz de tomates cortados en cubitos o salsa de tomate
- Agregue condimentos y especias de su elección.
- Opcional: Agregar yogur o Cilantro

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Sartén
- Cuchara
- Cuenco



Recipe retrieved from Eat This, Not That!

## DIRECCIONES

1. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio
2. Cocine la carne de res, las cebollas, los pimientos y el ajo a fuego medio hasta que la carne esté dorada.
3. Revuelva el agua, la calabaza, los frijoles, los tomates, los condimentos y las especias.
4. Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego, cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que tenga el espesor deseado.
5. Opcional: cubra cada porción con yogur, cilantro o cebolla

# MEATLESS CHILI

GF, V, DF, ND

Servings: 6

Prep time:  
5 minutes

Cook time:  
25 minutes

## INGREDIENTS

- 2 tsp oil
- 1 onion, chopped
- 3 carrots, chopped
- 2 (15oz) cans of beans, drained and rinsed
- 1 (15oz) can of corn, drained and rinsed
- 2 (15oz) cans of diced tomatoes
- 3 cups of water
- 1/2 tsp of salt
- 2 tbsp of chili powder

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pot
- Spoon
- Bowls



Recipe retrieved from Hunger-Health

## DIRECTIONS

1. Heat oil in pot over medium heat.
2. Add onion and cook for 4 minutes.
3. Add carrots and cook for 5 minutes, stir often.
4. Add chili powder, stir with onion and carrot to mix, cook for 1 minute
5. Add beans, corn, tomatoes, water and salt. Stir to mix chili
6. Bring chili to a boil. Reduce heat to low, simmer for 15-20 minutes.

# CHILE SIN CARNE

GF, V, DF, ND

Porciones: 6

Tiempo de preparación:  
5 minutos

Hora de cocinar: 25  
minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla, picada
- 3 zanahorias, picadas
- 2 latas (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido y enjuagado
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de chile en polvo

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Olla
- Cuchara
- Cuenco



Receta recuperada de Hunger-Health

## DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine por 4 minutos.
3. Agregue las zanahorias y cocine por 5 minutos, revuelva con frecuencia.
4. Agregue el chile en polvo, revuelva con la cebolla y la zanahoria para mezclar, cocine por 1 minuto.
5. Agregue los frijoles, el maíz, los tomates, el agua y la sal. Revuelva para mezclar el chile.
6. Lleva el chile a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cocine a fuego lento durante 15-20 minutos.

# CREAMY WHITE CHICKEN CHILI

Servings: 2

Prep time:  
10 minutes

Cook time:  
30 minutes

## INGREDIENTS

- 4 cans of shredded chicken
- 15 oz can chicken broth
- 15 oz of beans, rinsed and drained
- 1 tablespoon oil
- 1 cup red onion chopped
- 1 cup sour cream and half & half
- Add seasoning and spices of your choice

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pot
- Spoon
- Bowls

## DIRECTIONS

1. In a Large pot, heat oil over medium heat
2. Add onion and garlic and sauté 3-5 min
3. Add chicken, beans, broth, seasonings and spices of your choice
4. Bring to boil, reduce heat and simmer 30 minutes
5. Stir in sour cream and half & half
6. Optional: Serve with your choice of toppings, cheese, tortilla chips, cilantro, and sour cream.



Recipe retrieved from Lemon Tree Dwelling

# CHILI DE POLLO BLANCO CREMOSO

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10  
minutos

Hora de cocinar: 30  
minutos

## INGREDIENTES

- 4 latas de pollo desmenuzado
- 1 lata de 15 onzas de caldo de pollo
- 15 oz de frijoles, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla roja picada
- 1 taza de crema agria y mitad y mitad
- Agregue condimentos y especias de su elección.

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Olla
- Cuchara
- Cuenco

## DIRECCIONES

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio
2. Agregue la cebolla y el ajo y saltee de 3 a 5 minutos.
3. Agregue pollo, frijoles, caldo, condimentos y especias de su elección
4. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
5. Agregue la crema agria y mitad y mitad
6. Opcional: Sirva con su elección de ingredientes, queso, chips de tortilla, cilantro y crema agria.



Recipe retrieved from Lemon Tree Dwelling

---

## **Popsicle Place: Autistic Spectrum Disorder Friendly Food Bank Item Recipes**

Recipes included for children with Autistic Spectrum Disorder (ASD). Recipes cater to food selectivity (picky eaters) ensuring visibility of ingredients and soft textures. Dairy-free and gluten-free options are available to reduce gastrointestinal symptoms (abdominal pain, bloating, discomfort).

