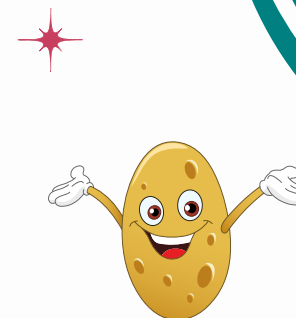


Weekend MEAL PACK



Albóndigas Soup Kit

Frozen Thaw before cooking
Meatballs (20 each)

Refrigerated
Carrots (0.5 Cup)
Salsa Cup (1 Each)

Dry
Parboiled Rice (2 Cups)
Potato (1 Each)
Onion (1 Each)
Soup Mix (1 containers)
Assorted Fresh Fruit



Albóndigas History

The word albóndiga comes from an Arab word meaning "small round object". It means "meatball" in Spanish. Albóndigas came to Mexico from Spain. In Mexico, albóndigas are served in soup, while in Spain they are served more often with tomato sauce — like Italian meatballs!

Makes 8 Servings
Serving Size is 2 Cups

1. Thaw meatballs by putting bag in cold water. Dice potato and onion.
2. In a large size pot put rice, broth mix, salsa, potato, onion, and 3 quarts of water together.
3. Bring to boil stirring occasionally to mix all ingredients.
4. Once it reaches a boil, lower the heat to a simmer.
5. Allow to cook for 20 minutes stirring frequently so rice does not stick to bottom of pot.
6. Once rice is al dente, add in meatballs and carrots.
7. Cook for another 10 minutes or until potatoes are finished cooking.

Recipe



Watch a video on how to make the recipe!

Post a picture of what you made and tag us!



@fsdnutrition



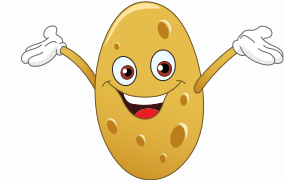
www.facebook.com/fsdnutrition

For more information about free meals for the 2020-2021 school year visit www.FullertonNutrition.org. THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER



Paquete de Comidas

DE FIN DE SEMANA



Kit de Sopa de Albóndigas

Congelados Descongele antes de cocinar
Albóndigas (20 cada uno)

Alimentos Refrigerados
Zanahorias (1/2 Taza)
1 Taza de Salsa

Alimentos Secos
2 Tazas de arroz
1 Papa
1 Cebolla
1 Mezcla para sopa
Variedad de Fruta Fresca



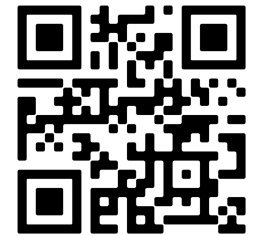
Historia de las Albóndigas

La palabra albóndiga viene de la palabra árabe que significa "objeto redondo pequeño". En español significa "albóndiga". Las albóndigas llegaron a México de España. En México, las albóndigas se sirven en sopa, mientras que en España se sirven más frecuentemente con salsa de tomate. — como albóndigas italianas!

Rinde 8 porciones
El tamaño de la porción es de 2 tazas

1. Descongele las albóndigas poniéndolas en una bolsa con agua fría. Parta las papa y la cebolla en cubos.
2. En una olla grande ponga al mismo tiempo el arroz, la mezcla para sopa, la salsa, la papa, la cebolla y 3 cuartos de agua.
3. Deje hervir revolviendo ocasionalmente para mezclar todos los ingredientes.
4. Una vez que hierva, baje el fuego a fuego lento.
5. Deje cocinar durante 20 minutos revolviendo con frecuencia para que el arroz no se pegue al fondo de la olla.
6. Una vez que el arroz esté al dente, agregue las albóndigas y las zanahorias.
7. Cocine por otros 10 minutos o hasta que las papas se terminen de cocinar.

Receta



¡Mire el video sobre cómo hacer la receta!

¡Publique una foto de lo que hizo y etiquétenos!



Para más información acerca de comidas gratis para el año escolar 2020-2021 visite www.FullertonNutrition.org. ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.



@fsdnutrition



www.facebook.com/fsdnutrition

