

Opciones frescas

FAMILIAS SALUDABLES

MÁS DE 50 RECETAS DE WIC PARA TODA LA FAMILIA

CDPH California Department of Public Health
CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Familias crecen sanas con WIC
California WIC ASSOCIATION















Opciones frescas

FAMILIAS SALUDABLES

MÁS DE 50 RECETAS DE WIC PARA TODA LA FAMILIA

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN

California WIC ASSOCIATION

ÍNDICE

RESUMEN 7

¡Mantenga a su familia saludable, elija una receta de WIC que le interese y diviértase!

VERDURAS 8

Elija un plato de verduras rico en vitaminas y minerales.

Salsa de aguacate y queso feta 9
Deliciosa salsa de baba ganoush ahumada 10
Ceviche vegano de aguacate 11
Sopa de calabaza moscada 12
Chili de camote sin usar la estufa 13
Mezcla de verduras de calabaza y nabo 14
Mezcla de calabazas con especias de otoño 15
Colcannon irlandés agradable y reconfortante 16
Sensación verde y sabrosa 17
Sustanciosa lasaña de berenjena sin gluten 18
Cazuela de camote 19
Cazuela de pimientos rellenos 20
Salteado fusión de cítricos 21
Noche de pizza de pan pita con verduras 22
Pasta con espinacas y limón 23
Fideos de calabacín de soya, miso y chícharos dulces 24
Brownies de calabacín 25

FRUTA 26

Disfrute de una deliciosa receta de frutas, llena de dulce y jugosidad.

Batido saludable de primavera 27
Agua de spa infusionada con frutas y hierbas 28
Avena remojada durante la noche con sabor a tarta de manzana 29
Pan de plátano con chocolate oscuro 30
Ensalada navideña o ensalada mexicana de manzana 31
Ensalada dulce y refrescante de verano 32
Ensalada refrescante de jícama 33
Sandía, menta y queso feta 34
Paletas divertidas de verano 35

PROTEÍNA 36

Para un sistema inmunológico saludable, crecimiento muscular, recuperación y bienestar, ¡pruebe una receta rica en proteínas!

Mantecada de tortilla casera 37
Salsa de mango y frijoles carita 38
Empanada sabrosa de camote y frijoles negros 39
Sopa minestrone de garbanzos frijoles y lentejas 40
Sopa de lentejas agradable y reconfortante 41
Ensalada crujiente de garbanzos y frutos rojos de verano 42
Hamburguesas deliciosas de garbanzos 43
Chili bondad de la naturaleza 44
Delicia de tofu con mantequilla tofu 45
Salteado vegano de ajo y jengibre 46
Tazón de proteínas energizante 47
Delicia de masa de galleta con un toque de tofu 48
Curry de salmón sencillo 49
Tazones de salmón picante 50

GRANOS INTEGRALES 56

Encuentre una receta rica en fibra con ingredientes nutritivos para aumentar la sensación de saciedad y mantener un estilo de vida saludable.

Bocaditos de atún fáciles 51
Hamburguesas de atún 52
Pollo al limón con un toque cítrico 53
Cazuela de carne y papas en capas 54
Tazones de preparación de comidas con enchilada de pollo 55
Barras de avena horneadas 57
Galletas despierta y brilla 58
Bocado de manzana y queso 59
Sopa de cebada con champiñones 60

COLABORADORES 62











RESUMEN

¡Le damos la bienvenida al libro de cocina “Opciones Frescas para Familias Saludables” del programa de WIC de California! Este libro de cocina le ayudará a aprovechar al máximo los alimentos que recibe de WIC. En su interior, encontrará recetas sencillas y saludables que disfrutará toda su familia.

Las recetas están organizadas en diferentes categorías:

- verduras,
- frutas,
- proteínas y
- granos integrales

Cada sección está llena de ideas sabrosas que utilizan alimentos de WIC. Todos los alimentos que puede obtener de WIC están **en letra negrita.**

Para preparar las recetas de este libro necesitará utensilios de cocina básicos. A continuación, se muestra una lista de utensilios comunes que se utilizan en muchas recetas. Cada receta incluye también una lista de los ingredientes que necesitará para prepararla, de modo que pueda tener todo listo antes de empezar. Muchas recetas incluyen un código QR que se puede escanear para ver una demostración en video.

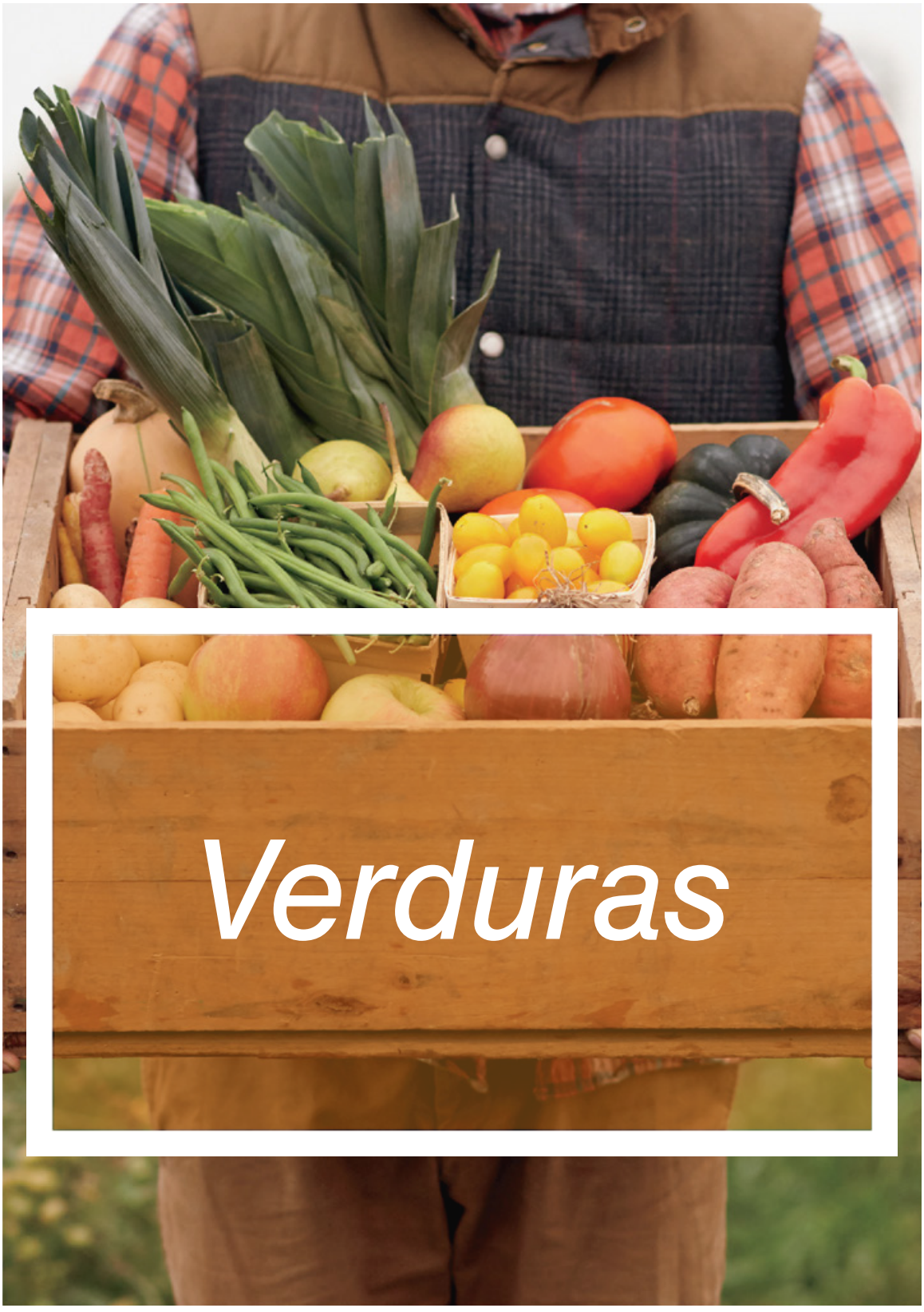
Utensilios básicos de cocina:

- Tazas y cucharas medidoras
- Batidor y abrelatas
- Cuchillos y tabla de cortar
- Pelador de verduras
- Espátula o cuchara para mezclar
- Tazones para mezclar de varios tamaños
- Bandejas y platos para hornear
- Rallador y rallador de cítricos
- Colador
- Sartén
- Ollas con tapa
- Toallas de papel, papel para hornear

Agradecemos a John Haubenstricker y a su increíble equipo del programa de WIC de la Cruz Roja Americana en San Diego, quienes ayudaron a crear estas recetas. Su experiencia y creatividad han hecho posible la creación de este libro de cocina.

Esperamos que este libro de cocina le inspire a probar nuevas recetas y a disfrutar de comidas saludables con su familia. ¡Que disfrute cocinando!

California Department of Public Health/WIC y California WIC Association


Verduras

SALSA DE AGUACATE Y QUESO FETA

Por Meghen Bishop, Ashley Gubicza y Chelsie Mille

SALSAS

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 Min
MATERIALES: • Cuchillo pequeño • Tazón mediano • Cuchara grande

INGREDIENTES

- 2 aguacates medianos y maduros, sin pulpa y picados en cubos
- 4 onzas de queso feta*
- 3 tomates Roma medianos, sin semillas y picados en cubos
- ⅓ de taza de cebolla roja, picada en cubos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Opcional: Zumo de limón

* Para obtener mejores resultados, utilice un bloque de queso feta



INSTRUCCIONES

1. Corte el aguacate por la mitad de arriba abajo (vea el consejo a continuación).
2. Sostenga ambas mitades y gírelas en direcciones opuestas para abrirlo.
3. Retire el hueso con una cuchara y corte la pulpa en cubos pequeños. Los cubos deben mantener su forma.
4. Corte el bloque de queso feta en cuadritos.
5. Agregue todos los ingredientes a un tazón mediano. Con una cuchara grande, mezcle suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
6. Vierta el contenido del tazón en un plato para servir o en un contenedor hermético para guardarlo para más tarde. Esta salsa combina muy bien con galletas saladas, rodajas de pan pita, chips y verduras. Las sobras no deben mantenerse en el refrigerador durante más de tres días.