## **Recetas de Artículos del Banco de Alimentos Aptos para Trastornos del Espectro Autista**

Recetas incluidas para niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Las recetas se adaptan a la selectividad de los alimentos (comensales quisquillosos) asegurando la visibilidad de los ingredientes y las texturas suaves. Hay opciones sin lácteos y sin gluten disponibles para reducir los síntomas gastrointestinales (dolor abdominal, distensión abdominal, molestias).

# SPAGHETTI AND MARINARA SAUCE

GF, V, ND

Servings:4

Prep time:  
5 minutes

Cook time:  
10 minutes

## INGREDIENTS

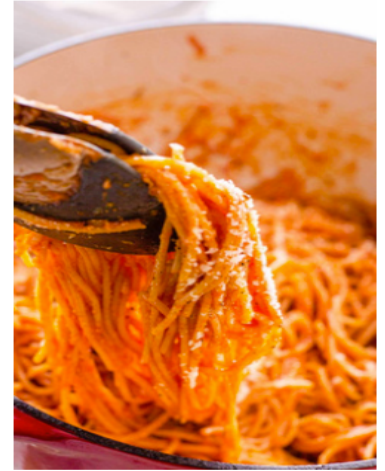
- 1 tsp oil
- 5 cups of water
- 1 (15oz) can of tomato sauce
- 1 bag of gluten free spaghetti
- 4 gloves of garlic, chopped
- Optional: salt, pepper, oregano, parmesan

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pot
- Strainer
- Spoon/Tongs
- Plate

## DIRECTIONS

1. Boil water in pot, add pasta. Cook for 5 minutes or until soft.
2. Drain cooked pasta in strainer, set aside.
3. Heat oil in pot on medium heat, add garlic and stir for 20 seconds.
4. Turn down heat to low, add tomato sauce, simmer for 5 minutes.
5. Add spaghetti and mix



Recipe retrieved from iFoodReal

# ESPAGUETIS Y SALSA MARINARA

GF, V, DF, ND

Porciones:4

Tiempo de preparación:5  
minutos

Hora de cocinar:10  
minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- 5 tazas de agua
- 1 lata (15 oz) de salsa de tomate
- 1 bolsa de espaguetis sin gluten
- 4 guantes de ajo picados
- Opcional: sal, pimienta, orégano, parmesano

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Olla
- Cuchara
- Cuenco
- Colador
- Platos

## DIRECCIONES

1. Hervir agua en una olla, agregar la pasta. Cocine por 5 minutos o hasta que estén blandas.
2. Escorra la pasta cocida en un colador, reserve.
3. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, agregue el ajo y revuelva durante 20 segundos.
4. Baje el fuego a bajo, agregue la salsa de tomate, cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Agregar los espaguetis y mezclar



Receta recuperada de iFoodReal

# VEGETABLE FRIED RICE

GF, V, DF, ND

Servings: 4

Prep time:  
5 minutes

Cook time:  
10 minutes

## INGREDIENTS

- 1 teaspoon oil
- ½ cup onion, chopped
- 2 (15oz) cans or 3 cups of mixed vegetables
- 1 box of brown or white rice, cook by box directions.
- 2tbsp gluten free soy sauce
- Optional: ½ tsp garlic powder, 3 eggs

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pan
- Spoon
- Plates



Recipe retrieved from Greater Pittsburgh Community Food Bank

## DIRECTIONS

1. Heat oil in pot over medium heat,
2. Add onion and vegetables, stir to mix. Cook for 6-7 minutes.
3. Add rice and gluten free soy sauce, stir to mix. Cook for 2 minutes.
4. Optional: Add eggs on side to scramble and add garlic powder.

# ARROZ DE VERDURA

GF, V, DF, ND

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5  
minutos

Hora de cocinar: 10  
minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de cebolla picada
- 2 latas (15 oz) o 3 tazas de vegetales mixtos
- 1 caja de arroz integral o blanco, cocine según las instrucciones de la caja.
- 2 cucharadas de salsa de soja sin gluten
- Opcional: ½ cucharadita de ajo en polvo, 3 huevos

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Sartén
- Cuchara
- Platos



Receta recuperada de Greater Pittsburgh Community Food Bank

## DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio,
2. Agregue la cebolla y las verduras, revuelva para mezclar. Cocine durante 6-7 minutos.
3. Agregue el arroz y la salsa de soja sin gluten, revuelva para mezclar. Cocine por 2 minutos.
4. Opcional: agregue huevos al costado para revolver y agregue ajo en polvo.

