

## RECIPES from the Video

Look for foods high in iron and vitamin C foods.

### **Eggs Mexicali**

**6-8 eggs**

**2 cups salsa (store bought or homemade\*)**

**1 15-ounce can beans (pinto, kidney, red, etc.)  
or 2 cups cooked beans**

**¼ cup cheese, grated**

- Heat the salsa and beans in a pan (cast-iron, if you have it).
- One at a time, crack each egg into a bowl and pour onto the bubbly mixture.
- Cover and cook until the eggs are firm (about 6 minutes).
- Sprinkle with grated cheese; cover until the cheese melts.
- Serve with rice and tortillas.

**Serves 4.**

\*Homemade salsa: 2 cups canned tomatoes or tomato sauce. Add chile powder and cumin to taste.

---

### **Spaghetti with Meatballs**

**1 pound ground beef**

**2 cups spaghetti sauce (store-bought or homemade\*).**

**1 pound spaghetti or other pasta**

- Form ground beef into 1-inch balls. Brown and cook thoroughly in a frying pan (cast-iron, if you have it) until juices run clear.
- Drain off fat.
- Add spaghetti sauce and heat to boiling. Reduce to simmer.
- Cook pasta in a large pot of boiling water until tender, 8-10 minutes. Drain well.
- Serve the sauce and meatballs over pasta.

**Serves 4.**

\*Homemade spaghetti sauce: 2 cups of tomatoes or tomato sauce; season with Italian herbs, such as basil and oregano. Add garlic and onion powder to taste.

### **Three-Can Chili**

**1 15-ounce can beans (pinto, kidney, red, etc.) or  
2 cups cooked beans**

**1 15-ounce can corn**

**1 15-ounce can tomatoes, chopped or broken  
into pieces**

**chili powder to taste**

- Place the contents of all three cans – do not drain – into a pan (cast-iron, if you have it)
- Sprinkle with chili powder.
- Stir to mix.
- Heat thoroughly.

**Serves 4.**

---

### **Stir-Fry Beef and Broccoli**

**1 tablespoon oil**

**1 pound beef, thinly sliced**

**2-3 cups broccoli pieces or other vegetable or  
combination of vegetables**

**soy sauce to taste**

- Heat oil in skillet or wok over high heat.
- Add beef and stir until thoroughly cooked (5 minutes).
- Cut a piece of beef to make sure it is cooked through.
- Add broccoli and stir-fry until crisp-tender.
- Sprinkle with soy sauce. Serve with enriched or brown rice.

**Serves 4.**

---

### **Split Pea Soup**

**1 pound dried split peas**

**1 onion**

**3 potatoes, cubed**

**3 carrots, sliced**

**10 cups water or chicken broth**

**salt and pepper to taste**

- Sort and rinse dried split peas, discarding any debris.
- Place the peas and the rest of the ingredients in a large pot (cast-iron, if you have it).
- Bring mixture to a boil and reduce heat to low.
- Cover and cook until peas and vegetables are soft (about 45 minutes).
- Season with salt and pepper.

**Serves 6**

## **RECETAS del vídeo**

Buscar alimentos con alto contenido de hierro y con alto contenido de vitamina C.

### **Huevos al estilo mexicali**

**6 a 8 huevos**

**2 tazas salsa (comprada o hecha en casa\*)**

**1 lata (15 oz) frijoles (pinto, negros, colorados, etc.)  
o 2 tazas frijoles cocidos**

**¼ taza queso rallado**

- Caliente la salsa y los frijoles en una sartén (de hierro, si lo tiene). Cocine a fuego mediano hasta que hierva.
- Uno por uno, eche los huevos en un recipiente y viértalos lentamente en la salsa.
- Cubra y cocine hasta que los huevos estén firmes, unos 6 minutos
- Agregue el queso rallado encima y vuelva a cubrir el sartén hasta que se derrita el queso.
- Sírvalo con arroz y tortilla.

**4 porciones**

\*Salsa hecha en casa: 2 tazas de tomates en lata o salsa de tomate. Agregue chile en polvo y comino al gusto.

