

Cómo comer sano dentro del presupuesto

Planificar, ir de compras, cocinar

30+ recetas saludables para las comidas familiares



ENGLEWOOD
HEALTH

PARTNERSHIP FOR
HEALTHY EATING

PUBLICADO POR



ENGLEWOOD HEALTH

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES A



Y NUESTROS SOCIOS DE LA COMUNIDAD

Age-Friendly Englewood
Center for Food Action
The Community Chest
Englewood Health Department
Office of Concern

- CARTA DE BIENVENIDA.....2
- FUNDAMENTOS ALIMENTICIOS.....3
- PLANIFICAR8
- ESTIMAR EL PRESUPUESTO9
- IR DE COMPRAS10
- PREPARAR11

RECETAS

- DESAYUNO16
- PLATOS PRINCIPALES26
- ACOMPAÑAMIENTOS52
- SOPAS72
- MERIENDAS76
- MERIENDAS SANAS PARA NIÑOS84

CONTENIDO

Estimados amigos y amigas,

Nuestra comunidad se encuentra en una crisis de salud. La obesidad continúa creciendo de manera dramática y, como resultado, un promedio de 1 en 3 norteamericanos padece de prediabetes. Muchas personas ni siquiera saben que pueden estar en riesgo de diabetes. Un grupo de preocupadas organizaciones locales de Englewood se unieron para trabajar juntas y crear Partnership for Healthy Eating (Colaboración para Alimentación Sana), con la meta de ayudar a nuestros vecinos a comprender mejor cómo comer sano dentro del presupuesto.

El programa y nuestros materiales son gratis para la comunidad. Este libro incluye sugerencias útiles y deliciosas recetas saludables (todas con un costo aproximado de \$4.25 por persona). Este es un buen lugar donde comenzar en el camino hacia una alimentación más sana para usted y su familia.

Estamos a su disposición y usted nos importa. Para obtener información adicional, llame al 201-608-2525.

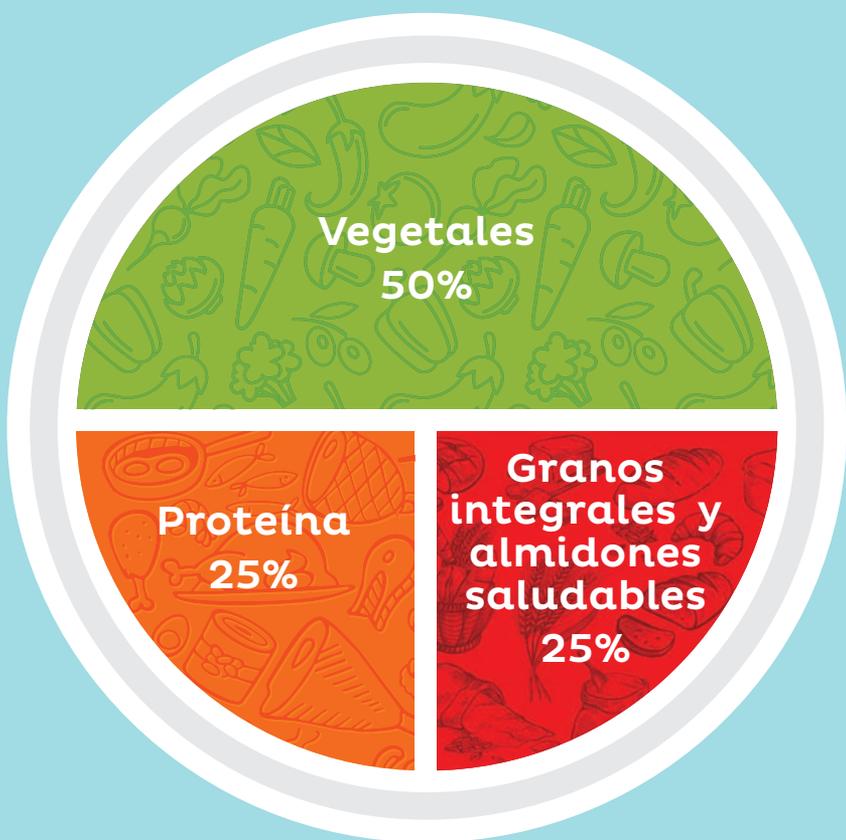
Deseándole buena salud,



FUNDAMENTOS

ALIMENTICIOS

El plato balanceado



Vegetales

Cualquier vegetal o el sumo 100% vegetal cuenta hacia su ingesta de vegetales. Los vegetales pueden estar crudos o cocidos; frescos o congelados, envasados o secos/deshidratados; y enteros, en trozos o en forma de puré. Según su contenido nutricional, los vegetales están organizados en cinco subgrupos: vegetales verde oscuro, vegetales almidonados, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y arvejas y otros vegetales. ¡Solo asegúrese de que ocupen más o menos la mitad de su plato!

