

Eating Well: Recipes With Fall Flavors

Healthy Seasonal Recipes

Healthy foods with no flavor sometimes don't let us enjoy each meal we intake. These healthy recipes are packed with fall flavors and produce like kale, apples, Brussels sprouts and more! From breakfast to dinner, recipes like Apple Spice Muffins and Cheesy Kale & Spinach Stuffed Pork Chops are hearty, delicious and the perfect way to celebrate a new season.

Spinach Salad with Warm Maple Dressing

Pure maple syrup, as opposed to artificially flavored and colored "pancake" syrup, is an extraordinary cooking ingredient. Here it adds body as well as rich flavor to the dressing, providing a perfect counterpoint to the smoked cheese.

Ingredients

- 2 tablespoons chopped pecans
- 1 10-ounce package fresh spinach, torn, or 12 cups baby spinach
- 1 cucumber, peeled, seeded, and cut into 1/4 -inch slices
- 2 teaspoons extra-virgin olive oil
- 1 shallot, finely chopped
- 1/4 cup cider vinegar
- 2 tablespoons pure maple syrup
- Salt & freshly ground pepper, to taste
- 1/4 cup shredded smoked cheese, such as Gouda or Cheddar

Directions

1. Toast pecans in a small dry skillet over low heat, stirring often, until fragrant, 2 to 3 minutes. Transfer to a small bowl and let cool.
2. Toss spinach and cucumber in a salad bowl.
3. Heat oil in a small skillet over medium-low heat. Add shallot and cook, stirring, until softened, about 4 minutes. Add vinegar and maple syrup and bring to a boil. Season with salt and pepper.
4. Immediately pour the dressing over the spinach and cucumber. Toss well and sprinkle with cheese and toasted pecans.



Baked Oatmeal with Pears

This comforting baked oatmeal is perfect for cozy week-end mornings and doubles as a make-ahead breakfast that you can meal-prep for healthy grab-and-go meals all week.

Ingredients

- 2 cups old-fashioned oats
- 1/2 cup walnuts, chopped
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 1 teaspoon baking powder
- 3/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground nutmeg
- 1/8 teaspoon ground cloves
- 2 cups unsweetened almond milk or 2% milk
- 1 cup low-fat plain Greek yogurt
- 1/4 cup pure maple syrup
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 pears, diced small
- 1/3 cup low-fat plain Greek yogurt

Directions

- Preheat oven to 375 degrees F. Coat a 9-inch-square baking dish with cooking spray.
- Mix oats, walnuts, cinnamon, baking powder, salt, nutmeg, and cloves in a large bowl. Whisk almond milk (or milk), 1 cup yogurt, maple syrup, oil, and vanilla in a medium bowl.
- Pour the wet ingredients into the dry ingredients. Gently mix in pears. Transfer the mixture to the prepared baking dish.
- Bake until golden brown, 45 to 55 minutes. Top each serving with 1 tablespoon of the remaining yogurt, if desired.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569



Comer bien: Recetas con sabores otoñales

Recetas saludables de temporada

Los alimentos saludables sin sabor a veces no nos permiten disfrutar de cada comida que ingerimos. Estas recetas saludables están repletas de sabores otoñales y productos como la col rizada, las manzanas, las coles de Bruselas y mucho más. Desde el desayuno hasta la cena, recetas como los Muffins de Manzana con Especias y las Chuletas de Cerdo Rellenas de Col y Espinacas con Queso son sustanciosas, deliciosas y la manera perfecta de celebrar una nueva temporada.



Ensalada de espinacas con aderezo tibio de arce

El sirope de arce puro, a diferencia del sirope de "pancake" con sabor y color artificial, es un ingrediente de cocina extraordinario. En este caso, añade cuerpo, así como un rico sabor al aderezo, proporcionando un contrapunto perfecto al queso ahumado.

Ingredientes

- 2 cucharadas de nueces picada
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas frescas, rasgadas, o 12 tazas de espinacas tierna
- 1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 chalota, picada finamente
- 1/4 de taza de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- 1/4 de taza de queso ahumado rallado, como Gouda o Cheddar

Direcciones

1. Tostar las pacanas en una sartén pequeña y seca a fuego lento, removiendo a menudo, hasta que estén fragantes, de 2 a 3 minutos. Pasarlas a un bol pequeño y dejarlas enfriar.
2. Mezclar las espinacas y el pepino en una ensaladera.
3. Calentar el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-bajo. Añadir la chalota y cocinarla, removiendo, hasta que se ablande, unos 4 minutos. Añadir el vinagre y el jarabe de arce y llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta.
4. Verter inmediatamente el aliño sobre las espinacas y el pepino. Mezclar bien y espolvorear con el queso y las nueces tostadas.



Avena al horno con peras

Estos reconfortantes copos de avena horneados son perfectos para las mañanas de fin de semana y también son un desayuno que se puede preparar con antelación para hacer comidas saludables para llevar durante toda la semana.

Ingredientes

- 2 tazas de avena a la antigua usanza
- 1/2 taza de nueces picadas
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de clavo de olor molido
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar o leche al 2%.
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1/4 de taza de sirope de arce puro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 peras, cortadas en dados pequeños
- 1/3 taza de yogur griego natural bajo en grasas

Direcciones

- Precalentar el horno a 375 grados F. Cubrir un molde para hornear de 9 pulgadas cuadradas con spray para cocinar.
- Mezclar la avena, las nueces, la canela, la levadura en polvo, la sal, la nuez moscada y el clavo de olor en un bol grande. Bata la leche de almendras (o la leche), 1 taza de yogur, el jarabe de arce, el aceite y la vainilla en un bol mediano.
- Verter los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. Mezclar suavemente las peras. Pasar la mezcla a la fuente de horno preparada.
- Hornee hasta que se dore, entre 45 y 55 minutos. Cubra cada porción con 1 cucharada del yogur restante, si lo desea.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569