

EASY-TO-FIX RECIPES FOR 1

By Anisa Medina and Andres Duarte



Cooking for one is hard! It takes the same amount of time to cook for one person as it does for four people. However, many people would choose to order out than to cook for one because of the fear of making food waste. Below are three single serving recipes and one that can be used to feed four or frozen for later.



3 INGREDIENTS PASTA

Serves 1

Ingredients

- 2 oz of Spaghetti noodles
- 1/3 cup of canned diced tomatoes
- 1/2 tbsp Vegetable Oil
- Iodized salt and pepper to taste

Directions

Bring salted water to a boil, add pasta, and cook until al dente or to preference. As the pasta cooks add canned tomatoes to a saucepan with the vegetable oil on high heat then simmer. Add drained pasta to sauce. Top with pepper.

Reference/Referencia: AND and ASPEN.

EASY PEA-SY BROCCOLI ALFREDO

Serves 1

Ingredients

- 1/3 cup frozen broccoli florets
- 1/3 cup frozen peas
- 2 oz pasta
- 1/2 teaspoon minced garlic
- Vegetable oil, for cooking
- Iodized salt

Directions

Bring salted water to a boil and add pasta, cook to preference. In a saucepan combine the remaining ingredients and cook until broccoli is bright green. Add to blender with some pasta water and blend to desired consistency, season to taste. Combine drained pasta and sauce.

MUG CAKE

Serves 1

Ingredients

- 1/4 cup flour
- 1/4 cup milk
- 2 tablespoon sugar
- 1/4 teaspoon baking soda
- 1/8 teaspoon salt

Directions

Mix all ingredients until smooth. Use a 14 oz microwave-safe mug and cook on high for 70 seconds.



To make a donation and help others call (210)735-5115.

RECETAS PARA UNA PERSONA

Por Anisa Medina and Andres Duarte



¡Cocinando por una persona es super difícil! Se toma el mismo tiempo necesario para cocinar por mas personas y también es difícil comprar ingredientes en pequeñas cantidades. Por esto a veces se siente que es más fácil ir a comprar comidas botana o comida ya preparada. Aquí les damos tres recetas para una persona.



PASTA DE TRES INGREDIENTES

Servidas: 1

Ingredientes

- 2 oz pasta
- 1/3 taza de tomates en cubo
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta

Instrucciones

Hierva agua salada y agregue la pasta. Cocine a su preferencia. En un cacerola cocine los tomates enlatados con el aceite vegetal en alto. Agregue la pasta escurrida a la salsa. Agrega la pimienta.

PASTA ALFREDO

Servidas: 1

Ingredientes

- 1/3 taza de brócoli congelado
- 1/3 taza de chicharos congelados
- 2 oz pasta
- 1/2 cucharadita de ajo en raja
- Aceite vegetal
- Sal yodada

Instrucciones

Hierva agua salada y agregue la pasta. En una charola cocine los otros ingredientes hasta que el brócoli cambien a verde brillante y eché la mezcla a una licuadora hasta su gusto. Combine la mezcla con la pasta escurrida.

PASTEL DE TAZA

Servidas: 1

Ingredientes

- 1/4 taza de harina
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 cucharaditas de bicarbonato
- 1/8 cucharadita de sal



Instrucciones

Mezcle todo los ingredientes y agréguelo a una taza de 14 oz para a prueba de microondas y cocine en alto por 70 segundos.