# HOMEMADE MACARONI & CHEESE

V

Servings: 12

Prep time:  
15 minutes

Cook time:  
30 minutes

## INGREDIENTS

- 16 oz macaroni noodles
- ½ cup and 2 tablespoons butter
- 1/3 cup flour
- 3 cups milk
- 12 oz cheese
- ¾ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- Optional: 4 tablespoons Italian-style breadcrumbs

## WHAT YOU NEED

- Cooktop/Stove
- Cooking Pan
- Strainer
- Spoon
- Bowls



Recipe retrieved from Living Well Mom

## DIRECTIONS

1. Cook macaroni noodles and drain
2. In a pan, melt ½ cup of butter (1 stick) in medium heat
3. Stir in flour and slowly add milk while stirring
4. Bring to boil and stir for 2 minutes
5. Turn off the burner and add cheese, salt, pepper and stir until cheese is melted
6. Add macaroni and Enjoy
7. Optional requires Oven: After mixing transfer the macaroni into a pan and mix 2 butter sticks of melted butter, 4 tablespoons of breadcrumbs, and pepper as desired. And bake for 30 minutes.

# MACARRONES CON QUESO CASEROS

V

Porciones: 12

Tiempo de preparación: 15  
minutos

Hora de cocinar: 30  
minutos

## INGREDIENTES

- 16 onzas de fideos macarrones
- ½ taza y 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 taza de harina
- 3 tazas de leche
- 12 onzas de queso
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Opcional: 4 cucharadas de pan rallado

## QUE NECESITAS

- Estufa
- Olla
- Cuchara
- Cuenco
- Colador



Recipe retrieved from Living Well Mom

## DIRECCIONES

1. Cocine los fideos macarrones y escurra
2. En una sartén, derrita ½ taza de mantequilla (1 barra) a fuego medio
3. Agregue la harina y agregue lentamente la leche mientras revuelve.
4. Llevar a ebullición y revolver durante 2 minutos.
5. Apague el fuego y agregue queso, sal, pimienta y revuelva hasta que el queso se derrita.
6. Agrega macarrones y disfruta
7. Opcional requiere horno: después de mezclar, transfiera los macarrones a una sartén y mezcle 2 barras de mantequilla derretida, 4 cucharadas de pan rallado y pimienta. Y hornear durante 30 minutos.

# GRILLED CHEESE SANDWICH

V

Servings: 1

Prep time:  
2 minutes

Cook time:  
10 minutes

## INGREDIENTS

- White sandwich bread
- 1 Tablespoon butter, melted
- ½ cup of shredded cheese

## WHAT YOU NEED

- Cooking Pan
- Cutting board
- Spatula
- Butter knife



Recipe retrieved from American's Kids Test Kitchen

## DIRECTIONS

1. Melt butter and apply to every side of each slice
2. Flip 1 slice over (buttered side down), sprinkle with cheese, and press down on cheese lightly.
3. Place the second slice of bread on top (butter on the outside) and press down gently.
4. And in a nonstick skillet press lightly with a spatula over a medium-low heat and cook until first side is golden brown, 3-5min
5. Cool for 2 min and then cut the sandwich in half

# SANDWICH DE QUESO FUNDIDO

V

Porciones: 1

Tiempo de preparación:  
2 minutos

Hora de cocinar:  
10 minutos

## INGREDIENTES

- Pan de molde blanco
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- ½ taza de queso rallado

## QUE NECESITAS

- Sartén
- Tabla de cortar
- Espátula
- Cuchillo



Recipe retrieved from American's Kids Test Kitchen

## DIRECCIONES

1. Derrita la mantequilla y aplíquela a cada lado de cada rebanada.
2. Voltee 1 rebanada, espolvoree con queso y presione ligeramente el queso.
3. Coloque la segunda rebanada de pan encima y presione suavemente hacia abajo.
4. Y en una sartén antiadherente presione ligeramente con una espátula a fuego medio-bajo y cocine hasta que estén doradas, 3-5min.
5. Enfriar por 2 minutos