Nota: Si la salsa se deja en el refrigerador durante más de un día, puede ponerse marrón por el contacto del aire con el aguacate. Para evitar esto, exprima un poco de zumo de limón sobre la salsa y revuelva antes de guardarla en el refrigerador. **Consejo:** Para comprobar si el aguacate está maduro, presiónelo suavemente para asegurarse de que esté suave, no aguado ni duro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 248 Grasa total: 20 g Grasas saturadas: 6 g Colesterol: 25 mg Sodio: 338 mg Carbohidratos: 13 g Fibra: 6 g Azúcar: 4.5 g Proteína: 7 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

DELICIOSA SALSA DE BABA GANOUSH AHUMADA

Por Mariana Lara, Kenzie Lopez y Sarah Chu



INGREDIENTES

- 2 **berenjenas italianas** medianas
- ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de **ajo** medianos
- 2 cucharadas de **perejil fresco de hoja plana** picado
- 2 cucharadas de zumo de **limón**
- ¼ de taza de tahini
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de comino molido
- Una pizca de paprika ahumada en polvo

SALSAS

PORCIONES: 6
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 55 Min

MATERIALES:

- Bandeja para hornear
- Papel para hornear
- Brocha de repostería o toalla de papel
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Colador
- Tazones para mezclar

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450° F y cubra una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Corte las berenjenas por la mitad de arriba a abajo úntelas ligeramente con aproximadamente ¼ de cucharada de aceite de oliva.
3. Hornee las berenjenas durante 35 a 40 minutos o hasta que el interior esté tierno y la piel esté suave.
4. Saque las berenjenas del horno para que se enfríen.
5. Pique finamente el ajo y el perejil.
6. Una vez que las berenjenas se hayan enfriado, coloque un colador sobre un tazón para mezclar, retire la pulpa de las berenjenas con una cuchara y deseche el exceso de agua.
7. Triture la berenjena para eliminar la mayor cantidad de humedad posible.
8. Pase la berenjena del colador a un tazón. Agregue el ajo y el zumo de limón a la berenjena y revuelva para incorporar los ingredientes.
9. Agregue el tahini y el aceite de oliva al tazón y revuelva.
10. Agregue perejil, sal y comino. Revuelva bien hasta que la mezcla esté pálida y cremosa.
11. Opcional: Vierta aceite de oliva y espolvoree un poco de perejil o paprika por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: ¼ de taza, Calorías totales: 105 Grasa total: 7 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 g Sodio: 145 mg Carbohidratos: 11 g Fibra: 4 g Azúcares totales: 4 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

CEVICHE VEGANO DE AGUACATE

Por Dannie Haber, Carla Corrales y Sherry Dinh

SALSAS

PORCIONES: 2 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES: • Olla pequeña • Cuchillo y tabla de cortar • Tazón mediano

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa
- 1 **tallo de apio**
- 1 **pepino** pequeño
- 1 **pimiento rojo** pequeño
- ½ taza de **cebolla roja**
- 1 **aguacate**
- ¼ de taza de **hojas de albahaca** fresca picadas
- ¼ de taza de **cilantro** fresco picado (opcional)
- ¼ de taza de zumo de **limón**
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. Prepare la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete y agréguela a un tazón mediano.
2. Pique el apio, el pepino, el pimiento rojo y la cebolla roja en cubos pequeños, del tamaño de un bocado. Agréguelos al tazón con la quinoa.
3. Pique el aguacate en cubos del tamaño de un bocado y mézclelo con las verduras picadas y la quinoa.
4. Añada la albahaca y el cilantro.
5. Agregue el zumo de limón y sazone con sal y pimienta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ tazón

- Calorías totales: 230
- Grasa total: 12 g
- Grasas saturadas: 1.9 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 118 mg
- Carbohidratos: 31 g
- Fibra: 8.8 g
- Azúcar: 0 g
- Proteína: 4.5 g

SOPA DE CALABAZA MOSCADA

Por Breyanna Collier, Rebecca Muntslag y Caitlin Arakaki

SOPA

PORCIONES: 3 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 55 Min

MATERIALES: • Bandeja para hornear • Papel para hornear • Olla mediana • Cuchillo y tabla de cortar • Licuadora



INGREDIENTES

- 1 **calabaza moscada,** pelada y cortada en cubos, aproximadamente 2 ½ tazas
- 2 cucharadas de agua
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F. Cubra una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Coloque la calabaza moscada en la bandeja para hornear preparada.
3. Hornee la calabaza durante 40 min.
4. Mientras se hornea la calabaza, caliente agua en una olla grande a fuego medio.
5. Agregue la cebolla picada en cubos y deje que se ablande durante 5 minutos.
6. Agregue la calabaza horneada a la olla con la cebolla.
7. Agregue el caldo y la pimienta a la olla y aumente a fuego alto. Una vez que la sopa empiece a hervir a fuego lento, apague el fuego.
8. Agregue la sopa a una licuadora y licúe hasta obtener una consistencia suave. Vierta la sopa en un tazón y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 tazón, Calorías totales: 93 Grasa total: 0 g Grasas saturadas: 0 g Colesterol: 0 mg Sodio: 192 mg Carbohidratos: 22 g Fibra: 7 g Azúcar: 4 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

CHILI DE CAMOTE SIN USAR LA ESTUFA

Por Kacey Van Duzer, Ashley Henson y Caitlyn Jones

SALSAS

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES: • Pelador de verduras • Abrelatas • Tazón apto para microondas • Cuchillo y tabla de cortar

INGREDIENTES

- 3 tazas de **camotes**, pelados y cortados en cubos de ¾ de pulgada
- 1 lata de 15 onzas de **tomates en cubos**, sin escurrir
- 1 cucharada de sazonador para chili bajo en sodio
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de **berza** picada, sin tallos
- 1 lata de 15 onzas de **frijoles blancos**, de cualquier variedad, escurridos
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de **arroz integral instantáneo**, cocido

INSTRUCCIONES

1. En un tazón apto para microondas, combine los camotes, los tomates, el sazonador para chili y el ajo en polvo.
2. Cubra y cocine en el microondas durante 10 a 13 minutos. Detenga el microondas y revuelva 1 o 2 veces mientras se cocina.
3. Agregue la berza y los frijoles y mezcle. Cubra y cocine en el microondas durante 3 o 4 minutos, o hasta que la berza se ablande. Agregue la sal y mezcle.
4. Caliente el arroz en el microondas durante 2 minutos. Sirva el chili sobre el arroz.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 2 tazas, Calorías totales: 419 Grasa total: 3 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 480 mg Carbohidratos: 82 g Fibra: 18 g Azúcares totales: 10 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 19 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

MEZCLA DE VERDURAS DE CALABAZA Y NABO

Por Caitlyn Jones, Ashley Woo y Lauren Flotman

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES: • Pelador de verduras • Bandeja para hornear • Cuchillo y tabla de cortar



INGREDIENTES

- 1 **calabaza moscada** mediana, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 **nabos** grandes, sin los extremos y cortados en cubos de 1 pulgada
- 2 **dientes de ajo**, cortados en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Lave y recorte los nabos y la calabaza.
3. Pele la calabaza y corte ambas verduras en cubos de 1 pulgada.
4. Distribuya la calabaza y los nabos de manera uniforme sobre una bandeja para hornear.
5. Mezcle las verduras con el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta negra.
6. Coloque la bandeja en el horno precalentado. Después de unos 15 minutos, dele la vuelta a las verduras y continúe horneándolas durante unos 20 minutos más o hasta que estén doradas.
7. Sírvalos calientes o colóquelos en un contenedor hermético para guardarlos en el refrigerador hasta por tres días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 151 Grasa total: 7 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 136 mg Carbohidratos: 23 g Fibra: 5 g Azúcares totales: 8 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 2.5 g

MEZCLA DE CALABAZAS CON ESPECIAS DE OTOÑO

Por Maggie Suri, Kelsey Lee y Natalie Yu

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES: • Pelador de verduras • Bandeja para hornear • Papel para hornear • Tazón grande Sartén



INGREDIENTES

- 1 **calabaza moscada** mediana, aproximadamente 3 tazas, cortada en cubos
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jarabe de arce o miel
- ¾ de cucharadita de sal marina
- ¾ de cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de **romero fresco**, picado
- ¼ de taza de nueces de Castilla crudas, picadas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Pele la piel de la calabaza con un pelador de verduras.
3. Corte 1/4 de pulgada de la parte superior e inferior de la calabaza.
4. Corte la calabaza por la mitad. Tendrás dos partes: el pedazo largo de arriba y el pedazo redondo de abajo.
5. Saque las semillas con una cuchara. Tire las semillas.
6. Corte el resto de la calabaza en cubos de 1 pulgada.
7. Cubra una bandeja para hornear grande con papel para hornear.
8. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el jarabe de arce, la sal, la canela, la pimienta molida y el romero. Agregue los cubos de calabaza y mezcle con una cuchara hasta que se combinen.
9. Distribuya sobre una bandeja para hornear en una capa uniforme.
10. Hornee en la rejilla inferior durante 15 minutos.
11. Voltee los cubos y hornee durante otros 10–12 minutos hasta que estén suaves.
12. Caliente una sartén a fuego medio-alto.
13. Agregue las nueces de Castilla y revuelva con frecuencia hasta que se doren, durante cuatro minutos aproximadamente.
14. Agregue la mezcla de calabaza a un plato para servir. Espolvoree las nueces de Castilla tostadas sobre la calabaza y sirva caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 porción, Calorías totales: 174 Grasa total: 2 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 366 mg Carbohidratos: 42 g Fibra: 11 g Azúcares totales: 11 g Azúcar añadida: 5 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

COLCANNON IRLANDÉS AGRADABLE Y RECONFORTANTE

Por Emily Hickey, Christine Clothier y Ashley Woo

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 5 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 35 Min

MATERIALES: • Olla mediana • Cacerola pequeña • Triturador de papas o tenedor

INGREDIENTES



- 4 tazas de **papas Yukon Gold**, peladas y cortadas en cubos grandes
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1 **diente de ajo**, finamente picado
- 3 tazas de hojas de **berza**, picadas en trozos grandes
- 4 **cebolletas** medianas, cortadas en rodajas finas
- 1 taza de **leche 1% baja en grasa**
- 5 cucharadas de **yogur** natural
- Pimienta negra molida, al gusto

INSTRUCCIONES

1. Coloque las papas en una olla. Agregue agua fría a la olla hasta que cubra las papas. El agua debe estar aproximadamente a dos pulgadas por encima de las papas. Agregue sal.
2. Lleve las papas a ebullición y cocínelas durante unos 10–12 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Escurra el agua. Coloque la olla con las papas cocidas a un lado.
4. En una cacerola aparte, derrita una cucharada de mantequilla a fuego medio.
5. Agregue el ajo, la berza y las cebolletas. Cocine durante unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
6. Reduzca el fuego a bajo hasta que hierva a fuego lento, luego agregue la leche y el yogur. Revuelva para combinar.
7. Agregue la cucharada de mantequilla restante a la olla con las papas escurridas. Vuelva a colocar la olla en la estufa a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita.
8. Apague la estufa. Triture las papas hasta que queden suaves.
9. Agregue la mezcla de verduras y remueva bien para combinar todo.
10. Agregue pimienta al gusto y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 223 Grasa total: 7 g Grasas saturadas: 4 g Colesterol: 20 mg Sodio: 339 mg Carbohidratos: 34 g Fibra: 5 g Azúcares totales: 6 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 8 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN



SENSACIÓN VERDE Y SABROSA

Por Mariana Lara, Kenzie Lopez y Albert Torres

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 4
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 75 Min
MATERIALES: • Cuchillo • Tabla de cortar • Olla grande

INGREDIENTES

- 2½ tazas de **hojas de berza**, lavadas y picadas
- 2 **tomates Roma**
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de **cebolla**, picada en cubos
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo picante
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal común
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de caldo de verduras

INSTRUCCIONES

1. Doble las hojas de berza por la mitad de arriba a abajo. Corte los tallos y rebane las hojas en pedazos 1 pulgada.
2. Corte los tomates por la mitad. Retire las semillas de los tomates con una cuchara. Pique los tomates en cubos.
3. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
4. Agregue la cebolla picada en cubos. Cocine durante unos 2 minutos hasta que esté ligeramente transparente.
5. Agregue las hojas de berza, el vinagre de sidra de manzana, las hojuelas de chile rojo picante, el ajo, la sal y la pimienta, y cocine durante 2 minutos.
6. Agregue el caldo, cubra y baje el fuego para que hierva a fuego lento.
7. Cocine durante unos 40 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Luego, agregue los tomates y deje cocinar durante unos 10 minutos más.
8. Pruebe y agregue una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si lo desea.
9. Sirva caliente con arroz integral para complementar el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1/2 taza, Calorías totales: 88 Grasa total: 4 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 g Sodio: 640 mg Carbohidratos: 13 g Fibra: 3 g Azúcares totales: 8 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SUSTANCIOSA LASAÑA DE BERENJENA SIN GLUTEN

Por Ana Hernandez, Bruna Honorio y Carla Corrales

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 5 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1.5 horas

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Rallador • Sartén • Tazón para mezclar • Molde para cazuela de 10 x 10 pulgadas

INGREDIENTES

- 2 **berenjenas** grandes, cortadas en rojadas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de salsa marinara
- 4 **dientes de ajo**, finamente picados
- 2 cucharadas de **hojas** de **albahaca frescas** o secas, picadas finamente
- 1 cucharada de orégano seco
- 8 onzas de **queso mozzarella**
- 1 taza de queso parmesano de su elección, rallado



