



# RECETAS *del* PUEBLO

*Escrito por  
Your Latina Nutrition*

Ilustraciones y diseño por Thania Guerra

# RECETAS *del* PUEBLO

Un recetario creado en colaboración con Your Latina Nutrition and Alimentando al Pueblo (AAP).

La comida es una de las formas más antiguas en que nuestras comunidades se han cuidado unas a otras. Lleva memoria, sanación y tradición. Recetas del Pueblo nace para honrar ese espíritu—uniendo los sabores con los que crecimos y la nutrición que nuestras familias merecen.

Este recetario celebra las cocinas de América Latina desde una perspectiva más saludable, sin perder el sabor, el consuelo ni el significado cultural detrás de cada platillo. Cada receta fue cuidadosamente adaptada con el acompañamiento de Your Latina Nutrition para apoyar el bienestar de nuestra comunidad, mientras honramos los ingredientes, las preparaciones y las historias heredadas de abuelas, tías, vecinos y pueblos enteros.

En AAP, creemos que nutrir nuestros cuerpos es un acto de alegría y resistencia. El acceso a comida que se sienta como hogar no debería ser un privilegio—es un derecho. Este proyecto refleja nuestro compromiso de mantener viva la cultura, brindar herramientas para una vida más saludable y fortalecer el vínculo entre comunidad y bienestar.

Ya sea que regreses a un platillo de tu niñez o descubras algo nuevo, esperamos que este libro te invite a hacer una pausa, reunirte alrededor de la mesa y celebrar las recetas que han sostenido a nuestro pueblo por generaciones.

Bienvenidxs a Recetas del Pueblo—donde la cultura, la nutrición y la comunidad se encuentran en cada bocado.







# SOPA DE FIDEO O ESTRELLITAS

Tiempo de cocción: 20–30 minutos

Porciones: 4–6 | Tamaño de porción: 1 ½ – 2 tazas



## INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cebolla picada
- 1 taza de pasta de fideos o de estrellitas
- 4–5 tazas de agua o caldo de pollo
- 1 cubo de consomé de tomate (Knorr)
- 1 cubo de consomé de pollo (no usar si el caldo ya tiene sal)
- 1 diente de ajo extra (para la licuadora)
- 1 lata (14–15 oz) de tomates
- 1 taza de pollo cocido y deshebrado (pechuga o pierna)
- Sal al gusto
- Ramitas de cilantro fresco
- Opcional: jugo de limón, cebolla picada, jalapeño picado, queso fresco

## INSTRUCCIONES:

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio.
2. Agrega 2 dientes de ajo y la cebolla. Sofríe hasta que estén dorados.
3. Añade la pasta y mueve seguido hasta que quede dorada.
4. En la licuadora, pon 2 tazas de agua (o caldo), el cubo de tomate, el cubo de pollo (si lo usas), el ajo extra y los tomates de lata. Licúa bien.
5. Vierte lo licuado en la olla con la pasta. Agrega el resto del agua o caldo. Hierva.
6. Agrega el pollo deshebrado.
7. Tapa la olla, baja el fuego a medio-bajo, y cocina 10–12 minutos, moviendo a veces, hasta que la pasta esté suave.
8. Añade cilantro y sal al gusto. Opcional: limón, cebolla, jalapeño y queso fresco.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

El pollo sin piel, tomate, ajo, cebolla y cilantro ayudan al corazón y la circulación. Usa caldo bajo en sal y poco aceite para cuidar la presión.

### Diabetes:

El pollo y la pasta con verduras ayudan a controlar el azúcar en la sangre. Comer la porción indicada es importante. Si puedes, usa pasta integral o de lenteja para obtener más fibra.

### Colesterol:

El pollo sin piel y el aceite bajo en grasa ayudan a bajar grasa mala. El ajo y la cebolla también pueden ayudar al colesterol.







