

Try this delicious hearty casserole!

This easy casserole is loaded with nutrients that help support your immune system.

Vitamin C -found in tomatoes and bell peppers

Vitamin A -Carrots are a good source

Antioxidants – garlic has antioxidants that help fight off infection and support the immune system

Zinc - Whole wheat pasta, ground turkey, and ground beef are all sources of zinc which help support the immune system

Easy Cheesy Skillet Casserole

Serves 4 2 cups per serving

- 2 cups whole wheat macaroni
- 1 small bell pepper
- 2 medium carrots
- 1 small onion
- 3 cloves garlic or ½ teaspoon garlic powder
- 3 ounces reduced-fat cheddar cheese (¾ cup shredded)
- 1 pound lean ground beef or turkey
- 1 (14-ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 Tablespoon dried thyme leaves or Italian seasoning
- ¼ teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground black pepper



1. Cook macaroni according to package directions. In a colander, drain macaroni and rinse with cool water.
2. While macaroni is cooking, rinse and dice bell pepper. Peel and finely chop onion. Rinse, peel and dice the carrots into small pieces. Peel and mince garlic. Set aside.
3. Grate cheese. Set aside.
4. In a large skillet over medium heat, cook beef or turkey, onion, bell pepper, carrots and garlic, crumbling the meat with a wooden spoon or spatula, until the meat is no longer pink, about 15 minutes. Drain off the fat.
5. Stir in the drained macaroni, tomatoes with juices, thyme or Italian seasoning, salt and pepper. Sprinkle with cheese. Cover and cook over medium heat until cheese is melted, 5-7 minutes.

Many other vegetables could be added to this dish. Try frozen or canned peas, spinach or other dark leafy greens, broccoli, cauliflower, zucchini, or celery.

Recipe adapted from: <https://cookingmatters.org/recipes>

¡Prueba la deliciosa cazuela abundante!

Esta cazuela fácil está cargada de nutrientes que ayudan a apoyar su sistema inmunológico.

Vitamina C que se encuentra en los tomates y los pimientos

Vitamina A - Zanahorias son una buena fuente

Antioxidantes: el ajo tiene antioxidantes que ayudan a combatir las infecciones y apoyan el sistema inmunológico

Zinc: la pasta de trigo integral, el pavo y la carne molidos son fuentes de zinc que ayudan a apoyar el sistema inmunológico.

fácil Cazuela en sartén con Queso. Sirve 4 2 tazas por porción

- 2 tazas de macarrones de trigo integral
- 1 pimiento pequeño
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 onzas de queso cheddar reducido en grasa (3/4 taza rallado)
- 1 libra de carne molida magra o pavo
- 1 (14 onzas) de tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
- 1 cucharada de hojas secas de tomillo o condimento italiano
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida



1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. En un colador, escurra los macarrones y enjuague con agua fría.

2. Mientras se cocinan los macarrones, enjuague y corte en dados el pimiento. Pelar y picar finamente la cebolla, enjuague, pele y corte las zanahorias en trozos pequeños y el ajo. Reservar.

3. Rallar el queso. Reservar.

4. En una sartén grande a fuego medio, cocine la carne de res o pavo, cebolla, pimiento, zanahorias y ajo, desmenuzando la carne con una cuchara de madera o espátula, hasta que la carne ya no esté rosada, unos 15 minutos. Escurrir la grasa.

5. Agregue los macarrones escurridos, los tomates con jugos, el tomillo o el condimento italiano, sal y pimienta. Espolvorear con queso. Cubra y cocine a fuego medio hasta que el queso se derrita, 5-7 minutos.

Muchas otras verduras podrían agregarse a este plato. Pruebe los guisantes congelados o enlatados, las espinacas u otras verduras de hoja verde oscura, el brócoli, la coliflor, el calabacín o el apio.

Receta adaptada de: <https://cookingmatters.org/recipes>