### **Espagueti con albóndigas**

**1 libra carne molida**

**2 tazas salsa para espagueti (comprada o hecha en casa\*)**

**1 libra espagueti u otra pasta**

- Con la carne molida, haga albóndigas pequeñas, más o menos de una pulgada. En un sartén (de hierro, si lo tiene), dórelas y concine hasta que estén completamente cocidas y el jugo salga claro.
- Saque la grasa de la sartén.
- Añada la salsa para espagueti y déjela que hierva. Luego deje que se concine a fuego lento.
- Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta que esté blanda, unos 8 a 10 minutos. Escúrrala bien.
- Para servir, ponga la salsa con albóndigas sobre la pasta.

**4 porciones**

\*Salsa de espagueti hecha en casa: 2 tazas de tomates o salsa de tomate; sazon con hierbas italianas, tales como oregano o albahaca, y areguele ajo o cebolla en polvo, al gusto.

### **Chile Tres Latas**

**1 lata (15 oz) frijoles (pinto, negros, colorados, etc.) o 2 tazas frijoles cocidos**

**1 lata (15 oz) elote o maíz**

**1 lata (15 oz) tomates cortados picados**

**chile en polvo al gusto**

- Ponga el contenido de las tres latas, sin sacarle el jugo, en una olla (de hierro, si la tiene).
- Agréguele el chile en polvo.
- Mezcle el contenido.
- Calente bien la mezcla.

**4 porciones.**

### **Carne con brócoli**

**1 cucharada aceite**

**1 libra carne cortada en tiritas delgadas**

**2 a 3 tazas brócoli cortado o otra verdura o combinación de verduras.**

**Salsa de soya al gusto**

- Caliente el aceite en un sartén o un “wok” a fuego alto.
- Añada la carne y cocine hasta que esté cocida, unos 5 minutos.
- Corte un pedacito de carne para asegurarse de que ya no esté color rosa por dentro.
- Añada brócoli y revuela hasta que esté cocido, pero crujiente.
- Añada un poco de la salsa de soya y sírvalo con arroz integral o enriquecido con vitaminas.

**4 porciones**

### **Sopa de chícharos**

**1 libra chícharos secos de bolsa (split peas)**

**1 cebolla picada**

**3 papas cortadas en pedacitos**

**3 zanahorias en rebanadas**

**10 tazas agua o caldo de pollo  
sal y pimienta al gusto**

- Separe y quite las piefritas y los chícharos malos. Lave los que quedan con agua.
- En una looa grande (de hierro, si la tiene) ponga los chícharos y el resto de los ingredientes.
- Haga que hierva y baje la temperatura a fuego lento.
- Cubra y cocine hasta que los chícharos y las verduras estén blandos, unos 45 minutos.
- Añada sal y pimienta al gusto.

**6 porciones**



**NE Lesson Code NR-000-12**  
***For Goodness Sake! Prevent Anemia***  
**New Lesson Survey - Participant**

**1. I am: (you may circle more than 1)**

- a. pregnant
- b. breastfeeding
- c. parent of an infant
- d. parent of a child
- e. family or friend
- f. teenager

**2. How much did you like the video?**

- a. a lot
- b. a little
- c. not at all

**3. Do you plan to use the ideas from the lesson?**

- a. a lot
- b. a little
- c. not very much

**4. Do you think this is a good video to show at WIC?**

- a. yes
- b. no

**Why?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. What is the most useful thing you learned from the video and lesson today?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Other Comments:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Thank you for your comments!**

**NE Lesson Code NR-000-12**  
***Por el bien de todos - ¡Prevenga la anemia!***  
**Formulario para Evaluar una Lección Nueva - Participante**

1. **Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)**

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo
- f. joven (menos de 19 años)

2. **¿Cuánto le gustó el video?**

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

3. **¿Va a usar las ideas que presentaron en la lección?**

- a. sí, mucho
- b. un poco
- c. no mucho

4. **¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?**

- a. sí
- b. no

**¿Porque?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. **¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la lección hoy?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. **Otro Comentarios:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Gracias por su comentarios.**