

Está Preparado.

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



Aceituna y Arroz

INGREDIENTES

1/3 taza apio	1 taza de tomates
1/4 taza cebolla	1 lata de aceituna
1 Cuchara grande de mantequilla o margarina	2 onzas de queso preparado pasteurizado
1 cuchara grande de harina	1/4 cucharadita de albahaca
	1 1/2 taza arroz cocido

DIRECTIONS

- 1) Cocinar y mezclar el apio y la cebolla en la mantequilla en fuego mediano hasta que empieza de ensuavecer. Agregue la harina y mezcla bien.
- 2) Poner tomates, aceituna, queso, y albahaca y mezcla en la casuela hasta que el queso esta derretido.
- 3) Servir encima del arroz cocido.

Para Servir 2.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

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



Aceituna y Arroz

INGREDIENTES

1/3 taza apio	1 taza de tomates
1/4 taza cebolla	1 lata de aceituna
1 Cuchara grande de mantequilla o margarina	2 onzas de queso preparado pasteurizado
1 cuchara grande de harina	1/4 cucharadita de albahaca
	1 1/2 taza arroz cocido

DIRECTIONS

- 1) Cocinar y mezclar el apio y la cebolla en la mantequilla en fuego mediano hasta que empieza de ensuavecer. Agregue la harina y mezcla bien.
- 2) Poner tomates, aceituna, queso, y albahaca y mezcla en la casuela hasta que el queso esta derretido.
- 3) Servir encima del arroz cocido.

Para Servir 2.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

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



Aceituna y Arroz

INGREDIENTES

1/3 taza apio	1 taza de tomates
1/4 taza cebolla	1 lata de aceituna
1 Cuchara grande de mantequilla o margarina	2 onzas de queso preparado pasteurizado
1 cuchara grande de harina	1/4 cucharadita de albahaca
	1 1/2 taza arroz cocido

DIRECTIONS

- 1) Cocinar y mezclar el apio y la cebolla en la mantequilla en fuego mediano hasta que empieza de ensuavecer. Agregue la harina y mezcla bien.
- 2) Poner tomates, aceituna, queso, y albahaca y mezcla en la casuela hasta que el queso esta derretido.
- 3) Servir encima del arroz cocido.

Para Servir 2.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

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



Aceituna y Arroz

INGREDIENTES

1/3 taza apio	1 taza de tomates
1/4 taza cebolla	1 lata de aceituna
1 Cuchara grande de mantequilla o margarina	2 onzas de queso preparado pasteurizado
1 cuchara grande de harina	1/4 cucharadita de albahaca
	1 1/2 taza arroz cocido

DIRECTIONS

- 1) Cocinar y mezclar el apio y la cebolla en la mantequilla en fuego mediano hasta que empieza de ensuavecer. Agregue la harina y mezcla bien.
- 2) Poner tomates, aceituna, queso, y albahaca y mezcla en la casuela hasta que el queso esta derretido.
- 3) Servir encima del arroz cocido.

Para Servir 2.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN