

Alternatives to Holiday Turkey and Ham



It often feels like it's assumed that turkey will be sitting front and center as the main course during the Holidays. Sure, it's traditional, but it's just one of so many great options!



Quick Lasagna



Prep time:
10 MIN



Cook time:
45 MIN



Yield:
9 Servings



Serving Size:
1 cup

Ingredients:

- 1 pound lean ground beef (15% fat)
- 1 large onion, chopped
- 1 clove garlic, minced, or 1/4 teaspoon garlic powder
- 2 cups spaghetti sauce
- 4 tablespoons fresh parsley, or 4 teaspoons dried
- 1 teaspoon oregano
- 1 teaspoon basil
- 1 pint (2 cups) low-fat cottage cheese
- 2/3 cup shredded mozzarella cheese
- 6 uncooked lasagna noodles
- 1/3 cup grated parmesan cheese

Directions:

Cook ground beef over medium-high heat (350 degrees in an electric skillet) until it is no longer pink. Drain fat, add onion, and cook until onion is clear. Add garlic, 1 cup of the spaghetti sauce, and herbs; spread evenly in skillet. Reduce heat to low (200 degrees in an electric skillet), spread cottage cheese over mixture, and sprinkle with half of the mozzarella. Top with 4 noodles, breaking remaining 2 to fill in open spaces. Pour remaining spaghetti sauce evenly over the top of noodles; gently press noodles down to moisten. Cover and simmer 15 minutes until noodles are tender. Top with remaining cheeses, cover, and simmer 2 more minutes or until cheeses are melted. Let stand, covered, 5-10 minutes before serving. Refrigerate leftovers within 2 hours.



Lasaña Rápida



Tiempo de preparación:
10 MIN



Tiempo de cocción:
45 MIN



Rendimiento:
9 porciones



Tamaño de la porción:
1 taza

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra (15% de grasa)
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo, picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de salsa de espagueti
- 4 cucharadas de perejil fresco o 4 cucharaditas seco
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 pinta (2 tazas) de requesón bajo en grasa
- 2/3 taza de queso mozzarella rallado
- 6 fideos de lasaña sin cocer
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

Direcciones:

Cocine la carne molida a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada.

Escorra la grasa, agregue la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté clara.

Agrega el ajo, 1 taza de salsa para espaguetis y las hierbas; esparcir uniformemente en una sartén. Reduzca el fuego a bajo (200 grados en una sartén eléctrica), esparza el requesón sobre la mezcla y espolvoree con la mitad de la mozzarella. Cubra con 4 fideos, rompiendo los 2 restantes para llenar los espacios abiertos.

Vierta la salsa de espagueti restante uniformemente sobre la parte superior de los fideos; presione suavemente los fideos hacia abajo para humedecerlos.

Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos hasta que los fideos estén tiernos. Cubra con los quesos restantes, cubra y cocine a fuego lento durante 2 minutos más o hasta que los quesos se derritan.

Deje reposar, cubierto, de 5 a 10 minutos antes de servir.

Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.



Pork Loin Roast with Veggies



Makes: 6 Servings

Total Cost: \$\$\$\$

A perfect recipe for meat and potatoes fans. Enjoy this recipe with a fresh side salad, and a piece of fruit for dessert.

Ingredients

- 2 cups onions, cut in wedges (about 1/2 pound or 2 medium)
- 2 cups potatoes, diced (about 12 ounces or medium)
- 2 cups baby carrots (or 3/4 pound regular carrots, sliced)
- 2 tablespoons vegetable oil (divided)
- 1 1/4 pounds pork loin
- 3 teaspoons brown sugar (1 Tablespoon)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon salt

Directions

1. Preheat oven to 400°F.

Feedback

2. In a bowl mix veggies with 1 tablespoon oil, salt, and pepper.
3. Lay veggies around the edge of a 9"x13" pan and put in oven.
4. Use a small bowl to make the rub. Mix the brown sugar, garlic, 1/2 teaspoon pepper, and 1/4 teaspoon salt in the bowl.
5. Sprinkle the rub over the loin. Press gently so the rub sticks to the roast. Wash your hands after handling the raw meat.
6. Heat the remaining 1 tablespoon vegetable oil in a large skillet over medium high heat. Add the loin. Brown the sides of meat. Turn after about 2-3 minutes per side.
7. Transfer the pork to the center of the pan with veggies. Bake for about 40 minutes. A meat thermometer should read 145°F. Check the temperature after 30 minutes in the oven.
8. Remove from oven. Let set for 5 minutes. Slice and serve.

