



Vegetarian Nachos

PREP TIME: 15 mins | **COOK TIME:** 10 mins | **SERVES:** 4 to 6

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 small onion chopped
- 1 to 2 jalapeños, sliced
- 8 ounces mushrooms, sliced
- 1 teaspoon chili powder
- 1 teaspoon oregano
- Pinch of salt
- 1 cup shredded part skim cheddar cheese
- About 3 cups multigrain chips (1 medium sized bag)
- 1 Roma tomato chopped
- 2 green onions chopped
- 1 can (15 ounces) black beans drained and rinsed
- 2 tablespoons cilantro chopped
- ½ Hass avocado cut into cubes

Instructions

1. In a large skillet over medium/high heat add olive oil, onion, jalapeno, mushrooms, chili powder, oregano and salt. Cook for about 3 to 4 minutes, stirring frequently or until mushrooms are golden brown.
2. Place chips on a baking sheet or baking dish. Top with 1/2 cup shredded cheese and cooked mushroom mixture, add the rest of the cheese on top. Place in oven at 400°F and broil for 5 to 10 minutes or until cheese is melted.
3. Take nachos out of the oven and top with tomatoes, green onion, black beans, cilantro and avocado. Add other toppings you like, and enjoy.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Nachos Vegetarianos

Tiempo de Preparación : 15 mins | Tiempo de Cocinar: 10 mins | Porciones: 4 a 6

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 a 2 jalapeños, rebanados
- 8 onzas zetas, rebanadas
- 1 cucharadita polvo de chile
- 1 cucharadita orégano seco
- Pizca de sal
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa
- Mas o menos 3 tazas chips multigrano (1 bolsa mediana)
- 1 tomate Roma picado
- 2 cebollines picaditos
- 1 lata (15 onzas) habichuelas negras drenadas y enjuagadas
- 2 cucharadas cilantro picaditos
- ½ aguacate Hass avocado cortado en cubos

Instrucciones

1. En una sartén grande a fuego medio/alto agrega el aceite de oliva, cebolla, jalapeño, zetas, polvo de chili, orégano y sal. Cocina por 3 a 4 minutos o hasta que las zetas se vean doraditas.
2. Coloca los chips en una bandeja para hornear o en un plato para hornear. Echa la mitad del queso por encima. Agrega la mezcla de zetas cocidas por encima. Agrega el resto del queso y coloca en el horno a 400 °F y hornea por 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
3. Saca los nachos del horno y coloca tomate, cebollines, habichuelas, cilantro y aguacate por encima. Agrega cualquier otro topping que desees y disfruta.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Horchata Smoothie

PREP TIME: 10 mins | **COOK TIME:** 0 mins | **SERVES:** 2 portions

Ingredients

- ½ cup cooked rice (white or brown rice)
- 2 teaspoons brown sugar
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ frozen banana
- 1 teaspoon vanilla
- 1 to 2 cups unsweetened almond milk (or any milk of your choice)

Instructions

1. Add all ingredients in a single serving blending cup or a blender. Start by adding 1 cup of milk. Add more milk as needed to adjust consistency to your liking.
2. Blend until well combined. Serve with ground cinnamon on top.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Batido de Horchata

Tiempo de Preparación: 10 mins | Tiempo de Cocinar: 0 mins | Porciones: 4

Ingredientes

- ½ taza arroz cocido (blanco o arroz integral)
- 2 cucharadita azúcar morena
- 1 cucharadita canela molida
- ½ banana congelada
- 1 cucharadita vainilla
- 1 a 2 tazas leche de Almendras sin endulzar

Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes en una licuadora. Comienza agregando una taza de leche. Agrega mas leche si necesitas para ajustar la consistencia según sea de tu agrado.
2. Licua hasta que se vea cremoso y bien mezclado. Sirve con canela molida por encima.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center