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Corte las berenjenas en rodajas largas y finas. Sazone con sal y pimienta.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén y fría las berenjenas durante unos 2 minutos por cada lado.
4. Retire las berenjenas del fuego y resérvelas.
5. Mezcle la salsa marinara con la albahaca, el orégano y el ajo.
6. Ralle el queso mozzarella en un tazón pequeño.
7. Agregue el queso parmesano rallado al tazón con el queso mozzarella rallado.
8. Utilice un molde para cazuela de 10 x 10 pulgadas para comenzar a armar las capas.
9. Primero, unte un poco de salsa marinara en el fondo del molde. Luego, agregue una capa de berenjena. A continuación, agregue más salsa marinara y continúe con una capa de la mezcla de quesos mozzarella y parmesano. Repita este proceso hasta terminar con todos los ingredientes. Finalice con una capa de queso por encima.
10. Hornee durante 35 minutos. Deje enfriar durante unos 5 minutos, luego córtelo en cuadrados y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción:
Calorías: 593 Grasa: 38 g Carbohidratos: 36 g Fibra: 10 g
Proteína: 37 g

CAZUELA DE CAMOTE

Por Aneth Gonzalez, Janeza Bridges y Caitlin Arakaki

HORNEADOS Y CAZUELAS

PORCIONES: 8 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 55 Min

MATERIALES: • Pelador de verduras • Bandeja para hornear • Cuchillo y tabla de cortar • Tazones para mezclar medianos y pequeños



INGREDIENTES

- 2 libras de **camote**, pelado y cortado en cuartos
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida
- ½ taza de **leche descremada o la leche de su elección**
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela molida
- 1½ cucharadas de especias para pastel de calabaza
- ¼ de taza de nueces pecanas picadas
- ¼ de taza de pepitas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Coloque los camotes en una olla grande. Llénela con suficiente agua para cubrir todos los camotes.
3. Hierva durante unos 20 minutos, o hasta que los camotes estén suaves.
4. Retire del fuego, escurra y coloque los camotes en un tazón para mezclar.
5. Con un tenedor, triture los camotes cocidos.
6. Incorpore suavemente la leche, la mantequilla, la vainilla, la canela y las especias para pastel de calabaza hasta que se combinen con el puré de camotes.
7. Coloque la mezcla en una fuente para hornear de 1½ cuartos de galón.
8. En un tazón pequeño para mezclar, combine las nueces pecanas y las pepitas. Espolvoree las nueces pecanas y las pepitas sobre los camotes.
9. Hornee la cazuela durante 20 a 30 minutos, o hasta que las nueces pecanas estén ligeramente tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: Calorías totales: 181 Grasa total: 7 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 4 mg Sodio: 100 mg Carbohidratos: 26 g Fibra: 4 g Azúcar: 6 g Proteína: 5 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

CAZUELA DE PIMIENTOS RELLENOS

HORNEADOS Y CAZUELAS

Por Janeza Bridges, B.S. ACE-CPT, USAW, PN1, Kalia Firmage y Anna Clancy

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ libras de pavo molido 99% magro
- 1 **cebolla amarilla** mediana, picada en cubos
- 1 **pimiento rojo** mediano, picado en cubos
- 1 **pimiento verde** mediano, picado en cubos
- 3 **dientes de ajo** pequeños, finamente picados
- 1 cucharadita de sazonador italiano
- 2 cucharaditas de salsa inglesa baja en sodio
- Una pizca de sal y pimienta
- 14 onzas de **tomates picados en cubos**, enlatados, sin sal añadida
- 1 taza de **arroz basmati integral o arroz integral jazmín** crudo
- 1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 12 onzas de **queso mozzarella**, rallado



PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 Min

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Rallador • Sartén apta para el horno

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y agregue el pavo molido.
2. Desmenuce el pavo con una espátula y cocínelo hasta que ya no esté rosado. Esto ocurre cuando la temperatura de la carne alcanza aproximadamente los 166° F. Si tiene un termómetro de cocina, utilícelo para comprobar si está bien cocida. Agregue la cebolla amarilla y los pimientos rojos. Cocine durante 2 o 3 minutos.
3. Agregue el ajo finamente picado, el sazonador italiano, la salsa inglesa, la sal y la pimienta. Remueva durante 30 segundos. Incorpore los tomates picados en cubos.
4. Agregue el arroz y el caldo de pollo. Remueva y deje que hierva, luego cubra la olla.
5. Coloque la sartén en el horno durante 20–25 minutos.
6. Desmenuce el queso mozzarella.
7. Una vez cocido el arroz, retire la sartén y espolvoree el queso mozzarella por encima.
8. Vuelva a meter la sartén en el horno. Ase a la parrilla durante 3 a 5 minutos hasta que el queso se derrita y burbujee.
9. Deje enfriar la cazuela durante 10 minutos y luego sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 263 Grasa total: 6 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 63 mg Sodio: 350 mg Carbohidratos: 26 g Fibra: 3 g Azúcar: 5 g Proteína: 34

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SALTEADO FUSIÓN DE CÍTRICOS

Por Kelsey Lister, Valentina Montes y Albert Torres

SALTEADO

PORCIONES: 4
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 Min
MATERIALES:
- Sartén
- Cacerola mediana
- Tazón para mezclar pequeño



INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 taza de **arroz integral**
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- ¼ de taza de zumo de **limón** recién exprimido
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3½ tazas de **brócoli fresco**, picado
- ½ taza de **garbanzos enlatados**, escurridos
- 2 **zanahorias** medianas frescas, peladas y picadas
- 5 **dientes de ajo**, finamente picados
- 1 cucharada de **jengibre** finamente picado
- 2 **pimientos** medianos, picados
- 2 tazas de **albahaca fresca**, cortada en rodajas finas
- Opcional: 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

INSTRUCCIONES

1. Vierta dos tazas de agua en una cacerola mediana.
2. Aumente a fuego alto y deje que hierva.
3. Agregue el arroz integral y cubra con la tapa.
4. Reduzca a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Reserve.
5. Para preparar la salsa, combine la salsa de soya, el zumo de limón, la fécula de maíz y el caldo en un tazón. Mezcle con una cuchara y reserve.
6. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego alto.
7. Agregue el brócoli, los garbanzos y las zanahorias. Cocine durante 2 minutos.
8. Agregue el ajo, el jengibre y los pimientos. Cocine durante otros 2 minutos.
9. Vierta la salsa en la sartén. Lleve a ebullición y cocine durante 2 minutos hasta que espese.
10. Apague el fuego e incorpore la albahaca.
11. Sirva con arroz integral al vapor. Decore con semillas de sésamo tostadas, si lo desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 porción, Calorías totales: 302 Grasa total: 11 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 48 mg Sodio: 348 mg Carbohidratos: 30 g Fibra: 6 g Azúcares totales: 7 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 23 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

NOCHE DE PIZZA DE PAN PITA CON VERDURAS

Por Anna Clancy, Anna Compagno y Kalia Firmage



PIZZA Y PASTA

PORCIONES: 3
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 Min
MATERIALES:

- Tazón pequeño
- Bandejas para hornear
- Cuchillo y tabla de cortar
- Rallador

INGREDIENTES

- ¾ de cucharadita de orégano fresco o seco
- ½ **diente de ajo** grande
- ½ lata de 15 onzas de salsa de tomate baja en sodio
- ½ paquete de **pan pita** de **trigo integral**
- 4 onzas de **queso mozzarella**
- ½ **pimiento** pequeño, picado en cubos
- ½ **calabacín** pequeño, picado
- ½ lata de 2.26 onzas de aceitunas negras
- ¼ de taza de **espinacas**

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Combine el orégano, el ajo y la salsa de tomate en un tazón pequeño.
3. Cubra la parte superior del pan pita con dos cucharaditas de la mezcla de salsa.
4. Ralle el queso mozzarella.
5. Espolvoree dos cucharadas del queso rallado sobre el pan pita.
6. Decore con el pimiento, el calabacín, las aceitunas negras o las espinacas. Intente agregar al menos dos tipos diferentes de verduras a cada pizza.
7. Coloque las pizzas en bandejas para hornear.
8. Coloque las pizzas en el horno.
9. Hornee durante 10 minutos.
10. Deje enfriar las pizzas durante 3 minutos y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por 1 pizza de pan pita,
Calorías totales: 224 Grasa total: 7 g Grasas saturadas: 3 g
Colesterol: 18 mg Sodio: 588 mg Carbohidratos: 8 g Fibra: 2 g
Azúcar: 6 g Proteína: 12

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

PASTA CON ESPINACAS Y LIMÓN

Por Aneth Gonzalez, Ashley Gubicza y Karina Montes Firmage

PIZZA Y PASTA

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 Min
MATERIALES: • Olla grande • Rallador • Sartén • Colador



INGREDIENTES

- 12 onzas de **espagueti de trigo integral**, seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 **dientes de ajo**, pelados y finamente picados
- 1 libra de **espinacas baby, congeladas**
- Zumo de 2 **limones** más su ralladura
- 2 onzas de **queso mozzarella**
- Una pizca de pimienta molida

INSTRUCCIONES

1. Ponga a hervir una olla grande con agua. Cocine 12 onzas de espagueti de trigo integral seco según las instrucciones de la caja.
2. Ralle el queso mozzarella y resérvelo.
3. Cuando la pasta esté casi lista, aproximadamente a los 5 minutos de cocción, caliente una cucharadita de aceite de oliva extra virgen en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo finamente picado y cocine, removiendo, hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
4. Agregue las espinacas congeladas a la sartén caliente. Cocine hasta que las espinacas se ablanden, aproximadamente 1 minuto.
5. Reserve 1 taza del agua de cocción de la pasta antes de escurrirla.
6. Agregue el zumo de limón y aproximadamente ¼ de taza del agua de cocción de la pasta a la sartén.
7. Escurra la pasta, agréguela a la sartén y mezcle a fuego medio.
8. Retire la sartén del fuego. Ralle la cáscara del limón utilizando el lado pequeño de un rallador de caja. Agregue la ralladura de limón y el queso mozzarella rallado a la sartén.
9. Sazone con pimienta molida al gusto. Mezcle de nuevo para combinar.
10. Si la pasta se pega, agregue más agua de la cocción según sea necesario. Sirva caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1.5 Tazas, Calorías totales: 192 Grasa total: 4 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 5 mg Sodio: 92 g Carbohidratos: 32 g Fibra: 6 g Azúcar: 2 g Proteína: 10 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

FIDEOS DE CALABACÍN DE SOYA, MISO Y CHÍCHAROS DULCES

Por Ashley Gubicza, Edgar Doolan, y Meghen Bishop

PIZZA Y PASTA

PORCIONES: 2 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 35 Min

MATERIALES: • Pelador de verduras • Cuchillo y tabla de cortar • Olla grande

INGREDIENTES



- 4 onzas de **berza**, picada y sin tallos
- 1 onza de **jengibre** fresco, pelado y finamente picado
- 2 **dientes de ajo**, pelados y finamente picados
- 6 onzas de **chícharos dulces**, picados a lo largo
- Aceite de cocina
- 1 taza de **leche de soya** sin azúcar
- 1 cucharada de pasta de miso rojo baja en sodio
- 1 taza de **edamames** congelados
- 10 onzas de fideos de calabacín empaquetados