Notes

Wash and cut potatoes and onion into chunks about the same size as baby carrots.

Use a meat thermometer. Cooked pork can be pink even when the meat has reached a safe temperature.

For safety and quality, allow meat to rest for at least three minutes before slicing.

Learn more about:

- [Onions](#)
- [Potatoes](#)
- [Carrots](#)

Source:

Iowa State University Extension. Spend Smart. Eat Smart.

Feedback

Lomo de cerdo asado con vegetales variados



Hace: 6 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Una receta perfecta para los amantes de la carne y las papas. Disfrute de esta receta con una ensalada fresca y una fruta de postre.

Ingredientes

- 2 tazas cebollas cortadas en cuñas (aproximadamente 1/2 libra o 2 cebollas medianas)
- 2 tazas papas, picadas (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas)
- 2 tazas zanahorias miniatura (o 3/4 de libra de zanahorias comunes, rodajadas)
- 2 cucharadas aceite vegetal (se divide en dos partes)
- 1 1/4 libras lomo de cerdo
- 3 cucharaditas azúcar morena (1 cucharada)
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1/4 cucharadita sal

Preparación

Feedback

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los vegetales en un tazón con una cucharada de aceite, sal y pimienta.
3. Distribúyalos alrededor de una fuente de 9" x 13" y llévelos al horno.
4. Prepare el aliño en un tazón pequeño. Mezcle la azúcar morena, el ajo, ½ cucharadita de pimienta y 1/4 cucharadita de sal.
5. Rocíe el aliño sobre el lomo. Presione suavemente para que el aliño se pegue a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
6. Caliente la cucharada de aceite vegetal restante en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Deje cada lado de la carne de 2 a 3 minutos antes de dar vuelta.
7. Coloque la carne de cerdo en el centro de la fuente con los vegetales. Hornee durante aproximadamente 40 minutos. El termómetro para carne debe estar en 145 °F. Controle la temperatura a los 30 minutos.
8. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Corte en rodajas y sirva.

Notas

Lave y corte las papas en trozos del tamaño aproximado de las zanahorias pequeñas.

Use un termómetro para carnes. La carne de cerdo cocida puede tener color rosado aún y cuando la carne haya alcanzado una temperatura segura.

Por razones de seguridad y alidad, deje reposar la carne por lo menos tres minutos antes de cortarla.

Origen:

Iowa State University Extension. Spend Smart. Eat Smart.

Oven Roasted Chicken



Makes: 6 Servings

Total Cost: \$\$\$\$

A simple, roasted chicken is perfect for dinner any time of the year.

Ingredients

- 1 chicken, broiler/fryer (thawed, if frozen)
- 2 tablespoons Italian dressing, low-fat (or olive oil)
- 1 teaspoon garlic salt
- 1 lemon, quartered (or orange)

Directions

1. If chicken is frozen, thaw in the refrigerator 24 hours before cooking.
2. Place chicken on a pan or plate while thawing in the refrigerator.
3. Preheat oven to 375°F.
4. Remove necks and giblets from chicken cavity, if present before cooking. Reserve for another use.
5. Place chicken, breast side up, in a roasting pan.

Feedback

6. Brush chicken skin with Italian dressing and sprinkle with garlic salt.
7. Stuff lemon or orange into chicken cavity.
8. Roast 1 1/4 - 1 1/2 hours or until meat thermometer inserted into chicken thigh registers 165°F.
9. Let chicken set for 15 minutes after removing from the oven before carving.

Notes

Learn more about:

- [Lemons](#)

Source:

University of Illinois Extension. Illinois Nutrition Education Program.