# T

# QUEÑOS RELLENOS DE VERDURAS

---

Inspirados en Perú  
Tiempo de cocción: 30 minutos  
Porciones: 10 tequeños



## INGREDIENTES

- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento fresco, picado
- Nopales, picados
- 1 taza de frijoles (escurridos y enjuagados)
- 2 dientes de ajo, picados
- Cilantro, picado
- Queso (opcional)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Aceite de canola
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo
- Envolturas de wonton o de rollitos de huevo

## INSTRUCCIONES:

1. Calienta un poco de aceite en un sartén a fuego medio. Sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. Agrega los nopales y los frijoles. Luego añade chile en polvo, sal y pimienta. Agrega el cilantro y mezcla bien.
3. Añade queso si deseas y aparta la mezcla.
4. Bate el huevo en un tazón pequeño.
5. Coloca una envoltura en una mesa, pinta los bordes con el huevo batido.
6. Pon una cucharada del relleno en el centro, enrolla como un tubito y cierra bien los bordes. Repite con el resto.
7. Para una versión más ligera: precalienta la freidora de aire a 375°F, unta los tequeños con un poquito de aceite y cocínalos 8-10 minutos, volteando a la mitad.
8. O fríelos en un sartén con aceite caliente hasta que estén dorados.
9. Ponlos sobre una servilleta de papel para quitar el exceso de aceite.
10. Sirve con tu salsa favorita y ¡disfruta!

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

Las verduras como cebolla, ajo y pimiento dan mucho sabor sin tanta sal. Usar hierbas como el cilantro y especias como el chile ayuda a cuidar el corazón y la presión.

### Diabetes:

Estos tequeños tienen carbohidratos, proteína y grasa. Esa combinación ayuda a que el azúcar en la sangre suba más despacio y se mantenga estable.

### Colesterol:

Para cuidar el colesterol, es mejor preparar los tequeños en la freidora de aire en lugar de freírlos en mucho aceite. Acompañarlos con una salsa a base de vegetales también aporta fibra, que ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de colesterol.



# TOSTADAS CON HUEVO

Tiempo de cocción: 15 minutos  
Porciones: 4 | Tamaño de porción: 1 tostada



## INGREDIENTES

- 4 tostadas de maíz (de tienda o hechas en casa)
- 1 cucharada de aceite de oliva (o aceite de canola)
- 4 huevos grandes
- 1 taza de frijoles refritos (negros o pintos, calientes)
- ½ taza de queso fresco o cotija rallado
- 1 aguacate en rebanadas
- ½ taza de salsa (roja o verde, al gusto)
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 limón partido en gajos

## INSTRUCCIONES:

1. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio.
2. Rompe los huevos en el sartén y cocínalos como prefieras (tradicionalmente se usan estrellados).
3. Unta una capa de frijoles en cada tostada.
4. Coloca un huevo cocido encima de los frijoles.
5. Agrega queso rallado y rebanadas de aguacate.
6. Pon un poco de salsa arriba y decora con cilantro.
7. Sirve con gajos de limón para exprimir encima.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

El huevo aporta proteína de alta calidad y colina, un nutriente esencial para la salud del cuerpo. Los frijoles y el aguacate suman fibra y grasas saludables que benefician al corazón.

### Diabetes:

Esta tostada combina proteína (huevo, frijoles, queso) y fibra (frijoles, aguacate), lo que ayuda a que la digestión sea más lenta y el azúcar en la sangre se mantenga estable. Usar tostadas de maíz en lugar de harina también ayuda a controlar mejor el azúcar.

### Colesterol:

Aunque los huevos tienen colesterol, no suben mucho el colesterol en la sangre para la mayoría de las personas. La fibra de los frijoles y los antioxidantes de la salsa y el aguacate ayudan a mantener el colesterol en equilibrio.





# SOPA DE LENTEJAS

Inspirada en la cocina Mexicana  
Tiempo de cocción: 35-45 minutos  
Porciones: 6-8 personas



## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 zanahorias medianas, peladas y picadas
- 2 ramas de apio, peladas y picadas
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 tazas de lentejas secas, lavadas
- 7 tazas de caldo de pollo o de verduras
- Sal y pimienta negra al gusto

### Para acompañar:

- Cilantro fresco
- Limón
- Queso fresco desmoronado
- Rebanadas de chile serrano
- Rebanadas de aguacate
- Tortillas calientes

### Opcionales:

- 1 taza de chícharos enlatados (agregar junto con la cebolla y zanahoria)
- 1-2 tazas de pollo cocido y deshebrado (agregar al final para obtener más proteína en tu sopa)

## INSTRUCCIONES:

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio.
2. Agrega la cebolla, zanahoria y apio. Cocina 5-7 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se vea transparente.
3. Agrega el ajo y el comino. Cocina 1-2 minutos, hasta que suelte aroma.
4. Lava las lentejas y añádelas a la olla con el caldo. Mezcla bien.
5. Deja hervir, luego baja el fuego y cocina destapado 25-35 minutos, moviendo a veces, hasta que las lentejas estén suaves.
6. Prueba y agrega sal y pimienta al gusto.

