



Ways to Use This Food Box - February 2026

Mid-winter break means mid-week cooking doesn't have to be complicated. School might be out for the week, but dinner still needs to happen - let's keep it simple and nutritious!

Tuna Casserole (serves 6)

Ingredients:

- ❖ 8 oz dry spaghetti pasta
- ❖ 1 cup of milk
- ❖ 2 cans (10.5 oz) Condensed Cream of Mushroom Soup
- ❖ 2 cans (5 oz) Tuna in Water, drained
- ❖ 1 - 2 cans corn
- ❖ 1 - 2 cups of broccoli florets (bitesized cut)
- ❖ Optional: 2 tbsp butter, melted; 4 tablespoons plain dry breadcrumbs

Instructions:

1. Preheat oven to 400 F. Stir the soup, milk, tuna, corn, broccoli, and noodles in a 3-quart casserole, mixing well to ensure even heating. Season with salt and pepper.
2. Cook the pasta al-dente in salted water following the instructions of the package.
3. Optional: if using, stir breadcrumbs and butter in a small bowl.
4. Bake the tuna mixture for 20 minutes or until hot and bubbling slightly at the edges.
5. Optional: Sprinkle with the breadcrumbs mixture. Bake for 5 minutes or until the breadcrumbs are golden brown.
6. When the casserole is out of the oven, cut the casserole into 6 pieces using a sharp knife (this way the casserole is easier to serve). Enjoy!

Resources:

<https://www.campbells.com/recipes/tuna-noodle-casserole/>

Peanut butter stir fry over rice (serves 2)

Ingredients:

Sauce:

- ❖ 1/4 cup Crunchy Peanut butter
- ❖ 2-3 tbsp water
- ❖ 2 tbsp soy sauce (can be substituted by Worcestershire sauce)
- ❖ 1 tbsp sugar
- ❖ 1 tbsp lime juice (approximately 1/2 lime)
- ❖ 2 tsp oil
- ❖ 1 tsp grated or minced garlic
- ❖ 1 tsp grated or minced ginger
- ❖ Optional: chili flakes

Stir fry:

- ❖ 1 large carrot, sliced into matchsticks
- ❖ 1 large pepper, sliced
- ❖ 1-2 cups of broccoli, cut into bite-sized pieces
- ❖ 1/2 onion, cut into wedges
- ❖ 1 tbsp oil

To serve:

- ❖ 2 cups of cooked rice, day old

Instructions:

1. In a small mixed bowl combine all sauce ingredients except the water. Whisk in 2 tbsp water to smooth it out. You might need to add more water depending on your preference for sauce thickness.
2. Heat 1 tbsp of oil in a skillet over high heat until it's hot. Add carrots and broccoli; while those are cooking, move them to the side of the skillet and add the onions, sautéing until translucent. Add the peppers last, to keep them crunchy.
3. Turn heat down to medium and add the peanut sauce. Toss to evenly distribute over the vegetables. Sprinkle with chili flakes if using.
4. Serve over cooked rice. Enjoy!

Resources and notes:

<https://www.dontgobaconmyheart.co.uk/peanut-butter-stir-fry/>

Did you know that you can bake the rice ahead of time then refrigerate?

<https://www.allrecipes.com/recipe/233774/oven-baked-rice/>



Formas de utilizar esta caja de alimentos - Febrero de 2026

Las vacaciones de mediados de invierno no significan que cocinar a mitad de semana tenga que ser complicado. La escuela puede estar fuera durante la semana, pero la cena todavía tiene que suceder - ¡sigamos siendo simple y nutritiva!

Cazuela de atún (sirve 6)

Ingredientes:

- ❖ 8 oz pasta seca de espagueti
- ❖ 1 taza de leche
- ❖ 2 latas (10,5 oz) crema condensada de sopa de champiñones
- ❖ 2 latas (5 oz) atún en agua, escurrido
- ❖ 1 - 2 latas de maíz
- ❖ 1 - 2 tazas de floretes de brócoli (corte tamaño bocado)
- ❖ Opcional: 2 cucharadas de mantequilla, derretida; 4 cucharadas de migas de pan seco o galletas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Cocine la pasta al-dente en agua salada siguiendo las instrucciones del paquete.
3. revuelva la sopa, la leche, el atún, el maíz, el brócoli, y fideos cocidos en una cazuela de 3 cuartos de galón, mezclando bien para asegurar un calentamiento uniforme. Sazonar con sal y pimienta.
4. Hornea la cazuela de atún durante 20 minutos, o hasta que esté caliente y burbujee ligeramente en los bordes.
5. Opcional: Si lo usa, revuelva las migas de pan y la mantequilla en un tazón pequeño, luego espolvoree.
6. Cuando saques la cazuela del horno, córtala en 6 porciones con un cuchillo afilado (así será más fácil servirla). ¡Buen provecho!

Recursos:

<https://www.campbells.com/recipes/tuna-noodle-casserole/>

Salteado de crema de cacahuete sobre arroz (para 2 raciones)

Ingredientes:

Salsa:

- ❖ 1/4 taza de mantequilla de maní crujiente
- ❖ 2-3 cucharadas de agua
- ❖ 2 cucharadas de salsa de soya (se puede sustituir con salsa Worcestershire)
- ❖ 1 cucharada de azúcar
- ❖ 1 cucharada de jugo de limon (aproximadamente 1/2 limon)
- ❖ 2 cucharaditas de aceite
- ❖ 1 cucharadita de ajo rallado o picado
- ❖ 1 cucharadita de jengibre rallado o picado
- ❖ Opcional: escamas de chile lo que prefere

Saltear:

- ❖ 1 zanahoria grande, cortada en rchas
- ❖ 1 pimienta grande, rebanada
- ❖ 1-2 tazas de brócoli, cortada en trozos del tamaño de un bocado
- ❖ 1/2 cebolla, cortada en cucharadas
- ❖ 1 cucharada de aceite

Para servir:

- ❖ 2 tazas de arroz cocido, día de edad

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes de la salsa excepto el agua. Batir en 2 cucharadas de agua para suavizarlo. Es posible que tengas que agregar más agua dependiendo de tu preferencia por el espesor de la salsa.
2. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego alto. Agregue las zanahorias y el brócoli; mientras se cocinan, muévalos al lado de la sartén y agregue las cebollas, salteando hasta que estén translúcidas. Añade los pimientos por último, para mantenerlos crujientes.
3. Baja el calor a medio y agrega la salsa de cacahuete.
4. Sírvelo sobre arroz cocido. ¡Buen provecho!

Recursos y notas:

<https://www.dontgobaconmyheart.co.uk/peanut-butter-stir-fry/>

¿Sabías que puedes hornear el arroz con antelación y luego refrigerarlo?

<https://www.allrecipes.com/recipe/233774/oven-baked-rice/>