INSTRUCCIONES

1. Prepare primero las verduras. Pique la berza, pele el jengibre y pique finamente el jengibre y el ajo. Rebane los chícharos dulces por la mitad de arriba a abajo y resérvelos.
2. Rocíe o frote ligeramente aceite de cocina en una olla grande a fuego medio-alto, luego agregue el ajo y el jengibre finamente picados y cocine hasta que se doren en algunas partes, aproximadamente de uno a dos minutos.
3. Agregue la leche de soya, la pasta de miso rojo y 1 taza de agua a la olla y bata para combinar. Lleve a ebullición, luego reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que esté listo para servir.
4. Agregue los edamames y la berza picada al caldo de leche de soya en la olla grande. Agregue los chícharos dulces al caldo. Revuelva y cocine hasta que las verduras estén de un verde brillante, durante aproximadamente 2 a 3 minutos.
5. Distribuya los fideos de calabacín en los tazones para servir. Estos se cocinarán cuando vierta el caldo en los tazones.
6. Sirva el caldo miso rojo y leche de soya con las verduras sobre los fideos con un cucharón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 2 tazas, Calorías totales: 238 Grasa total: 8 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 345 mg Carbohidratos: 26 g Fibra: 9 g Azúcar: 10 g Proteína: 20 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN



BROWNIES DE CALABACÍN

Por Bruna Honorio, Carla Corrales, y Rachel Jensen

POSTRE

PORCIONES: 9
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 Min
MATERIALES:

- Rallador
- Papel para hornear
- Tazón grande
- Molde para cazuela de 8 x 8 pulgadas

INGREDIENTES

- 1 **huevo**
- 2 tazas de **calabacín** rallado finamente
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de chocolate en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 taza de harina integral de trigo

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375° F y prepare una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas con papel para hornear.
2. Desmenuce el calabacín y sécalo con papel de cocina para eliminar el exceso de agua.
3. En un tazón grande, combine el aceite de coco, el jarabe de arce, el extracto de vainilla y el huevo hasta obtener una mezcla suave.
4. Agregue el chocolate en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal, y bata.
5. Agregue el calabacín y revuelva.
6. Por último, agregue la harina y mezcle suavemente hasta que se integre. Vierta la masa en el molde para hornear y hornéela durante unos 35 minutos.
7. Deje enfriar durante unos 20 minutos, corte en nueve pedazos y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías totales: 263 kcal Grasa total: 11.8 g Grasas saturadas: 10.6 g Colesterol: 0 mg Sodio: 157 mg Carbohidratos: 37.4 g Fibra: 4 g Azúcar: 11 g Proteína: 2 g Potasio: 235 mg



Fruta

BATIDO SALUDABLE DE PRIMAVERA

Por Ana Hernandez, Ashlyn Taylor y Jillian Arizuren

BEBIDAS

PORCIONES: 2 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 Min

MATERIALES: • Licuadora



INGREDIENTES

- ¾ de taza de **leche**
- ½ taza de **yogur de vainilla**
- 1 **aguacate** mediano
- ½ cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 taza de **espinacas congeladas**
- 10–15 **hojas de menta fresca**
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza a 1 taza de hielo

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora en el orden indicado anteriormente.
2. Licúe a velocidad baja y luego aumente la velocidad hasta que quede suave y bien mezclado.
3. Sirva en su taza favorita y disfrute.
4. Consejo: Para obtener un batido más espeso, agregue más hielo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías totales: 336 Grasa total: 18 g Grasas saturadas: 4 g Grasas poliinsaturadas: 2 g Grasas monoinsaturadas: 11 g Colesterol: 11 mg Sodio: 81 mg Carbohidratos: 39 g Fibra: 8 g Azúcar: 30 g Proteína: 10 g

AGUA DE SPA INFUSIONADA CON FRUTAS Y HIERBAS

Por Bruna Honorio, Pedro Guzman y Rachel Jensen

BEBIDAS

PORCIONES: 5 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 Min

MATERIALES: • Vaso o jarra grande



INGREDIENTES

Receta de sandía y albahaca

- 5 tazas de agua, 40 onzas líquidas
- ¾ de taza de **sandía**, en cubos
- 3 hojas de **albahaca fresca**, enteras

Receta de mango y jengibre

- 5 tazas de agua, 40 onzas líquidas
- ½ cucharadita de **jengibre**, pelado
- 1 taza de **mango**, en cubos

Receta de naranja, pepino y menta

- 5 tazas de agua, 40 onzas líquidas
- ½ **naranja**, pelada y picada en cuartos
- ½ taza de **pepino**, picado
- 5 hojas de **menta fresca**

INSTRUCCIONES

1. Agregue la fruta al agua.
2. Opcional: agregue hielo.
3. Mezcle y deje reposar durante al menos cinco minutos.
4. ¡Disfrute del sabor fresco!

CONSEJOS

- Puede seguir agregando agua a la mezcla, pero asegúrese de retirar las frutas y las hierbas después de 24 horas de infusión.
- Disfrute de su refrescante agua de spa hasta por tres días manteniéndola refrigerada.

*No hay información nutricional disponible.

AVENA REMOJADA DURANTE LA NOCHE CON SABOR A TARTA DE MANZANA

Por Anna Compagno, Breyanna Collier y Christine Tran, B.S.

DESAYUNO

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES:
- Envoltura de plástico
- Frascos de vidrio tipo Mason u otros contenedores reutilizables



INGREDIENTES

- 2 tazas de **avena arrollada**
- 2 tazas de **leche, leche de soya u otra de leche a base de plantas** alternativa
- 1 taza de **yogur**
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

COMPLEMENTOS

- 1 taza de **manzanas**, cortadas en cubos
- 8 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES

1. Prepare cuatro contenedores individuales reutilizables, como frascos de vidrio tipo Mason. Luego, agregue ½ taza de avena, ¼ de taza de yogur, ½ taza de leche de soya sin azúcar, 1 cucharada de miel y ¼ de cucharadita de extracto de vainilla a cada contenedor.
2. Mezcle el contenido de cada contenedor con una cuchara hasta que esté todo bien combinado.
3. Agregue ¼ de taza de manzanas picadas en cubos sobre la superficie de la mezcla.
4. Vierta 2 cucharaditas de miel y espolvoree ¼ de cucharadita de canela sobre las manzanas en cada contenedor.
5. Cubra los contenedores con una tapa o con envoltura de plástico y asegúrelos con una banda elástica.
6. Coloque todos los frascos en el refrigerador durante al menos dos horas o toda la noche.
7. Saque los contenedores del refrigerador, retire la envoltura y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por contenedor,
Calorías totales: 355 Grasa total: 5 g Grasas saturadas: 1 g
Colesterol: 3 mg Sodio: 69 mg Carbohidratos: 66 g Fibra: 7 g
Azúcar: 35 g Proteína: 16 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

PAN DE PLÁTANO CON CHOCOLATE OSCURO

Por Jade Martinez, Janeza Bridges y Samantha Camacho

DESAYUNO

PORCIONES: 12 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 65 Min

MATERIALES: • Molde para pan de 9 x 5 pulgadas • Tazón mediano • Tazón grande



INGREDIENTES

- 1¾ de tazas de harina integral de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 **huevos** medianos
- ½ taza de aceite de oliva
- ⅓ de taza de miel o jarabe de arce
- ¼ de taza de **yogur**
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de **plátanos** maduros en puré, aproximadamente 2–3 plátanos medianos

Opcional: 1 **plátano** pequeño, picado

Opcional: Agregue ½ cucharadita de canela molida, ½ taza de chispas de chocolate oscuro, ½ taza de nueces de Castilla cortadas o ½ taza de **pasas**

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 325˚ F. Engrase un molde para pan de 9 x 5 pulgadas con aceite de oliva y reserve.
2. En un tazón mediano, bata la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y luego reserve.
3. En un tazón grande, mezcle los huevos, el aceite, la miel, el yogur y la vainilla durante 2 minutos. Agregue los plátanos, la mezcla de harina y los ingredientes adicionales de su preferencia.
4. Vierta la masa en el molde engrasado. Si lo desea, puede agregar rodajas de plátano por encima.
5. Hornee durante 50–55 minutos o hasta que, al introducir un palillo, este salga limpio.
6. Deje enfriar durante 10 minutos, pique y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: 1 rodaja, Calorías totales: 238 Grasa total: 12 g Grasas saturadas: 10 g Colesterol: 27 mg Sodio: 209 mg Carbohidratos: 29 g Fibra: 2 g Azúcar: 12 g Proteína: 4 g

ENSALADA NAVIDEÑA O ENSALADA MEXICANA DE MANZANA

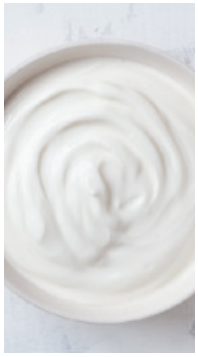
Por Caitlyn Jones, Ivette Ramirez y Stacy Wells

FRUTA

PORCIONES: 5
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 Min
MATERIALES:

- Cuchillo y tabla de cortar
- Colador
- Tazón grande
- Abrelatas






INGREDIENTES

- 4.5 tazas de **manzanas Fuji**
- Lata de 12 onzas de **piña** en 100% jugo de piña
- 1 taza de crema agria baja en grasa
- ¾ de taza de **yogur natural bajo en grasa, 1%** de **grasa láctea**
- ½ taza de **pasas** sueltas
- ½ taza de nueces pecanas, picadas
- ⅓ de taza de jugo de piña de la piña enlatada mencionada anteriormente
- ¼ de cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Corte las manzanas en trozos de 3/4 pulgadas. Coloque las manzanas en un tazón grande.
2. Escurra la piña y guarde el jugo para más tarde. Corta la fruta en pedazos pequeños del tamaño de un bocado. Agregue al tazón con las manzanas.
3. Agregue la crema agria, el yogur, las pasas, las nueces pecanas, el jugo de piña y la sal.
4. Mezcle bien para cubrir todo de manera uniforme.
5. Coloque en el refrigerador durante 15 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: 1 taza
Calorías totales: 272 Grasa total: 0 g Grasas saturadas: 1 g
Colesterol: 2 mg Sodio: 148 mg Carbohidratos: 48 g Fibra: 5 g
Azúcar: 39 g Azúcar añadida: 1 g Proteína: 4 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

ENSALADA DULCE Y REFRESCANTE DE VERANO

Por Christine Clothier, Liberti Cornell y Lauren Flotman

ENSALADA

PORCIONES: 8 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 Min

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Sartén • Abrelatas • Tazón pequeño • Tazón grande



INGREDIENTES

- 1.5 tazas de **fresas**
- 1 **naranja**
- 2 **plátanos**
- 1 taza de **arándanos azules**
- 1/2 taza de **trozos de piña enlatada** en 100% jugo de piña
- ½ taza de almendras
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de zumo de **limón verde**

INSTRUCCIONES

1. Limpie las fresas, los arándanos azules, la naranja y el limón verde enjuagándolos con agua.
2. Pele los plátanos y la naranja. Corte las fresas, los plátanos y la naranja al tamaño de su preferencia. Colóquelos en un tazón grande.
3. Agregue los arándanos azules al tazón.
4. Coloque la sartén en la estufa a fuego medio. Agregue la piña a la sartén y cocine de 3 a 6 minutos o hasta que esté ligeramente tostada o dorada.
5. Deje enfriar la piña o mézclela inmediatamente con el resto de las frutas.
6. Pique las almendras.
7. En un tazón pequeño, agregue la miel y el zumo de limón verde y revuelva.
8. Agregue las almendras picadas, la miel y la mezcla del zumo de limón verde al tazón con las frutas y revuelva.
9. Sirva de inmediato o refrigere durante una hora antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 porción, Calorías totales: 128 kcal Grasa total: 4 g Grasas saturadas: 0 g Colesterol: 0 mg Sodio: 1 mg Carbohidratos: 23 g Fibra: 4 g Azúcares totales: 15 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

ENSALADA REFRESCANTE DE JÍCAMA

Por Albert Torres, Ashley Woo y Lauren Flotman

ENSALADA

PORCIONES: 6 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 70 Min

MATERIALES: • Olla grande • Cuchillo y tabla de cortar • Abrelatas • Tazón grande • Pelador de verduras



INGREDIENTES

- 1 taza de **cebada integral** cruda
- 2 cucharadas de zumo de **limón verde** fresco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de cucharada de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 6 tazas de **berros** o **rúcula** lavada
- 1 taza de **raíz de jícama**, pelada y cortada en pedazos pequeños, del tamaño de un bocado
- 2 tazas de **piña enlatada**
- 2 tazas de **aguacates**, cortados en cubos

Opcional: agregue pescado o pollo a la parrilla para obtener más proteínas.