### Opcionales:

- Para más verduras: agrega chícharos con la cebolla y zanahoria.
- Para más proteína: agrega pollo cocido los últimos 5 minutos de cocción

Sirve con cilantro, limón, queso fresco, chile, aguacate y tortillas calientes.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

Las lentejas y verduras aportan potasio y magnesio, minerales que ayudan a regular la presión arterial. Al prepararla con caldo de verduras y sin carne, esta sopa se mantiene baja en grasa saturada, cuidando así la salud del corazón.

### Diabetes:

Las lentejas tienen mucha fibra que ayuda a que el azúcar en la sangre suba despacio. Esta sopa es una comida completa porque tiene carbohidratos (lentejas, verduras), proteína (lentejas y pollo si lo agregas), grasa (aceite, caldo) y fibra (lentejas, verduras).

### Colesterol:

La fibra de las lentejas ayuda a bajar el colesterol. Las verduras como cebolla, ajo, zanahoria y apio tienen antioxidantes que también apoyan la salud del colesterol.







# C

## EVICHE DE ATÚN

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: ninguno (solo necesitas mezclar).

Porciones: 4–6 como botana | 3–4 como comida ligera



### INGREDIENTES

- 2 latas (5 oz) de atún, escurrido
  - Opción 1: Atún en agua (más ligero, menos grasa)
  - Opción 2: Atún en aceite (más sabor, contiene más grasas saludables)
- ½ cebolla morada, en rebanadas delgadas
- 1 pepino, pelado y picado
- 2 tomates medianos, picados
- Jugo de 4–5 limones (ajustar al gusto)
- ¼ taza de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta negra al gusto

Opcionales / Para servir:

- Rebanadas de chile serrano
- Rebanadas de aguacate
- Galletas Saladitas

### INSTRUCCIONES:

1. Escurre bien el atún (ya sea en agua o en aceite). Ponlo en un tazón y desmenúzalo con un tenedor.
2. Agrega la cebolla, pepino, tomate y cilantro. Mezcla bien.
3. Añade el jugo de limón y revuelve hasta que todo quede cubierto.
4. Agrega sal y pimienta al gusto. Ajusta el limón a tu preferencia.
5. Sirve encima de Galletas Saladitas y decora con aguacate o chile serrano. ¡Disfruta de inmediato!

### EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Salud cardíaca (heart health):

- Atún en agua: proteína magra, baja en grasa, con omega-3 que cuidan el corazón.
- Atún en aceite: da más sabor y grasas saludables (si es aceite de oliva o soya).
- Verduras y cilantro: tienen antioxidantes que ayudan a proteger las arterias.
- Aguacate: rico en potasio y grasa saludable para el corazón.

Diabetes:

- El atún tiene proteína que ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre.
- Nutrientes balanceados:
  - Proteína: atún
  - Grasas saludables: aguacate (y aceite del atún si es atún en aceite)
  - Carbohidratos: verduras y galletas
  - Fibra: verduras y aguacate
- El atún en aceite llena más y ayuda a que la digestión sea más lenta, evitando bajones de azúcar.

Colesterol:

- Atún en agua: mejor para quienes buscan menos grasa.
- Aguacate y verduras: tienen fibra y compuestos naturales que ayudan a bajar el colesterol y proteger las células.



