

## Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



### Aceituna Cremosa con Arroz

#### INGREDIENTES

1 taza agua	2 cucharas grandes de perejil seco
1/2 taza leche	6 onzas de queso preparado pasteurizado
1 lata de aceituna	1 1/2 taza arroz blanco instante

#### DIRECCIONES

- 1) Poner agua y leche en una casuela mediana encima de un fuego mediano hasta que hierva.
  - 2) Agregar aceituna, arroz, y perejil y mezcla bien. Cúbrala y quítala del fuego. Déjala parada 5 minutos o hasta no hay liquido.
  - 3) Agregar el queso preparado y mezcla hasta que esta derretido.
- Para Servir 4.

VISITAN A [WWW.CPHD.UCLA.EDU](http://WWW.CPHD.UCLA.EDU) PARA MÁS INFORMACIÓN

## Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



### Aceituna Cremosa con Arroz

#### INGREDIENTES

1 taza agua	2 cucharas grandes de perejil seco
1/2 taza leche	6 onzas de queso preparado pasteurizado
1 lata de aceituna	1 1/2 taza arroz blanco instante

#### DIRECCIONES

- 1) Poner agua y leche en una casuela mediana encima de un fuego mediano hasta que hierva.
  - 2) Agregar aceituna, arroz, y perejil y mezcla bien. Cúbrala y quítala del fuego. Déjala parada 5 minutos o hasta no hay liquido.
  - 3) Agregar el queso preparado y mezcla hasta que esta derretido.
- Para Servir 4.

VISITAN A [WWW.CPHD.UCLA.EDU](http://WWW.CPHD.UCLA.EDU) PARA MÁS INFORMACIÓN

## Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



### Aceituna Cremosa con Arroz

#### INGREDIENTES

1 taza agua	2 cucharas grandes de perejil seco
1/2 taza leche	6 onzas de queso preparado pasteurizado
1 lata de aceituna	1 1/2 taza arroz blanco instante

#### DIRECCIONES

- 1) Poner agua y leche en una casuela mediana encima de un fuego mediano hasta que hierva.
  - 2) Agregar aceituna, arroz, y perejil y mezcla bien. Cúbrala y quítala del fuego. Déjala parada 5 minutos o hasta no hay liquido.
  - 3) Agregar el queso preparado y mezcla hasta que esta derretido.
- Para Servir 4.

VISITAN A [WWW.CPHD.UCLA.EDU](http://WWW.CPHD.UCLA.EDU) PARA MÁS INFORMACIÓN

## Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



### Aceituna Cremosa con Arroz

#### INGREDIENTES

1 taza agua	2 cucharas grandes de perejil seco
1/2 taza leche	6 onzas de queso preparado pasteurizado
1 lata de aceituna	1 1/2 taza arroz blanco instante

#### DIRECCIONES

- 1) Poner agua y leche en una casuela mediana encima de un fuego mediano hasta que hierva.
  - 2) Agregar aceituna, arroz, y perejil y mezcla bien. Cúbrala y quítala del fuego. Déjala parada 5 minutos o hasta no hay liquido.
  - 3) Agregar el queso preparado y mezcla hasta que esta derretido.
- Para Servir 4.

VISITAN A [WWW.CPHD.UCLA.EDU](http://WWW.CPHD.UCLA.EDU) PARA MÁS INFORMACIÓN