INSTRUCCIONES

1. Agregue la cebada y tres tazas de agua a una olla. Cocine a fuego alto hasta que el agua hierva. Luego, reduzca a fuego lento.
2. Cubra y cocine durante 45–60 minutos. Estará lista cuando el agua se haya absorbido y los granos estén tiernos. Retire del fuego y reserve la olla para que se enfríe.
3. Mezcle bien el zumo de limón verde, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta. Este es el aderezo.
4. En un tazón, mezcle los berros con la mitad del aderezo.
5. Agregue la jícama, la piña, el aguacate y la cebada cocida a los berros junto con el resto del aderezo. Mezcle bien.

Opcional: agregue pescado o pollo a la parrilla si lo desea. Sirva lo antes posible.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 porción, Calorías totales: 398 kcal Grasa total: 16 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 0 mg Sodio: 367 mg Carbohidratos: 59 g Fibra: 13 g Azúcares totales: 10 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 11 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SANDÍA, MENTA Y QUESO FETA

Por Janeza Bridges, ACE-CPT, USAW, PN1, y Kalia Firmage

ENSALADA

PORCIONES: 6 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 Min

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Tazón grande



INGREDIENTES

- 6 tazas de **sandía** madura sin semillas, en cubos
- 2 **limones verdes**, exprimidas
- 1 onza de queso feta libre de grasa, desmoronado
- 6 **hojas de menta**, finamente picadas

Opcional: 1 pizca de pimienta negra recién molida, ralladura de 1 limón verde

INSTRUCCIONES

1. Corte la sandía por la mitad, justo por el medio.
2. Coloque el lado plano de la sandía hacia abajo y córtela en rodajas.
3. Corte la cáscara.
4. Corte las rodajas en cubos 1 pulgada.
5. Agregue los cubos a un tazón grande.
6. Agregue el zumo de limón verde y las hojas de menta a la sandía y mezcle.
7. Agregue el queso feta y mezcle.
8. Opcional: sazone con pimienta negra y ralladura de limón verde.
9. Sirva de inmediato o refrigere durante una o dos horas. Se disfruta mejor si la sirve lo más fresca posible.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción de 1 taza,
Calorías totales: 36.4 kcal Grasa total: 0 g Grasas saturadas: 0 g
Colesterol: 0.64 mg Sodio: 42 mg Carbohidratos: 8.1 g
Fibra: 1.73 g Azúcar: 0.97 g Proteína: 1 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

PALETAS DIVERTIDAS DE VERANO

Por Ana Hernandez, BS, Jilian Arizcuren, BS, y Jaquelyn Neves, BS

POSTRE

PORCIONES: 8 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 4–6 horas

MATERIALES: • Moldes para paletas congelables, vasos de plástico, bandejas para cubitos de hielo o moldes para mantecadas, para las 8 paletas • 8 palitos para paletas o utensilios de plástico • Licuadora • Envoltura de plástico



INGREDIENTES

- 2 tazas de **fresas frescas**, sin tallos
- 1 **plátano** mediano y muy maduro
- 13.5 onzas líquidas de leche de coco ligera o baja en grasa, **se puede sustituir por otra alternativa a la leche** o **jugo**

INSTRUCCIONES

1. Corte todas las frutas por la mitad.
2. En una licuadora, mezcle las fresas, el plátano y la leche de coco.
3. Distribuya la mezcla batida de manera uniforme en los moldes.
4. Introduzca los palitos para paletas o los utensilios en los moldes.
5. Congele durante al menos cuatro a seis horas o hasta que cada paleta esté completamente sólida.

CONSEJO

Si los palitos para paletas o los utensilios no se mantienen en su lugar, cubra los moldes con envoltura de plástico o papel de aluminio. Perfore el centro de la envoltura de plástico o aluminio con el palito para paleta o utensilio para ayudar a sostenerlo derecho mientras la mezcla se congela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías totales: 100 Calorías derivadas de la grasa: 9 Grasa total: 1 g Grasas saturadas: 1 g Grasas poliinsaturadas: 0.03 g Grasas monoinsaturadas: 0.1 g Colesterol: 2 mg Sodio: 19 mg Potasio: 104 mg Carbohidratos: 20 g Fibra: 1 g Azúcar: 16 g Proteína: 4 g


Proteína

MANTECADA DE TORTILLA CASERA

Por Ana Hernandez, BS, Lexi Skinner, BS, y Ashlyn Taylor, BS

HUEVOS

PORCIONES: 6 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 75 Min

MATERIALES: • Aceite de cocina en aerosol o moldes de papel para mantecadas • Molde para mantecadas de 12 cavidades • Sartén grande • Tazón grande



INGREDIENTES

- ¾ de taza de **cebolla blanca** picada en cubos
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 **pimiento rojo** mediano, picado en cubos
- 2 cucharadas de **orégano fresco**, finamente picado
- 6 **huevos** grandes
- ½ taza de **leche**
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 2 tazas de **espinacas frescas**, picadas
- ¼ de taza de aceitunas Kalamata picadas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 325° F. Rocíe un molde para mantecadas de 12 cavidades con aceite de cocina en aerosol o cúbralo con moldes de papel
2. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y ⅛ de cucharadita de sal. Cocine revolviendo hasta que comience a ablandarse, durante unos 3 minutos. Agregue el pimiento rojo y el orégano; cocine revolviendo hasta que las verduras estén tiernas y doradas, durante unos 5 minutos. Retire del fuego y deje enfriar durante 5 minutos.
3. En un tazón grande, bata los huevos, la leche, la pimienta y el ⅛ de cucharadita de sal restante. Incorpore las espinacas, las aceitunas y la mezcla de verduras. Distribuya la mezcla entre los moldes para mantecadas preparados.
4. Hornee hasta que estén firme al tacto, durante unos 25 minutos. Deje reposar durante 5 minutos antes de retirarlas del molde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por cada 2 mantecadas, Calorías totales: 222.7 kcal Grasa total: 8.9 g Grasas saturadas: 2.5 g Colesterol: 250.7 mg Sodio: 547.2 mg Carbohidratos: 14.9 g Fibra: 3.9 g Azúcar: 7.6 g Proteína: 21.8 g

SALSA DE MANGO Y FRIJOLES CARITA

Por Ashley Woo, Jack Galliver y Kacey Van Duzer

POSTRE

PORCIONES: 3 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 Min

MATERIALES: • Tazón grande • Tazón pequeño • Batidor o tenedor



INGREDIENTES

Ensalada:

- 1 lata de 15½ onzas de **frijoles carita**, escurridos y enjuagados
- 1½ **tomates Roma** medianos, picados en cubos
- 1 taza de **mango congelado**, descongelado y picado en cubos
- 2 **cebolletas**, picadas

Aderezo:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de zumo **de limón verde**
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes preparados para la ensalada.
2. En un tazón aparte, mezcle los ingredientes del aderezo. Luego, agregue esta mezcla a los ingredientes de la ensalada y mezcle todo bien.
3. Sirva de inmediato sola o acompañada de pollo, tofu u otra proteína. También se puede servir como salsa y acompañar con verduras crujientes o galletas saladas.
4. Cubra y refrigere las sobras hasta por cuatro días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 201 Grasa total: 5 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 426 mg Carbohidratos: 31 g Fibra: 5 g Azúcares totales: 10 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 9 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

EMPANADA SABROSA DE CAMOTE Y FRIJOLES NEGROS

Por Emily Hickey, Christine Clothier y Liberti Cornell

FRIJOLES Y LENTEJAS

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 Min

MATERIALES:

- Bandeja para hornear
- Papel para hornear
- Sartén
- Rodillo de cocina
- Brocha de repostería

INGREDIENTES

- ¼ de taza de **cebolla amarilla**, finamente picada en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 ½ tazas de **berza**, picada gruesa
- ¾ de taza de **camote**, cocido y en puré
- ¾ de taza de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 4 cucharadas de **cilantro fresco**, picado
- ½ libra de masa para pizza de trigo integral
- Agua
- 1 **huevo** mediano, batido



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F. Cubra una bandeja grande para hornear con papel para hornear y reserve.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio y luego agregue la cebolla y el aceite. Cocine durante 3 a 5 minutos o hasta que se ablande. Agregue la berza, el camote y los frijoles negros. Tritúrelos y cocine durante 5 minutos. Agregue el comino, la paprika, la pimienta negra y el cilantro, y mezcle bien.
3. Divida la masa para pizza en ocho porciones iguales, dándole a cada una forma de bola pequeña. Con un rodillo de cocina, estire cada bola de masa hasta formar pequeños círculos.
4. Coloque dos cucharadas de la mezcla en el centro de la masa. Humedezca ligeramente el borde inferior con agua y luego doble la mitad superior de la masa sobre el relleno para formar un semicírculo.
5. Presione los bordes firmemente entre sí y luego presione los bordes con las puntas de un tenedor para sellarlos. Repita.
6. Barnice ligeramente cada empanada con huevo batido y colóquelas en una bandeja para hornear.
7. Hornee durante 15–18 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 2 empanadas, Calorías totales: 228 Grasa total: 4 g Grasas saturadas: <1 g Colesterol: 10 mg Sodio: 533 mg Carbohidratos: 41 g Fibra: 8 g Azúcares totales: 3 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 8 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SOPA MINESTRONE DE GARBANZOS FRIJOLES Y LENTEJAS

FRIJOLES Y LENTEJAS



Por Bri Gonzalez, Pedro Guzman y Bruna Honorio

PORCIONES: 6 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 50 Min
MATERIALES: • Abrelatas • Colador • Olla grande • Cuchillo y tabla de cortar

INSTRUCCIONES

1. Ponga a hervir una olla grande con agua. Agregue la pasta y cocínela siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escurra la pasta y mézclela con 2 cucharaditas de aceite de oliva. Reserve.
3. Cubra el fondo de la olla grande con aceite de oliva y colóquela a fuego medio.
4. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla. Cocine la cebolla durante unos 5 minutos, hasta que se ablande.
5. Agregue el ajo y cocínelo durante 1 minuto.
6. Incorpore el caldo, los tomates, la pasta de tomate, los garbanzos, los frijoles rojos, las zanahorias, el orégano, las hojuelas de chile rojo picante y las hojas de laurel (si las utiliza), y deje que la mezcla hierva.
7. Reduzca el fuego y deje que la mezcla hierva a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que las zanahorias se ablanden. Remueva de vez en cuando.
8. Agregue el calabacín y las verduras verdes y cocine a fuego lento durante unos 7 minutos, hasta que el calabacín se ablande.
9. Retire del fuego e incorpore la pasta y la albahaca. Sazone con sal y pimienta al gusto.
10. Sirva en tazones con un cucharón.

INGREDIENTES

- 1 taza de **pasta integral de conchitas** o cualquier pasta pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 3 **dientes de ajo**, finamente picados
- 5 tazas de caldo de verduras, o cualquier caldo de su preferencia
- 1 lata de 14 onzas de **tomates en cubos**
- 1 lata de 6 onzas de **pasta de tomate**
- 1 lata de 14 onzas de **garbanzos**, bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 14 onzas de **frijoles rojos**, bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 **zanahorias** medianas, picadas
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de hojuelas de chile rojo picante o al gusto

Opcional:

- 2 hojas de laurel
- 1 **calabacín** pequeño, picado
- 1 taza de **berza** u otras verduras verdes de su preferencia
- 1 taza de hojas de **albahaca fresca**, picadas
- Sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: Aproximadamente 2 tazas, Calorías totales: 320 Grasa total: 4 g Grasas saturadas: 0.5 g Colesterol: 0 mg Sodio: 870 mg Carbohidratos: 54 g Fibra: 11 g Azúcares totales: 11 g Proteína: 13 g

SOPA DE LENTEJAS AGRADABLE Y RECONFORTANTE

Por Sofia Teran, Lauren Weaver NDTR, y Kelsey Lee

FRIJOLES Y LENTEJAS

PORCIONES: 8 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 Min

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Olla grande



INGREDIENTES

- 1 **cebolla amarilla**
- 1 **zanahoria** grande
- 4 **dientes de ajo**, pelados
- 3 tazas de hojas de **berza**
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1.5 tazas de **lentejas rojas secas**
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de **tomillo fresco**
- ½ taza de salsa de tomate baja en sodio
- Sal y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Prepare los ingredientes picando la cebolla y la zanahoria en cubos, picando finamente los dientes de ajo y picando las hojas de berza.
2. Añada aceite de oliva a una olla grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y la zanahoria.
3. Cocine las verduras durante unos 5 minutos o hasta que se ablanden. Agregue el ajo finamente picado y cocine durante un minuto o hasta que suelte su aroma.
4. Agregue el caldo de pollo, las lentejas, el comino y el tomillo a la olla. Reduzca el fuego para que la sopa hierva a fuego lento. Cubra y deje cocinar a fuego lento durante 25 minutos.
5. Después de 25 minutos, agregue la salsa de tomate y la berza. Sazone con sal y pimienta al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 porción, Calorías totales: 174 Grasa total: 2 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 366 mg Carbohidratos: 42 g Fibra: 11 g Azúcares totales: 11 g Azúcar añadida: 5 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

ENSALADA CRUJIENTE DE GARBANZOS Y FRUTOS ROJOS DE VERANO

FRIJOLES Y LENTEJAS

Por Ashley Gubicza, Ivette Ramirez y Kacey Van Duzer

PORCIONES: 5
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 Min
MATERIALES:

- Bandejas para hornear
- Papel para hornear
- Tazón mediano
- Tazón grande
- Frasco pequeño con tapa o tazón pequeño



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F y cubra una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Coloque los garbanzos escurridos sobre una toalla limpia y séquelos con palmaditas.
3. En un tazón, mezcle los garbanzos con aceite de oliva extra virgen y sal.
4. Coloque los garbanzos en la bandeja para hornear y extiéndalos en una sola capa.
5. Ase los garbanzos durante 10 minutos, luego sáquelos del horno y agite la bandeja. Ase durante otros 10 minutos.
6. Mientras se hornean los garbanzos, vierta el zumo de limón, el aceite de oliva extra virgen, la pimienta negra y la sal en un frasco.
7. Tape el frasco y agítelo hasta que los ingredientes estén bien mezclados, o bátalos si los está mezclando en un tazón.
8. Coloque las espinacas en un tazón grande para servir.
9. Cubra las espinacas con el calabacín, las fresas y los arándanos azules.
10. Justo antes de servir, incorpore los garbanzos crujientes y el aderezo a la ensalada.

INGREDIENTES

Garbanzos crujientes:

- 1½ tazas de **garbanzos** enlatados, escurridos y enjuagados
- 1½ cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal

Aderezo de la ensalada:

- ⅓ de taza de zumo de **limón**
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal

Ensalada:

- 2 tazas de **espinacas frescas**
- 1½ tazas de **calabacín fresco**, picado
- ½ taza de **fresas frescas**, cortadas por la mitad
- 1 taza de **arándanos azules frescos**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 tazón, Calorías totales: 207 Grasa total: 14 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 0 mg Sodio: 346 mg Carbohidratos: 19 g Fibra: 5 g Azúcar: 7 g Proteína: 5 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

HAMBURGUESAS DELICIOSAS DE GARBANZOS

Por Valentina Montes, Albert Torres y Jack Gailver

FRIJOLES Y LENTEJAS

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 25 Min

MATERIALES: • Tostadora • Colador • Tazón mediano • Triturador de papas o tenedor



INGREDIENTES

- 5 **panes de hamburguesa integrales**
- 1 ½ tazas de **garbanzos** enlatados
- ¼ de taza de **cebolla roja**, finamente picada
- ½ taza de **perejil**, picado
- 2 **dientes de ajo**, finamente picados
- 2 cucharadas de **crema de cacahuate** cremosa
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal común
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Opcional: hojas de lechuga y tomate en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Tueste un pan de hamburguesa.
2. Escurra y enjuague los garbanzos.
3. Agregue los garbanzos a un tazón y tritúrelos con un triturador de papas o un tenedor hasta que no queden garbanzos enteros.
4. Desmorone el pan de hamburguesa tostado para obtener pan rallado. Agregue el pan rallado encima del puré de garbanzos.
5. Agregue la cebolla roja picada, el perejil picado, el ajo finamente picado, la crema de cacahuate, el comino, la sal y 1½ cucharadas de aceite vegetal. Mezcle.
6. Tome un poco de la mezcla y forme una bola de aproximadamente 2 pulgadas de ancho. Luego, presiónela para formar una hamburguesa plana. Repita el proceso para hacer cuatro hamburguesas.
7. Caliente ½ cucharada de aceite vegetal en una sartén a fuego medio.
8. Fría las hamburguesas durante 4 minutos por cada lado.
9. Coloque las hamburguesas en los panes de hamburguesa restantes y agregue lechuga y tomate si lo desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 hamburguesa, Calorías totales: 157 Grasa total: 5 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 655 mg Carbohidratos: 20 g Fibra: 4 g Azúcares totales: 5 g Azúcar añadida: 1 g Proteína: 8 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN



CHILI BONDAD DE LA NATURALEZA

Por Maggie Suri, Albert Torres y Meredith Wernly

FRIJOLES Y LENTEJAS

PORCIONES: 4–6
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 Min

MATERIALES: • Olla grande • Abrelatas • Colador • Cuchillo y tabla de cortar

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 1 **pimiento rojo**, sin tallo ni semillas y picado
- 2 **dientes de ajo**, finamente picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 latas (de 15 onzas) de **tomates en cubos**
- 1 lata de frijoles **negros** o **rojos, escurridos**
- 2 tazas de agua
- 1 taza de **granos de maíz congelados**
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de zumo de limón verde
- Complementos opcionales:
- Cilantro
- Cebolla blanca picada
- Queso cheddar desmenuzado

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y 1 cucharadita de pimienta negra y revuelva.
3. Cocine hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el pimiento rojo. Cocine hasta que estén blandos, de 5 a 8 minutos, ajustando el fuego según sea necesario.
5. Agregue el ajo, el comino y el chile en polvo. Remueva durante 30 segundos.
6. Agregue los tomates, los frijoles, el maíz, el agua, la sal y la pimienta negra restante.
7. Tape la olla, reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento durante 25 minutos, revolviendo de vez en cuando. La sopa se irá espesando a medida que hierva a fuego lento.
8. Exprima el zumo de limón verde dentro de la olla.
9. Sirva con los complementos que prefiera, como cilantro, cebolla blanca picada o queso cheddar desmenuzado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas, Calorías totales: 236 Grasa total: 5 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 272 mg Carbohidratos: 41 g Fibra: 13 g Azúcares totales: 12 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 11 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

DELICIA DE TOFU CON MANTEQUILLA TOFU

Por Kelsey Lee, Meredith Wernly y Natalie Yu

FRIJOLES Y LENTEJAS

PORCIONES: 5 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 Min

MATERIALES: • Olla mediana • Sartén • Cuchillo y tabla de cortar • Abrelatas • Tazón mediano

INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el tofu, la sal y la pimienta. Cocine de 5 a 7 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén dorados.
3. Retire el tofu cocido de la sartén y reserve.
4. En la misma sartén, cocine el ajo y el jengibre durante 1 o 2 minutos, hasta que suelten su aroma.
5. Incorpore el garam masala y cocine durante 30 segundos.
6. Agregue a la sartén los tomates triturados, la leche de coco y la salsa de soya. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
7. Regrese el tofu a la sartén e incorpore la salsa hasta que todos los cubos queden bien cubiertos. Cocine a fuego lento de 5 a 7 minutos hasta que la salsa espese.
8. Para servir, coloque en un plato 1 taza de arroz con 1 taza de tofu y salsa.
9. Opcional: decore con cilantro, zumo de limón o pimienta de cayena.



INGREDIENTES

- 1 ⅓ tazas de **arroz integral**
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 bloque de **tofu** (de 16 onzas), cortado en cubos de 1 pulgada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de **ajo crudo** finamente picado
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de sazonador garam masala
- ¾ de tazas de **tomates** triturados enlatados
- ¾ de taza de leche de coco ligera
- 1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas, Calorías totales: 403 Grasa total: 13 g Grasas saturadas: 4 g Colesterol: 0 mg Sodio: 163 mg Carbohidratos: 58 g Fibra: 5 g Azúcar: 4 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 16 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SALTEADO VEGANO DE AJO Y JENGIBRE

Por Bruna Honorio, B.S., Rachel Jensen y Pedro Guzman

SALTEADO

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 60 Min
MATERIALES: • Olla mediana • Sartén • Abrelatas • Cuchillo y tabla de cortar • Tazón mediano

INGREDIENTES

Arroz:

- 1 taza de **arroz integral**
- 1½ tazas de agua

Salsa:

- ⅓ de taza de aminos de coco
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de jarabe de agave o de arce
- 1 cucharadita de pasta de jengibre o **jengibre fresco**, finamente picado
- 2 cucharadas de **ajo fresco**, finamente picado
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Salteado:

- 14 onzas de **tofu** firme, cortado en cubos de ½ pulgada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 onzas de **cebolla amarilla**, cortada en juliana
- 1 libra de **brócoli**, cortado en ramilletes pequeños
- 4 onzas de **chícharos chinos**, enteros
- 1 **zanahoria** grande, cortada en juliana

Decoración:

- 1 **cebolleta**, finamente cortada
- 1 cucharada de semillas de sésamo blanco



INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Para preparar la salsa, incorpore los ingredientes en un tazón y reserve.
3. Para preparar el salteado, caliente el aceite vegetal junto con 2 cucharadas de la salsa en una sartén y agregue el tofu. Cocine a fuego medio hasta que esté dorado, luego retire el tofu de la sartén y reserve.
4. Agregue las cebollas, el brócoli, los chícharos chinos y las zanahorias, revolviéndolos de vez en cuando durante 2 minutos. A continuación, agregue 2 cucharadas de agua. Tape la sartén y cocine durante 3 minutos.
5. Finalmente, incorpore la salsa restante y agregue el tofu.
6. Sirva sobre arroz y agregue la decoración.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción (13 oz), Calorías totales: 376 Grasa total: 16 g Grasas saturadas: 2.5 g Colesterol: 0 mg Sodio: 400 mg Carbohidratos: 36 g Fibra: 8.8 g Azúcar: 6.7 g Proteína: 24 g

TAZÓN DE PROTEÍNAS ENERGIZANTE

Por Kenzie Lopez, Natalie Yu y Sarah Chu

TOFU

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 Min

MATERIALES: • Bandeja para hornear • Papel para hornear • Tazón pequeño • Olla mediana con tapa • Canasta para cocinar al vapor

INGREDIENTES

- 3 tazas de **camote** cortado
- 12 onzas de tempeh o **tofu**
- 4 cucharaditas de sazonador para tacos bajo en sodio
- 4 tazas de **brócoli**
- 4 cucharaditas de miel
- 4 cucharaditas de hojuelas de chile rojo picante
- 8 onzas de queso cottage, sin grasa
- ½ taza de **aguacate**



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F y cubra una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Corte el camote en cubos uniformes de 1 pulgada y colóquelos en una mitad de la bandeja para hornear.
3. Corte el tempeh o el tofu en cuadrados de 1 pulgada y mézclelos con el sazonador para tacos. Colóquelo en la otra mitad de la bandeja para hornear. Hornear durante 25–30 minutos. Voltéelo una vez después de 10–15 minutos. Hornee hasta que tanto el camote como el tempeh estén dorados y ligeramente crujientes.
4. Mientras se hornean los camotes y el tempeh o el tofu, cocine el brócoli al vapor en una olla con agua hirviendo durante 5 a 7 minutos.
5. En un tazón pequeño, mezcle la miel con las hojuelas de chile rojo picante para hacer la miel picante y resérvala.
6. En cada tazón, coloque ¼ de taza de camote, ¼ de taza de tempeh, ¼ de taza de brócoli y ¼ de taza de queso cottage. Agregue ⅛ de taza de aguacate de manera uniforme en cada tazón y rocíe la miel picante por encima.
7. Sirva caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías totales: 565
Grasa total: 20 g Grasas saturadas: 4 g Colesterol: 3 mg
Sodio: 479 mg Carbohidratos: 75 g Fibra: 16 g
Azúcares totales: 25 g Azúcar añadida: 7 g Proteína: 32 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

DELICIA DE MASA DE GALLETA CON UN TOQUE DE TOFU

Por Ashley Woo, Valentina Montes y John Haubenstricker

TOFU

PORCIONES: 5
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 Min
MATERIALES:

- Tazón grande
- Platos y toallas de papel
- Triturador de papas o tenedor
- Batidora de mano, si dispone de una



INGREDIENTES

- 5 onzas de **tofu**
- 3 onzas de queso crema ligero
- 2 cucharadas de **avena instantánea**
- 2 cucharadas de **crema de cacahuate** cremosa
- 1 cucharada de azúcar morena oscura
- 1–2 cucharadas de **leche a base de plantas** sin azúcar
- ¼ de taza de chispas de chocolate oscuro
- ½ cucharadita de extracto puro de vainilla
- ¼ de cucharada de sal kosher

Opcional: 2 cucharadas de **plátano** en puré

INSTRUCCIONES

1. Retire el tofu de su empaque y escurra el exceso de líquido.
2. Coloque el tofu en un plato entre dos toallas de papel para que absorban el exceso de líquido. Coloque una tapa de olla sobre el tofu durante 5 minutos para eliminar el exceso de humedad.
3. Seque el tofu con una toalla de papel limpia y colóquelo en un tazón grande.
4. Triture el tofu con un tenedor.
5. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
6. Opcional: Para obtener una textura más cremosa, mezcle con una batidora de mano.
7. Continúe mezclando hasta obtener una consistencia suave y espesa, agregando leche según sea necesario.
8. Agregue las chispas de chocolate y mezcle para combinar.
9. Coloque la salsa en un tazón para servir. Disfrute solo o acompañado de fruta fresca y galletas integrales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías totales: 167 Grasa total: 10 g Grasas saturadas: 4 g Colesterol: 10 mg Sodio: 72 mg Carbohidratos: 14 g Fibra: 1 g Azúcares totales: 9 g Azúcar añadida: 7 g Proteína: 6 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

CURRY DE SALMÓN SENCILLO

Por @mediterrasion.com

PESCADO

PORCIONES: 4
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 Min
MATERIALES:

- Sartén
- Abrelatas
- Cuchillo y tabla de cortar



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de cacahuate
- 2 **dientes de ajo**, finamente picados
- 1 **cebolla**, finamente picado
- 1 cucharada **jengibre** fresco finamente rallado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de hojuelas de chile secas
- ½ taza de leche de coco
- 1 lata (de 14 onzas) de **tomates en cubos enlatados**
- 1 lata (de 6 onzas) de **salmón rosado enlatado**, en trozos y sin espinas
- 1 cucharada de **cilantro** finamente picado
- **Arroz integral** cocido para servir

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Cocine la cebolla durante 8 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Agregue el ajo, el jengibre, el comino, el cilantro molido, la cúrcuma, la sal y las hojuelas de chile. Cocine durante 1 minuto.
4. Agregue la leche de coco y los tomates. Lleve la mezcla a ebullición y luego reduzca el fuego.
5. Tape la sartén y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
6. Retire del fuego e incorpore el salmón y el cilantro. Sirva con arroz.

VARIACIONES OPCIONALES

- Utilice garbanzos enlatados o camarones precocidos en lugar de salmón enlatado.
- Utilice menta fresca en lugar de cilantro.

TAZONES DE SALMÓN PICANTE

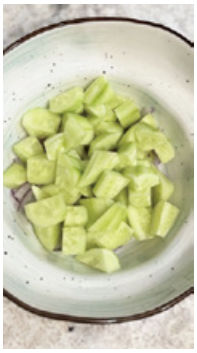
Por Ivette Ramirez y Jack Galliver

PESCADO

PORCIONES: 3 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 50 Min

MATERIALES: • Olla mediana • Tazones pequeños y medianos • Sartén • Cuchillo y tabla de cortar



INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Pique la berza y agréguela a un tazón mediano. Exprima medio limón por encima y mezcla hasta que todo quede cubierto.
3. Rocíe aceite de cocina en una sartén y cocine la berza durante 3 minutos o hasta que se ablande.
4. En el mismo tazón, mezcle la sriracha, la mayonesa y el jugo de la otra mitad del limón.
5. Agregue los pepinos cortados en cubos y el salmón al tazón y mezcle bien.
6. Sirva el arroz integral cocido en un tazón. Agregue la mezcla de salmón y la berza por encima. Luego, agregue las rodajas de aguacate por encima.
7. Sazone con sal y pimienta.

INGREDIENTES

- 1 taza de **arroz integral**
- 2 ½ tazas de agua
- 2 onzas de aceite para cocinar en aerosol
- 2 ⅓ tazas de **berza**
- Zumo de 1 **limón**
- 1 ½ **pepinos** medianos, cortados en cubos de ½ pulgada
- 1 cucharada de mayonesa ligera
- 2 cucharaditas de sriracha
- 9 onzas de **salmón rosado enlatado bajo en sodio**, escurrido
- 3 rodajas de **aguacate**
- ⅛ cucharadita de sal común
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1 taza, Calorías totales: 381 Grasa total: 8 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 31 mg Sodio: 261 mg Carbohidratos: 55 g Fibra: 5 g Azúcares totales: 3.7 g Azúcar añadida: 0.3 g Proteína: 24 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

BOCADITOS DE ATÚN FÁCILES

Por @highchairchronicles

PESCADO

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 Min
MATERIALES: • Abrelatas • Tazón grande • Sartén grande

INGREDIENTES

- 3 **latas** (de 5 onzas) de **atún ligero en trozos**, escurrido
- ½ taza de pan rallado
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de **eneldo, perejil** o **cilantro picado**
- 1 cucharada de zumo de **limón verde** o **limón**
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para cocinar, aproximadamente 1–2 cucharadas



INSTRUCCIONES

1. Escurra el atún enlatado en un colador. Presione el atún con una cuchara para exprimir todo el exceso de líquido.
2. En un tazón grande, combine el atún, el pan rallado, la mayonesa, el eneldo picado, el zumo de limón verde y el ajo en polvo. Desmenuce con un tenedor los trozos grandes de atún y mezcle bien. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. Tome aproximadamente 1–2 cucharadas de la mezcla de atún y presiónelas firmemente para formar pequeños bocaditos.
4. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y cocine los bocaditos a fuego medio durante 2–3 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Utilice unas pinzas para dar la vuelta con cuidado a los bocaditos de atún y cocínelos durante 2–3 minutos por el otro lado. Sirva con su salsa favorita para untar.

HAMBURGUESAS DE ATÚN

Por @simplyrecipes.com

PESCADO

PORCIONES: 4
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 18 Min
MATERIALES:

- Abrelatas
- Tazón mediano
- Envoltura de plástico
- Sartén
- Plato y papel para hornear



INGREDIENTES

- 2 **latas** (de 5 a 6 onzas) de **atún**
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- ½ taza de **pan integral**, picado en pedazos pequeños
- 1 cucharadita de ralladura de **limón**
- 1 cucharada de zumo de **limón**
- 1 cucharada de agua, o el líquido de las latas de atún
- 2 cucharadas de **perejil fresco** picado
- 2 cucharadas de **cebollín fresco**, **cebolletas o chalotas** picadas
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 **huevo**
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de mantequilla
- Opcional: Rodajas de **limón**, salsa Crystal o Tabasco para servir.

INSTRUCCIONES

1. Escurra el líquido de las latas de atún. Si utiliza atún envasado en agua, reserve una cucharada del agua del atún.
2. En un tazón mediano, combine el atún, la mostaza, el pan integral picado, la ralladura de limón, el zumo de limón, el agua, el perejil, el cebollín, 1 cucharadita de aceite de oliva y la salsa picante.
3. Agregue un poco de sal y pimienta.
4. Incorpore el huevo y mezcle.
5. Divida la mezcla en 4 partes iguales. Forme una bola con cada parte y luego presiónela para formar una hamburguesa. Coloque las hamburguesas en un plato con papel para hornear y cúbralas con envoltura de plástico. Coloque el plato en el refrigerador durante 1 hora. Nota: Si no tiene tiempo, puede saltarse este paso. Este paso ayuda a que las hamburguesas no se desarmen durante la cocción.
6. Caliente el aceite de oliva en una sartén de hierro fundido o antiadherente a fuego medio-alto. Coloque con cuidado las hamburguesas en la sartén. Cocine hasta que se doren, aproximadamente 3–4 minutos por cada lado.
7. Sirva con rodajas de limón.

POLLO AL LIMÓN CON UN TOQUE CÍTRICO

Por Milayna Melis, Albert Torres y Natalie Yu

POLLO Y CARNE DE RES

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 Min

MATERIALES: • Cuchillo y tabla de cortar • Tazón pequeño • Bandeja para hornear y papel para hornear



INGREDIENTES

- 3 **limones**
- 4 cucharaditas de aceite de oliva, canola o vegetal
- 2 cucharaditas de hojas de **tomillo fresco** picado
- 1 cucharadita de **romero fresco** picado
- 2 cucharaditas de sal
- 4 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y finamente cortadas
- 4 tazas de **coles de Bruselas**, congeladas (aproximadamente 5–6 coles de Bruselas en cada taza)
- 1.5 tazas de **zanahoria** cortada

CONSEJO

Si dispone de un termómetro para carne, ase el pollo hasta que la temperatura interna alcance los 160° F.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Ralle la cáscara de dos limones en un tazón pequeño y resérvela.
3. Corte el resto del limón en rodajas de ¼ de pulgada.
4. Rocíe 2 cucharaditas de aceite sobre una bandeja para hornear con borde.
5. Coloque una capa de rodajas de limón en la bandeja para hornear.
6. Coloque la pechuga de pollo encima del limón en la bandeja para hornear.
7. Coloque las verduras en los espacios libres que queden en la bandeja para hornear.
8. Combine el tomillo, el romero, la sal y la ralladura de limón para hacer una mezcla de hierbas y limón.
9. Espolvoree la mezcla hierbas y limón sobre el pollo.
10. Rocíe las verduras con las 2 cucharaditas restantes de aceite de oliva.
11. Ase en el horno durante 25–30 minutos. Vea el consejo a continuación.
12. Una vez cocinado, deje reposar el pollo en un plato durante 10 minutos.
13. Triture los limones con un tenedor para que suelten todo su jugo en la bandeja para hornear. Deseche las cáscaras.
14. Rocíe la salsa de la bandeja para hornear sobre el pollo y las verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías: 350
Grasa total: 11 g Grasas saturadas: 3 g Colesterol: 120 mg
Sodio: 400 mg Carbohidratos: 16 g Fibra: 5 g
Azúcares totales: 4 g Azúcar añadida: 0 g Proteína: 47 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

CAZUELA DE CARNE Y PAPAS EN CAPAS

Por @highchairchronicles

POLLO Y CARNE DE RES

PORCIONES: 4 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 75 Min

MATERIALES: • Sartén • Recipiente para hornear • Cacerola • Papel de aluminio

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F y rocíe un recipiente para hornear de 12×8 pulgadas con aceite de cocina en aerosol antiadherente.
2. Ralle el queso mozzarella y resérvelo para los pasos 5 y 7.
3. Cocine y revuelva la carne molida durante 5–7 minutos a fuego medio-alto hasta que esté completamente cocida. Luego, escúrrela.
4. En una cacerola, agregue una taza de agua fría y el paquete de salsa de carne baja en sodio. Mezcle bien y lleve a ebullición. Incorpore las verduras mixtas y la sal. Cocine durante 3–4 minutos.
5. Coloque una capa de papas en el fondo del recipiente para hornear (aproximadamente 3 tazas). Espolvoree 1 taza de queso por encima. Luego, agregue la mezcla de carne molida cocida. Agregue el resto de las papas por encima. Cubra el plato con papel de aluminio.
6. Hornee durante 55–60 minutos o hasta que comience a burbujear.
7. Después de hornear, retire el papel de aluminio y espolvoree por encima 1 taza del queso restante.
8. Hornee sin tapar durante 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.



INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida 90 % magra
- 2 tazas de **verduras mixtas congeladas** (zanahorias, chícharos, maíz y ejotes; dos bolsas de 12 onzas)
- 1 paquete de salsa de carne baja en sodio
- 1 bolsa (de 28 onzas) de **papas congeladas con pimientos y cebollas**, descongeladas en el refrigerador desde el día anterior
- 8 onzas de **mozzarella**

Opcional:

- ½ cucharadita de sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: 1 rodaja, Calorías: 320 Grasa total: 14 g Grasas saturadas: 8 g Colesterol: 70 mg Sodio: 485 mg Carbohidratos: 29 g Fibra: 2 g Azúcar: 2 g Proteína: 26 g

TAZONES DE PREPARACIÓN DE COMIDAS CON ENCHILADA DE POLLO

Por Alexis Skinner, Jaquelyn Neves y Janeza Bridges, ACE-CPT, USAW, PN1

POLLO Y CARNE DE RES

PORCIONES: 2
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 Min
MATERIALES:

- Sartén
- Abrelatas
- Rallador
- Cuchillo y tabla de cortar



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de **ajo**, finamente picado
- ¾ de libra de pechuga de pollo
- Sal y pimienta para dar gusto
- ½ **pimiento verde**, picado
- ¼ de **cebolla amarilla**, picada
- 5 onzas de tomates enlatados en cubos con chiles verdes
- ½ paquete de sazonador para tacos
- 4 **tortillas de harina integral** (de 8 pulgadas)
- 5 onzas de salsa para enchiladas enlatada
- 4 onzas de **queso cheddar**

INSTRUCCIONES

1. En una sartén, caliente ½ cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregue el ajo, la pechuga de pollo, la sal y la pimienta. Cocine el pollo por ambos lados durante 6–8 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Retire el pollo de la sartén y desmenúcelo. Reserve.
3. Incorpore ½ cucharada de aceite de oliva, pimiento verde y cebolla a la sartén y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 8–10 minutos.
4. Agregue los tomates en cubos y los chiles verdes, el sazonador para tacos y el pollo desmenuzado. Deje hervir a fuego lento durante 2–3 minutos.
5. Coloque ¼ de la mezcla de enchiladas de pollo sobre cada tortilla. Luego, doble la tortilla por la mitad para cubrir el relleno y colóquela en un tazón. Debe haber dos enchiladas en cada tazón.
6. Rocíe cantidades iguales de salsa para enchiladas sobre cada una de ellas.
7. Ralle el queso y espolvoréelo sobre cada enchilada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción (1 tazón), Calorías: 658 Grasa total: 33.9 g Colesterol: 137.7 mg Sodio: 939.6 mg Carbohidratos: 41.1 g Fibra: 7.7 g Azúcar: 12.6 g Proteína: 48.8 g



Granos integrales

BARRAS DE AVENA HORNEADAS

Por Dannie Haber, B.A., CPT, Carla Corrales y Samantha Camacho

DESAYUNO

PORCIONES: 12 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 Min

MATERIALES: • Recipiente para hornear de 8 × 8
• Tazones medianos y pequeños



INGREDIENTES

Barra de avena:

- 2 tazas de **avena arrollada**
- 2 cucharadas de semillas de linaza molidas
- 2 huevos grandes
- 1 ½ tazas de **leche, leche de soya u otra de leche a base de plantas alternativa**
- ¾ de taza de **crema de cacahuate**
- 1 ½ tazas de **frambuesas** congeladas

Capa crujiente:

- ¼ de taza de **avena arrollada**
- 1 cucharada de **crema de cacahuate**
- 2 cucharadas de cacahuate picado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350° F y cubra un recipiente para hornear de 8” × 8” con papel para hornear.
2. Mezcle la avena y las semillas de linaza molidas en un tazón mediano.
3. Agregue los huevos, la leche y la crema de cacahuate y revuelva bien.
4. Con las manos, presione la mezcla de avena en el recipiente para hornear y agregue las frambuesas congeladas de manera uniforme por encima.
5. En un tazón más pequeño, revuelva los ingredientes para la capa crujiente: avena, crema de cacahuate y cacahuate picados. Espolvoree los complementos sobre las frambuesas y presiónelos con las manos.
6. Hornee por 25–30 minutos, deje enfriar y luego corte en 12 barras.
7. Guarde las barras en el refrigerador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción, Calorías: 210 Grasa total: 11.4 g Grasas saturadas: 2.4 g Colesterol: 0 mg Sodio: 99.9 mg Carbohidratos totales: 18.4 g Fibra: 4.1 g Azúcares: 4.3 g Proteína: 8.07 g

GALLETAS DESPIERTA Y BRILLA

Por Valentina Montes, Maggie Suri y Lauren Weaver

DESAYUNO

PORCIONES: 11
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 Min
MATERIALES:
- Tazones grandes y medianos
- Rallador
- Tabla de cortar y cuchillo



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, la avena, el polvo para hornear, la canela, la sal y el jengibre.
3. Pique las nueces de Castilla y ralle las zanahorias. Agréguelas al tazón.
4. En otro tazón, agregue el puré de manzana, el jarabe de arce y el plátano, y remueva.
5. Vierta la mezcla líquida en la mezcla seca. Mezcle bien.
6. Tome ¼ de taza de masa y déles forma de galletas de ½ pulgadas. Colóquelas sobre una bandeja para hornear cubierta con papel para hornear, dejando una separación de una pulgada entre ellas.
7. Hornee durante 15-17 minutos, hasta que estén bien doradas. Deje enfriar antes de servir.

INGREDIENTES

- 1¼ de tazas de harina todo uso
- 1 taza de **avena arrollada**
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de **zanahorias** ralladas
- 1 taza de nueces de Castilla crudas
- ⅓ taza de **puré de manzana sin azúcar**
- 2½ cucharadas de jarabe de arce
- ⅓ de taza de **plátano** en puré

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: 1 galleta, Calorías: 133 Grasa total: 5 g Grasas saturadas: 1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 114 mg Carbohidratos: 21 g Fibra: 2 g Azúcares totales: 4 g Azúcar añadida: 3 g Proteína: 3 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

BOCADO DE MANZANA Y QUESO

Por Valentina Montes, Meredith Wernly y Milayna Melis

ALMUERZA

PORCIONES: 1 sándwich
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 Min
MATERIALES:
- Tazón mediano
- Tabla de cortar y cuchillo



INSTRUCCIONES

1. En un tazón, triture ½ plátano con un tenedor hasta que esté suave.
2. Corte el queso mozzarella en rodajas de ⅛ de pulgada de grosor.
3. Corte la manzana por la mitad. Corte la manzana en medias rodajas de ⅛ de pulgada de grosor.
4. Para preparar el sándwich, comience untando el puré de plátano en cada rodaja de pan.
5. Sobre una rodaja de pan, agregue 3–4 rodajas de queso mozzarella.
6. Encima de las rodajas de queso mozzarella, agregue 5–6 rodajas de manzana.
7. Espolvoree con una pizca de sal y pimienta.
8. Cierre el sándwich con la otra rodaja de pan.
9. Corte el sándwich por la mitad.
10. Sirva fresco.

INGREDIENTES

- 2 rodajas de **pan integral**
- ½ **plátano** maduro
- 1 **manzana** Granny Smith mediana
- 2 onzas de **queso mozzarella**, rodajas de ⅛ de pulgada rebanadas de un bloque
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por porción: 1 sándwich, Calorías: 300 Grasa total: 6 g Grasas saturadas: 2 g Colesterol: 9 mg Sodio: 150 mg Carbohidratos: 50 g Fibra: 6 g Azúcares totales: 11 g Azúcar añadida: 4 g Proteína: 14 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN

SOPA DE CEBADA CON CHAMPIÑONES

Por Aneth Gonzalez, Chelsie Miller y Ashley Gubicza

ALMUERZA

PORCIONES: 7 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 Min

MATERIALES: • Olla grande • Sartén • Tabla de cortar y cuchillo

INGREDIENTES

- 10 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de **cebada**
- 4 **tallos de apio**, picados; incluya las hojas si las tiene
- 4 **zanahorias** grandes, picadas
- 1 **cebolla amarilla** grande, picada
- 16 onzas de **champiñones** baby bella, en rodajas
- 4 **dientes de ajo**, picados o machacados
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de mezcla de especias italianas



INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, caliente 3–5 cucharadas de agua a fuego medio-alto.
2. En una sartén aparte, cocine el apio, las zanahorias y la cebolla durante 5 minutos o hasta que estén blandos.
3. A continuación, agregue los champiñones, el ajo, la pimienta y la mezcla de especias italianas. Cocine durante 2 minutos más.
4. Agregue el caldo y la cebada a la olla grande y cocine a fuego medio durante 20–25 minutos. Agregue más agua o caldo si es necesario.
5. A continuación, reduzca a fuego medio-bajo. Tape la olla y cocine durante 10 minutos, o hasta que la sopa espese y la cebada esté completamente cocida. Remueva de vez en cuando.
6. Sirva una vez terminado o refrigere hasta el momento de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Tamaño de la porción: 1.5 tazas, Calorías: 164 Grasa total: 1 g Grasas saturadas: <1 g Colesterol: 0 mg Sodio: 247 mg Carbohidratos: 35 g Fibra: 7 g Azúcar: 6 g Proteína: 7 g

HAGA CLIC O ESCANEE PARA VER LA DEMOSTRACIÓN









GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES DE RECETAS

Albert Torres
Ashley Woo
Alexis Skinner
Ana Hernandez
Aneth Gonzalez
Anna Clancy
Anna Compagno
Ashley Gubicza
Ashley Henson
Ashley Woo
Ashlyn Taylor
Breyanna Collier
Bri Gonzalez
Bruna Honorio
Caitlin Arakaki
Caitlyn Jones
Carla Corrales
Chelsie Miller
Christine Clothier
Christine Tran
Dannie Haber
Edgar Doolan
Emily Hickey
Ivette Ramirez
Jack Gailver
Jade Martinez
Janeza Bridges
Jaquelyn Neves
Jilian Arizcuren
John Haubenstricker
Kacey Van Duzer
Kalia Firmage
Karina Montes
Kelsey Lee
Kelsey Lister
Kenzie Lopez
Lauren Flotman
Lauren Weaver
Lauren Yowell
Lexi Skinner
Liberti Cornell
Maggie Suri
Mariana Lara
Meghen Bishop
Meredith Wernly
Milayna Melis
Natalie Yu
Pedro Guzman
Rachel Jensen
Rebecca Muntslag
Samantha Camacho
Sarah Chu
Sherry Dinh
Sofia Teran
Stacy Wells
Valentina Montes



Opciones frescas

FAMILIAS SALUDABLES

MÁS DE 50 RECETAS DE WIC PARA TODA LA FAMILIA



Opciones frescas

FAMILIAS SALUDABLES

MÁS DE 50 RECETAS DE WIC PARA TODA LA FAMILIA









CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

California WIC ASSOCIATION