



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

LEFTOVER HAM 10 WAYS

- 1) Slice and use deli meat style for hot ham and cheese sandwiches or sliders.
- 2) Add to an omelet or quiche for an extra flavor and protein boost.
- 3) Use it to top a salad.
- 4) Dice and add to a bean soup.
- 5) Add to cooked greens.
- 6) Make a hash using potatoes, onions, and ham. Top with over-easy eggs.
- 7) Try a Hawaiian-style homemade pizza by topping with ham and pineapple.
- 8) Make and freeze egg, ham, and cheese on an English muffin or tortilla for an on-the-go breakfast.
- 9) Create a quick stirfry using teriyaki sauce, rice, ham, pineapple, and green onion.
- 10) Make pasta salad using diced ham, peas, carrots, pasta, and your favorite salad dressing.

Want more recipes?

Check out our nutrition section on the website here:



Today's Recipe:

Easy Ham and Bean Soup

INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil
1/2 medium onion, chopped
1 large carrot, peeled & chopped
3 sticks celery, chopped
4 cloves garlic, minced
1/4 teaspoon Italian seasoning
1/2 teaspoon smoked paprika
6 cups chicken or veggie broth
2 cups cooked ham, chopped
2 (14oz.) cans white beans drained
Salt & pepper to taste

INSTRUCTIONS

- 1) Heat the oil over medium-high heat in a large soup pot. Sauté the onions, carrot, and celery for 7-10 minutes, stirring occasionally
- 2) Stir in the garlic and cook for about 30 seconds.
- 3) Add the spices, broth, ham, and white beans to the pot. Increase the heat to high and bring it to a gentle boil. Reduce heat to medium-low, cover the pot with the lid slightly ajar, and let the soup simmer for 20-25 minutes (the flavor will intensify the longer you cook it so feel free to cook it for a bit longer).
- 4) Season with salt & pepper to taste. Ham can be quite salty, so be sure to add salt after it's cooked if you think it needs it.

Crockpot method: 8 hours on low or 3-4 hours on high.

Instant Pot method: 10 minutes on high pressure with a natural release

Recipe adapted from
Saltandlavender.com.

SOBRAS DE JAMÓN 10 MANERAS

- 1) Corta en rodajas y utiliza la carne de charcutería para hacer sándwiches calientes de jamón y queso o deslizadores.
- 2) Añádelo a una tortilla o quiche para darle un toque extra de sabor y proteínas.
- 3) Úselo para cubrir una ensalada.
- 4) Córtelo en dados y añádelo a una sopa de judías.
- 5) Añadir a las verduras cocidas.
- 6) Preparar un picadillo con patatas, cebollas y jamón. Acompáñalo de huevos estrellados.
- 7) Prueba una pizza casera al estilo hawaiano con jamón y piña.
- 8) Prepara y congela huevos, jamón y queso en un panecillo inglés o en una tortilla para desayunar sobre la marcha.
- 9) Prepara un salteado rápido con salsa teriyaki, arroz, jamón, piña y cebolla verde.
- 10) Prepara una ensalada de pasta con dados de jamón, guisantes, zanahorias, pasta y tu aderezo favorito.

¿Quiere más recetas?

Consulte nuestra sección de nutrición en el sitio web aquí:



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

La receta de hoy:

Sopa De Jamón Y Frijoles Blancos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla mediana picada
1 zanahoria grande pelada y picada pequeña
3 palitos de apio picado pequeño
4 dientes de ajo picados
1/4 cucharadita de condimento italiano
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
6 tazas de caldo de pollo
2 tazas de jamón cocido picado
2 latas (14 onzas) de frijoles blancos escurridos
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

- 1) Caliente el aceite a fuego medio-alto en una olla grande para sopa. Saltee las cebollas, la zanahoria y el apio durante 7-10 minutos.
- 2) Agregue el ajo y cocine por unos 30 segundos.
- 3) Agregue el condimento italiano, el pimentón ahumado, el caldo de pollo, el agua, el jamón y los frijoles blancos a la olla. Aumente el fuego a alto y llévelo a ebullición suave. Reduzca el fuego a medio, cubra la olla con la tapa ligeramente entreabierta y deje que la sopa hierva a fuego lento durante 20-25 minutos.
- 4) Sazone con sal y pimienta al gusto. El jamón puede ser bastante salado, así que asegúrate de agregar sal después de que esté cocido si crees que lo necesita.

Receta adaptada de
Saltandlavender.com.