# SARDINAS CON TOMATE

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 4 | Tamaño de porción: con arroz, pan o verduras



## INGREDIENTES

- 2 latas de sardinas en aceite de oliva (3.75 oz cada una), escurridas
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o el aceite de las sardinas)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata (14 oz) de tomate triturado (o 2 tomates frescos)
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal (opcional, prueba primero)
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto (o jugo de limón)
- Perejil fresco para decorar

## INSTRUCCIONES:

1. En un sartén, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté suave y transparente (5 minutos).
2. Añade el ajo y cocina 1 minuto más.
3. Agrega el tomate triturado, pasta de tomate, pimentón, orégano, pimienta y sal. Cocina 8-10 minutos moviendo a veces.
4. Con cuidado, agrega las sardinas. Cocina 3-4 minutos más, solo para calentarlas sin que se rompan.
5. Añade el vinagre o jugo de limón. Prueba y ajusta la sazón.
6. Decora con perejil fresco. Sirve caliente con arroz, pasta o pan.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

Las sardinas tienen omega-3, que ayudan a bajar triglicéridos y cuidar el ritmo del corazón. El aceite de oliva y el tomate tienen antioxidantes (como el licopeno) que apoyan la salud del corazón.

### Diabetes:

Este platillo tiene proteína y grasas saludables de las sardinas, junto con el tomate que se digiere despacio. Acompañarlo con arroz o frijoles ayuda a mantener el azúcar en la sangre más estable.

### Colesterol:

Los omega-3 de las sardinas ayudan a subir el colesterol bueno (HDL) y bajar el daño del colesterol malo (LDL). El tomate también aporta fibra y antioxidantes que apoyan el equilibrio del colesterol.







# TACOS DE CAMOTE Y FRIJOLES

Porciones: 4–6 personas



## INGREDIENTES

- 2 camotes medianos, pelados y en cubos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado (smoked paprika)
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros o pintos, escurridos y enjuagados

### Opciones de salsa:

- Salsa casera ahumada:
  - 4–5 tomatillos, pelados y lavados
  - 2 dientes de ajo sin pelar
  - 1–2 chiles chipotles en adobo
  - ½ taza de cilantro fresco
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - ½ cucharadita de sal

Opción rápida: usa tu salsa favorita de la tienda (verde, tomatillo o chipotle).

Para servir: Tortillas de maíz, calientes

Opcionales: Aguacate, repollo rallado, cebolla encurtida, queso fresco o más cilantro

## INSTRUCCIONES:

### 1. Asar el camote

- Precalienta el horno a 425°F (220°C).
- Mezcla los cubos de camote con aceite de oliva, pimentón, comino, chile en polvo, sal y pimienta.
- Hornea 20–25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad, hasta que queden tiernos y doraditos.

### 2. Calentar los frijoles

- En microondas: coloca los frijoles en un tazón, tapa y calienta 1–2 minutos
- En estufa: pon los frijoles en una ollita con 2–3 cucharadas de agua, cocina 3–5 minutos a fuego bajo.

### 3. Hacer o usar salsa

- Casera: en un sartén, asa tomatillos y ajo hasta que se vean dorados (5–6 minutos). Pela el ajo y licúa con chipotle, cilantro, aceite y sal.
- Rápida: abre un frasco de salsa y listo.

### 4. Armar los tacos

- Calienta las tortillas.
- Agrega frijoles y cubos de camote asado.
- Pon salsa y los toppings que más te gusten.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

El camote tiene potasio y fibra que ayudan a la presión y circulación. Los frijoles dan proteína sin aportar grasas saturadas. Combinados con la tortilla de maíz hacen una proteína completa que fortalece el corazón y los músculos.

### Diabetes:

La fibra de los frijoles y el camote ayuda a que el azúcar en la sangre suba de forma más lenta y controlada. La combinación de frijoles con tortillas de maíz aporta energía que dura más tiempo, y si agregas aguacate o repollo, sumas todavía más fibra.

### Colesterol:

Este platillo es bajo en grasas saturadas. Los frijoles tienen fibra soluble que ayuda a bajar el colesterol malo (LDL). La salsa con ajo, cebolla y cilantro da compuestos vegetales que protegen el colesterol bueno.







# R ELLENITOS DE PLÁTANO

Inspirados en Guatemala  
Tiempo de cocción: 25 minutos  
Porciones: 9 rellenitos



## INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros (amarillos)
- 1 rajita de canela
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Aceite de canola (para freír)
- 5 tazas de agua
- Cocoa en polvo (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. Lava los plátanos. Corta las puntas y deposítalas en la basura. Sin pelar, corta cada plátano en 3-4 pedazos.
2. En una olla, hierva 5 tazas de agua con la rajita de canela. Agrega los plátanos y cocina por unos 10 minutos, hasta que estén suaves.
3. Saca los plátanos, deja enfriar, pélalos y machácalos en un tazón hasta hacer un puré suave.
4. En la licuadora, pon los frijoles con un poquito de agua hasta que quede una pasta.
5. Calienta un sartén con un poco de aceite. Agrega la pasta de frijol. Añade azúcar, canela en polvo y cocoa (opcional). Cocina moviendo hasta que todo esté bien mezclado y suave.
6. Mójate un poco las manos con agua. Toma una bola de puré de plátano, aplánala como un “platito” en tu mano, pon 1 cucharada de frijoles en el centro y cierra para formar una bolita. Repite con todo el puré y los frijoles.
7. Calienta un sartén con aceite. Frie los rellenitos hasta que estén dorados por todos lados.
8. Ponlos en un plato con toalla de papel para quitar el exceso de aceite. ¡Listo para disfrutar!

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### Salud cardíaca (heart health):

Los frijoles enlatados son prácticos y económicos, pero a veces tienen mucha sal. Si puedes, compra frijoles que digan “bajos en sodio” o “reducidos en sal”. Otra opción es cocer frijoles frescos en casa para controlar la sal.

### Diabetes:

El plátano y los frijoles tienen mucha fibra. La fibra ayuda a ir al baño, a sentirse lleno y a mantener el azúcar en la sangre más estable. Puedes disfrutar los rellenitos como un postre dulce que respeta tu cultura y también cuida tu salud.

### Colesterol:

Usar aceites saludables como el de aguacate o de uva en lugar de aceite con mucha grasa saturada ayuda a cuidar el corazón y el colesterol.



# E

## NSALADA DE JÍCAMA Y COL

Inspirada en la clásica ensalada de jícama de Maricruz Avalos  
Porciones: 4



### INGREDIENTES

- 1 jícama grande, pelada y cortada en tiras finas
- ½ pepino mediano, pelado y en tiras
- 1 zanahoria grande, en tiras delgadas
- 3 cebollitas cambray (cebolla verde), rebanadas
- 1-1½ tazas de col (morada o verde), rallada
- Cilantro fresco picado (al gusto)

#### Aderezo:

- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (opcional)
- 3 cucharadas de jugo de naranja (o cualquier otro cítrico)
- 1 cucharadita de Tajín o chile en polvo
- ½ cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### INSTRUCCIONES:

#### 1. Preparar las verduras

- Corta la jícama en tiras finas y ponla en un tazón grande.
- Agrega pepino, zanahoria, cebolla, col y cilantro.

#### 2. Hacer el aderezo

- En un tazón pequeño mezcla bien el jugo de limón, aceite de oliva, vinagre, jugo de naranja, Tajín, sal y pimienta.

#### 3. Mezclar y servir

- Vierte el aderezo sobre las verduras y mezcla suavemente hasta que todo esté cubierto.
- Se puede servir de inmediato o dejar en el refrigerador 1-2 horas para más sabor.
- Dura hasta 2 días en el refrigerador.
- También es un excelente acompañamiento con cualquier proteína.

### EDUCACIÓN NUTRICIONAL

#### Salud cardíaca (heart health):

La jícama y la col tienen mucha fibra y agua, lo que ayuda a la circulación y a bajar la presión. El aceite de oliva da grasas buenas para el corazón. Con proteína magra, esta ensalada es una comida completa que protege el corazón.

#### Diabetes:

La fibra de la jícama, col, pepino y zanahoria ayuda a que el azúcar en la sangre suba más despacio y aporta mayor saciedad, manteniéndote lleno por más tiempo. Cuando lo combinas con proteína y carbohidratos, ayuda a mantener tu energía de manera constante.

#### Colesterol:

Esta ensalada casi no tiene grasa saturada. La fibra de la col y la zanahoria ayuda a bajar el colesterol malo. Los antioxidantes del limón, jugo de naranja y cilantro protegen las arterias y el corazón.