Pollo asado al horno



Hace: 6 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Ingredientes

- 1 pollo, asador/freidora (descongelado, si estaba congelado)
- 2 cucharadas aderezo italiano bajo en grasa (o aceite de oliva)
- 1 cucharadita sal de ajo
- 1 limón, partido en cuatro (o naranja)

Preparación

1. Si el pollo estaba congelado, descongelarlo en el refrigerador 24 horas antes de cocinarlo.
2. Coloque el pollo en una bandeja o plato mientras se descongela en el refrigerador.
3. Precaliente el horno a 375° F.
4. Quite el cuello y menudillos de la cavidad del pollo, si es necesario, antes de cocinar. Resérvelos para otros usos.
5. Coloque el pollo, con la pechuga hacia arriba, en una cacerola para asar.
6. Con una brocha, cubra la piel de pollo con el aderezo italiano y espolvoree con sal de ajo.
7. Coloque el limón o naranja en la cavidad del pollo.
8. Ase durante 1 hora y 15 minutos a hora y media o hasta que el termómetro de carne insertado en el muslo del pollo registre 165° F.
9. Antes de cortarlo, deje reposar el pollo durante 15 minutos después de sac

Feedback

Honey Lemon Chicken



Makes: 8 servings

Total Cost: \$\$\$\$

Honey adds sweetness to this tangy chicken dish. Enjoy with a side of steamed vegetables and brown rice.

Ingredients

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 pound chicken (cut into 8 pieces)
- 1/2 cup flour (all purpose)
- 1 teaspoon salt
- 1/4 cup honey
- 1/4 cup lemon juice
- 1 teaspoon rosemary (fresh or dried)

Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat oven to 375 degrees. Line a baking pan with foil for easy clean up. Lightly oil the foil.

Feedback

3. Combine flour and salt in a plastic bag. Shake chicken pieces in flour mixture, remove from bag and place on prepared pan.
4. Bake for 45 minutes.
5. Combine honey, lemon and rosemary. Spoon mixture over chicken to glaze chicken pieces. Bake another 15 minutes.

Notes

Learn more about [lemons](#).

Source:

Montana State University Extension Service.

Feedback

Pollo cocido con Miel y Limón



Hace: 8 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 libra pollo de 3 1/2 a 4 libras de peso – cortado en 8 piezas
- 1/2 taza harina
- 1 cucharadita sal
- 1/4 taza miel
- 1/4 taza jugo de limón
- 1 cucharadita rosemary (fresh or dried)

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Coloque papel aluminio sobre un molde para hornear para limpiarlo más fácilmente después. Engrase ligeramente el papel aluminio.
2. Combine la harina y sal en una bolsa de plástico. Revuelva las piezas de pollo en esta mezcla de harina, quite la bolsa y coloque el pollo en el molde preparado.
3. Hornee durante 45 minutos.

Feedback

4. Combine la miel y el limón. Con una cuchara, coloque un poco de la mezcla sobre el pollo para glasear las piezas. Hornee otros 15 minutos.

Origen:
Montana State University Extension Service.

Feedback

Herb Broiled Beef



Makes: 4 servings

Total Cost: \$\$\$\$

Prepare this marinated beef the night before, and have dinner on the table in less than half an hour!

Ingredients

- 1/4 cup onion (chopped)
- 2 tablespoons parsley
- 2 tablespoons white vinegar
- 3 teaspoons prepared mustard
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon basil, dried (or thyme)
- 1 pound boneless beef chuck shoulder steak, cut 1-inch thick

Directions

1. Mix onion, parsley, vinegar, mustard, garlic powder and basil or thyme.
2. Place meat in plastic bag and pour in marinade.

Feedback

3. Close bag securely, place in a bowl and marinate in refrigerator six to eight hours or overnight, turning at least once.
4. Pour off marinade and discard. Place meat on rack in broiler.
5. Broil 15 to 20 minutes or until desired doneness, turning once.
6. Cut into thin slices to serve.

Notes

Learn more about [onions](#).

