

Easy At-Home Recipes

At Feeding America Riverside | San Bernardino (FARSB), our mission is to ensure access to nutritious food for all. Explore delicious recipes crafted from the fresh produce available at our Soboba Nutrition Market. Enjoy!

Baked Potatoes

The skin of a Potato is high in fiber, which keeps you full longer and is also beneficial for keeping cholesterol in check. Potatoes are also rich in potassium, which aids in the heart, muscles, and nervous system function.



Ingredients

- Potatoes
- Cooking oil of choice
- Salt
- Toppings of choice (ex. Butter, Sour Cream, Shredded Cheddar Cheese, Bacon Bits, Green Onion)

Directions

- [Step 1](#) - Preheat oven to 400°F
- [Step 2](#) - Scrub Potatoes clean and pat dry
- [Step 3](#) - Poke holes all over the Potatoes using a fork
- [Step 4](#) - Lightly coat Potatoes with oil and season with salt
- [Step 5](#) - Place Potatoes on a baking sheet
- [Step 6](#) - Cook in the oven for 15-20 minutes (or when a fork goes through smoothly)
- [Step 7](#) - Cut the Potatoes open and add your toppings of choice

Roasted Sides

Carrots are rich in vitamins, minerals, and antioxidant compounds. As part of a balanced diet, Carrots can help support immune function, wound healing, and digestive health, as well as reduce the risk of some cancers.



Ingredients

- Potatoes
- Carrots
- Cooking oil of choice
- Salt and pepper (optional: Onion Powder, Garlic Powder)

Directions

- [Step 1](#) - Set oven to 425°F
- [Step 2](#) - Rinse and dry Potatoes and Carrots
- [Step 3](#) - Cube Potatoes into bite-sized pieces
- [Step 4](#) - Peel and slice Carrots
- [Step 5](#) - Add both to a bowl and mix with cooking oil till everything is coated
- [Step 6](#) - Mix in seasonings
- [Step 7](#) - Place on a baking sheet and cook 20-25 minutes (or until everything is tender)

Sweet Salad

Apples are a good choice of fruit to adhere to your daily nutritional needs. They carry Fiber and Vitamin C, which can both contribute to protecting the heart.

Antioxidants in Tangerines have been proven to improve brain health by preventing chronic brain disorders.



Ingredients

- Lettuce, Spinach, or Kale
- Dressing of choice (ex. Ranch, Thousand Island, Italian)
- Sliced Apples
- Peeled Tangerines

Directions

- [Step 1](#) - Add Lettuce, Spinach, or Kale to a bowl and mix in the dressing
- [Step 2](#) - Add sliced Apples and Tangerines

Recetas Fáciles Para Hacer En Casa

En Feeding America Riverside | San Bernardino (FARSB), nuestra misión es garantizar el acceso a alimentos nutritivos para todos. ¡Explora deliciosas recetas elaboradas con los productos frescos disponibles en nuestro Mercado de Nutrición de Soboba! ¡Disfruta!

Papa Al Horno

La piel de una Papa es rica en fibra, lo que no solo te mantiene lleno por más tiempo, sino que también es beneficioso para mantener el colesterol bajo control. Las Papas también son ricas en potasio, lo que ayuda a la función del corazón, los músculos y el sistema nervioso.



Ingredientes

- Papas
- Aceite de cocina
- Sal
- *Ingredientes para cubrir al gusto (por ejemplo, Mantequilla, Crema, Queso rallado, Cebolla verde, Tocino)*

Instrucciones

- Paso 1 - Precalentar el horno a 400°F
- Paso 2 - Lava y seca las Papas
- Paso 3 - Pinchar las Papas por todos lados con un tenedor
- Paso 4 - Cubrir ligeramente las Papas con aceite y sazonar con Sal.
- Paso 5 - Colocar las Papas en una bandeja para hornear.
- Paso 6 - Cocinar en el horno durante 15-20 minutos
- Paso 7 - Cortar las Papas por la mitad y añadir los ingredientes de tu elección

Verduras Asadas

Las Zanahorias son ricas en vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. Como parte de una dieta balanceada, las Zanahorias pueden ayudar a respaldar la función inmunológica, la cicatrización de heridas y la salud digestiva, así como a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.



Ingredientes

- Papas
- Zanahorias
- Aceite de cocina
- *Sal y pimienta (Opcional: Cebolla en polvo, Ajo en polvo)*

Instrucciones

- Paso 1 - Precalentar el horno a 425°F
- Paso 2 - Lavar y secar las Papas y las Zanahorias
- Paso 3 - Cortar las Papas en trozos del tamaño de un bocado.
- Paso 4 - Pelar y rebanar las Zanahorias.
- Paso 5 - Agregar ambas a un plato y mezclar con aceite de cocina hasta que todo esté cubierto.
- Paso 6 - Mezclar con los condimentos
- Paso 7 - Colocar en una bandeja para hornear y cocinar durante 20-25 minutos (o hasta que todo esté tierno).

Ensalada

Las Manzanas son una buena opción de fruta para cumplir con tus necesidades nutricionales diarias. Contienen fibra y vitamina C, las cuales pueden contribuir a proteger el corazón. Los antioxidantes en las Mandarinas han demostrado mejorar la salud cerebral al prevenir trastornos cerebrales crónicos.



Ingredientes

- *Lechuga, Espinacas o Col Rizada*
- *Aderezo de elección (por ejemplo: Ranch, Mil Islas, Italiano)*
- *Manzanas en rebanadas*
- *Mandarinas peladas*

Instrucciones

- Paso 1 - Agregar Lechuga, Espinacas o Col Rizada a un plato y mezclar con el aderezo.
- Paso 2 - Agregar las rebanadas de Manzana y las Mandarinas peladas