# M

## AJARETE

Inspirado en República Dominicana

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones: 4



### INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz o 2 latas de maíz
- 2 cucharadas de maizena
- 2 tazas de leche
- 1 taza de leche evaporada
- ¼ taza de azúcar (o al gusto)
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 palitos de canela
- 6 clavos de olor enteros
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada

### INSTRUCCIONES:

1. Si usas maíz fresco: desgrana las mazorcas con un cuchillo y lávalas.
2. Licúa los granos de maíz con la leche.
3. Pasa la mezcla por un colador sobre una olla, tirando los restos sólidos.
4. Pon la mezcla a fuego medio. Agrega la leche evaporada, palitos de canela, clavos, vainilla, azúcar y sal.
5. Cocina moviendo por 5 minutos, luego añade la mantequilla.
6. Sigue moviendo otros 5 minutos o hasta que espese.
7. Espolvorea nuez moscada encima. Se puede comer caliente, a temperatura ambiente o frío.

### EDUCACIÓN NUTRICIONAL

#### Salud cardíaca (heart health):

Comer vegetales es parte importante de una dieta saludable. El majarete es una forma rica y divertida de comer maíz.

#### Diabetes:

El azúcar eleva la glucosa en la sangre. Para cuidar tu salud, puedes reducir su consumo o probar endulzantes como monkfruit o Splenda. Así disfrutas de un postre dulce con menos impacto en tus niveles de azúcar.

#### Colesterol:

El majarete lleva leche. Para hacerlo más ligero, puedes usar leche baja en grasa o leches vegetales (menos leche de coco, ya que tiene más grasa saturada).

## **SOBRE ALIMENTANDO AL PUEBLO**

Alimentando al Pueblo es una organización sin fines de lucro con sede en Burien, fundada en 2020 durante la pandemia de COVID-19 como una organización de desarrollo comunitario y cultural. Nuestros programas se basan en un modelo de poder compartido con el objetivo de desarrollar el liderazgo en nuestra comunidad. Atendemos a las poblaciones Latinas y de Pueblos Originarios del sur del condado de King, Washington.

Juntos, obtenemos y distribuimos alimentos culturales, organizamos celebraciones que promueven las conexiones sociales y la sanación, y centramos el arte y las tradiciones Latinas en cada aspecto de nuestra labor para cultivar la alegría, el orgullo y la preservación cultural.

### **MISIÓN**

Cultivar la sanación a través de Comunidad, Comida y Celebración

### **VISIÓN**

Comunidades alegres

### **INFORMACION DE CONTACTO**

[www.alimentandoalpueblo.org](http://www.alimentandoalpueblo.org)

[chisme@alimentandoalpueblo.org](mailto:chisme@alimentandoalpueblo.org)

### **SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES**



@alimentandoalpueblo

Este libro de recetas fue financiado por el Programa de Enfoques Raciales y Étnicos para la Salud Comunitaria (KCREACH) del Condado de King.





## **ABOUT ALIMENTANDO AL PUEBLO**

Alimentando al Pueblo is a Burien based nonprofit founded in 2020 during the COVID-19 pandemic as a Community and Cultural building organization. Our programs are rooted in a power sharing model with a goal to develop leadership within our Community. We serve the Latine and Pueblos Originarios populations of South King County, WA.

Together, we source and distribute cultural foods, organize celebrations that promote social connections and healing, and center Latinx art and traditions in every aspect of our work to cultivate joy, pride, and cultural preservation.

## **MISSION**

Cultivate healing through Comunidad, Comida y Celebración

## **VISION**

Joyful Communities

## **CONTACT US**

[www.alimentandoalpueblo.org](http://www.alimentandoalpueblo.org)

[chisme@alimentandoalpueblo.org](mailto:chisme@alimentandoalpueblo.org)

## **FOLLOW US ON SOCIALS**



@alimentandoalpueblo

This recipe book was funded by the King County Racial and Ethnic Approaches to Community Health (KCREACH) Program.



## INFORMACION DE CONTACTO

[www.yourlatinanutritionist.com](http://www.yourlatinanutritionist.com)

## SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



@your.latina.nutritionist

Este libro de recetas fue elaborado cuidadosamente por un equipo de dietistas de Your Latina Nutrition.

*YOUR LATINA NUTRITION*

## CONTACT US

[www.yourlatinanutritionist.com](http://www.yourlatinanutritionist.com)

## FOLLOW US ON SOCIALS



@your.latina.nutritionist



This recipe book was thoughtfully crafted by a team of dietitians at Your Latina Nutrition.



## CONTACT US

[www.alimentandoalpueblo.org](http://www.alimentandoalpueblo.org)

## FOLLOW US ON SOCIALS

  @alimentandoalpueblo