Source:

Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit

Carne de Res a la Parrilla con Hierbas



Hace: 4 porciones

Costo total: \$\$\$\$

Ingredientes

- 1/4 taza cebolla (picada)
- 2 cucharadas perejil
- 2 cucharadas vinagre blanco
- 3 cucharaditas mostaza preparada
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita albahaca, deshidratada (o tomillo),
- 1 libra carne de res sin hueso o bistecs de la paletilla, cortada en filetes de 1 pulgada de ancho

Preparación

1. Mezcle la cebolla, perejil, vinagre, mostaza, ajo en polvo y la albahaca o tomillo.
2. Coloque la carne en una bolsa de plástico y vierta el adobo dentro de la bolsa.
3. Cierre la bolsa con seguridad, coloque en un recipiente hondo y ponga a adobar en el refrigerador de 6 a 8 horas o toda la noche, volteando la carne por lo menos 1

Feedback

4. Escorra el adobo que sobre y tírelo. Coloque la carne sobre la parrilla.
5. Ponga a asar de 15 a 20 minutos o hasta que esté a la cocción que se desee. Voltee una vez.
6. Corte en rebanadas delgadas para servir.

Origen:
Missouri Nutrition Network, Eat for Health Toolkit

SPEND SMART. EAT SMART.®

Broiled Salmon

Serves: 4 Cost/Serving: \$1.10 Serving Size: 1 salmon fillet

INGREDIENTS

4 salmon fillets (3-4 ounces each)
 1/4 teaspoon salt
 1/4 teaspoon ground black pepper
 1 whole lemon

INSTRUCTIONS

- 1 Adjust oven rack to highest setting.
- 2 Preheat broiler to high. Cover a baking sheet with foil and spray with nonstick cooking spray.
- 3 Place salmon fillets on baking sheet. Sprinkle evenly with salt and ground black pepper.
- 4 Wash and cut lemon in half. Squeeze juice over the top of the salmon fillets.
- 5 Broil for 5-6 minutes.

TIPS

When using frozen fish, thaw according to package directions.

This cooking method works with other fish fillets as well.

Wash hands after touching raw fish.

Store cooked fish in the refrigerator for up to four days.

Nutrition Facts

4 servings per recipe

Serving Size: 1 fillet

Amount Per Serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg 20%

Sodium 200mg 8%

Total Carbohydrates 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Added Sugars NA*

Protein 23g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 577mg 10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

NA* - We are currently in the process of integrating the new FDA Nutrition Standards. Added Sugar information is not currently available for the recipe. We will be updating the information shortly.

SPEND SMART. EAT SMART.®

Salmón a la parrilla

Sirve: 4 Costo / servicio: \$ 1.10 Tamaño de la porción: 1 filete de salmón

INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón (3-4 onzas cada uno)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 limón entero

INSTRUCCIONES

- 1 Ajuste la parrilla del horno a la posición más alta.
- 2 Precaliente el asador a fuego alto. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y rocíe con aceite en aerosol antiadherente.
- 3 Coloque los filetes de salmón en una bandeja para hornear. Espolvorea uniformemente con sal y pimienta negra molida.
- 4 Lavar y cortar el limón por la mitad. Exprima el jugo sobre la parte superior de los filetes de salmón.
- 5 Ase durante 5-6 minutos.

CONSEJOS

Cuando use pescado congelado, descongélelo de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Este método de cocción también funciona con otros filetes de pescado.

Lávese las manos después de tocar pescado crudo.

Guarde el pescado cocido en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional

4 porciones por receta

Tamaño de la porción: 1 filete

Cantidad por porcion

Calorías 170

% Valor diario*

Grasa total 7g **11%**

Grasa saturada 1g **5%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 60 mg **20%**

200 mg de **sodio** **8%**

Carbohidratos totales 1g **0%**

Fibra dietética 0g **0%**

Azúcares totales 0g

Azúcares añadidos **N / A***

Proteína 23g

Vitamina D 0 mcg **0%**

Calcio 18 mg **2%**

Hierro 1 mg **6%**

Potasio 577 mg **10%**

* El% del valor diario (DV) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2.000 calorías al día como asesoramiento nutricional general.

NA * - Actualmente estamos en el proceso de integrar los nuevos Estándares de Nutrición de la FDA. La información de azúcar agregada no está disponible actualmente para la receta. Actualizaremos la información en breve.