Proteína

Seleccione una variedad de alimentos proteicos para mejorar la ingesta de nutrientes y beneficios de salud, incluyendo por lo menos 8 onzas de mariscos a la semana. Las opciones de carnes y aves deberían ser desgrasadas o bajas en grasas. Los niños de menor edad necesitan menos, dependiendo de su edad y necesidades calóricas. Las opciones de proteína vegetariana incluyen frijoles y arvejas, productos procesados de soya, frutos secos y semillas.

Granos integrales

Los granos se dividen en dos subgrupos: granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen el fruto completo, es decir, el salvado, germen y el endospermo (la parte almidonosa del centro). Algunos

ejemplos de granos integrales incluye harina integral, bulgur (trigo partido), avena, polenta integral y arroz integral. Los granos refinados han sido molidos, un proceso que remueve el salvado y el germen. Esto se lleva a cabo para darles una textura más fina a los granos y mejorar así su duración de almacén. Sin embargo, este proceso también remueve la fibra dietética, el hierro y varias vitaminas B. Algunos ejemplos de productos de grano refinado son la harina blanca, la polenta sin germen, el pan blanco y el arroz blanco.

Almidones saludables

Muchos tipos de almidones, también conocidos como carbohidratos complejos, contienen una abundancia de nutrientes beneficiosos, como fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes (compuestos químicos producidos por las plantas), haciéndolos parte valiosa de una dieta saludable si se consumen en moderación. Elija qué almidones incluir en su dieta, limitando los almidones procesados y refinados y dándoles preferencia a las opciones densas en nutrientes como granos integrales, vegetales almidonados (como camotes, zapallo) y legumbres (frijoles y lentejas).

Todo lo que come y bebe importa con el tiempo. Una combinación correcta puede ayudarle a estar más sano ahora y en el futuro. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

Encuentre su estilo de alimentación sana y manténgalo por el resto de su vida.

Esto significa:

- Haga que la mitad de su plato esté compuesto por frutas y vegetales. Enfóquese en frutas enteras y varíe sus vegetales.
- Haga que la mitad de sus granos sean granos integrales.
- Cámbiese a la leche o yogur bajo en grasa o descremado.
- Varíe su rutina de proteínas.
- Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas.

GUÍA VISUAL PARA CALCULAR EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN USANDO SUS MANOS



MANO EN FORMA DE COPA

Equivalente a $\frac{1}{2}$ taza o 1 onza
es una porción de merienda
como frutos secos. **170 calorías**



PUNTA DEL DEDO

Equivalente a 1 cucharadita
es una porción de grasas como
mayonesa o mantequilla.
35 calorías



PALMA

Equivalente a 3 onzas
es una porción de
proteína como carnes
rojas o pollo.
160 calorías



DEDO PULGAR

Equivalente a
2 cucharadas
es una porción
de lácteos y
mantequilla de maní.
170 calorías



PUÑO

Equivalente a 1 taza
es una porción
de arroz, frutas
o vegetales.
200 calorías

PLANIFICAR

ESTIMAR EL

PRESUPUESTO

IR DE COMPRAS

PREPARAR



PLANIFICAR

El secreto hacia las comidas exitosas

Antes de hacer una lista de compras, anote las comidas que quiere hacer esta semana. Comprar para la semana significa que hará menos viajes a la tienda y que comprará solo las cosas que necesita.

A continuación hay algunos datos básicos para crear su menú y lista de compras:

1. Vea qué es lo que ya tiene. Puede ahorrar dinero usando estos artículos en las comidas de la semana entrante.
2. Use un borrador para planificar sus comidas. Esta es una excelente manera de planificar su semana y de averiguar qué cosas tiene que comprar.
3. Cree una lista de recetas para probar. Organice una biblioteca de recetas para comidas saludables de bajo costo.
4. Piense en su horario. Elija comidas que pueda preparar con facilidad cuando no tenga mucho tiempo. También puede preparar comidas con anticipación para calentar y servir en sus días más ocupados.

Planee usar las sobras. Piense en recetas más grandes con suficientes porciones para varias comidas. Esto puede reducir la cantidad de ingredientes que tiene que comprar y ahorrarle el tiempo que pasaría preparando otra comida.

ESTIMAR EL PRESUPUESTO

Aproveche su dinero al máximo

Existen muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que come. Los tres pasos principales son: **planificar antes de ir de compras, comprar artículos al mejor precio y preparar las comidas que estiren sus dólares de comida.**

Planifique

Antes de ir a la tienda o supermercado, planifique sus comidas para la semana. Incluya comidas como estofados, guisados o sopas, las cuales “estiran” los artículos más caros a más porciones. Revise qué alimentos ya tiene y haga una lista de lo que tiene que comprar.

Obtenga el mejor precio

Revise el periódico local, el internet y la tienda para ver si tienen ofertas o cupones. Pida una tarjeta de lealtad para ahorrar más en las tiendas donde compra regularmente. Busque ofertas especiales u ofertas en carnes y mariscos, que son por lo general los artículos más caros de la lista.

Compare y contraste

Encuentre el precio por unidad en el estante directamente debajo del producto. El precio por unidad es el precio por unidad de peso o medida, en onzas por lo general. Úselo para comparar distintas marcas, así como distintos tamaños dentro de la misma marca, para determinar cuál es la mejor compra.

Compre a granel

Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Algunas buenas opciones son contenedores grandes de yogur bajo en grasas y bolsas grandes de vegetales congelados. Antes de ir de compras acuérdesse de mirar si tiene suficiente espacio en el congelador.

Compre productos en temporada

Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir a la frescura. Si no va a usar todo de inmediato, compre algunos que todavía tengan que madurar.

Costos convenientes... de vuelta a lo simple

Los alimentos preparados como las cenas congeladas, frutas y vegetales en trozos y las comidas para llevar por lo general cuestan más que si usted las preparara en casa. ¡Tómese el tiempo de preparar sus comidas y ahorre!

Cuide su billetera

Algunos alimentos son típicamente opciones de bajo costo el año completo. Pruebe con frijoles para una comida proteica más económica. En cuanto a vegetales, compre repollo, camotes o tomates enlatados bajos en sodio. Y para frutas, las manzanas y bananas son buenas opciones.

Cocine una vez... ¡coma toda la semana!

Prepare cantidades grandes de sus recetas favoritas durante su día libre, y haga el doble o el triple de la receta. Congele en recipientes individuales. Coma durante la semana y así no gastará dinero en comidas para llevar.

Sea creativo con las sobras

Sazone sus sobras, úselas de maneras nuevas. Por ejemplo, pruebe el pollo que le sobró en un salteado, en una ensalada jardinera o en un chile. ¡Recuerde que botar comida es botar su dinero!

Comer afuera

Los restaurantes pueden ser caros. Ahorre dinero obteniendo descuentos especiales para primeros compradores (*early bird specials*), saliendo a almorzar en vez de a cenar o buscando ofertas de “2 por 1”. Pida agua en lugar de comprar otras bebidas, lo cual suma a la cuenta.

El poder de las porciones

Comience a reducir las cantidades de comida a porciones saludables y su cuerpo también se irá acostumbrando. Aprenda a “echarle una mirada” a su comida para estimar cuánto es demasiado y cuánto es justo lo que necesita. Utilice platos más pequeños en casa para servir la comida: el plato se verá lleno, pero usted comerá menos.

IR DE COMPRAS

Encuentre maneras creativas de usar los alimentos saludables



Mezcle frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales pueden ayudar a estirar las comidas y hacerle sentir más satisfecho por más tiempo.

- Mezcle vegetales enlatados, congelados o frescos con arroz, frijoles o pasta.
- Cree un salteado con arroz integral y vegetales.
- Añada fruta fresca, congelada, enlatada o seca a las ensaladas.
- Añada fruta fresca, congelada o enlatada a la avena o el yogur.
- Añada vegetales frescos, congelados o enlatados a los platos principales hechos con carne molida de res, pollo desmenuzado o atún y a los guisados.
- Añada vegetales frescos, congelados o enlatados a las sopas.



Lácteos ricos en calcio

- ¡La leche, el yogur y el queso bajos en grasas pueden mantener sus huesos y dientes fuertes y su corazón sano!
- Prepare el pastel de carne o las hamburguesas con $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de leche en polvo por libra de carne.
- Cereal cocido: añada de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de leche a cada taza de cereal o avena antes de cocinarlo.



Granos maravillosos

Los granos y los panes proporcionan energía y son formas nutritivas de estirar las comidas. ¡Acuérdese que la mitad de los granos que consume deberían ser integrales!

- Añada arroz integral a las sopas y estofados.
- Cubra rebanadas de pan integral con salsa de tomate, hojas de espinaca y queso para hacer mini pizzas.
- Utilice pasta integral y añada los vegetales que le queden a la salsa.
- Cubra el yogur o parfait de frutas con cereal integral molido.
- Tueste el pan en el horno y luego córtelo en pedacitos para usarlo como croutones en la ensalada.



El poder de las proteínas

Las proteínas desgrasadas le ayudan a sentirse satisfecho y proporcionan energía.

- Use arvejas o frijoles en lata como guarnición para ensaladas y platos de acompañamiento.
- Unte una tortilla de maíz con salsa y frijoles negros o pintos, o cómalos con tortilla chips al horno.
- Una lata de atún es un excelente acompañamiento para arvejas y arroz.
- Añada pollo o pavo enlatado a los sándwiches de queso derretido.
- Añada atún o salmón a los platos de pasta o a los macarrones con queso.
- Use mantequilla de maní para untar pan tostado o frutas enteras.
- Haga un batido con mantequilla de maní, leche descremada, banana y hielo.
- Haga avena con leche descremada en vez de agua para aumentar la proteína.

PREPARAR

En sus marcas, listos, ¡a cocinar!

Datos simples para cocinar y estirar las comidas:
datos para ayudar a ahorrar tiempo,
dinero y alimentos

	Ahorra tiempo	Ahorra dinero	Ahorra alimentos
Cocine en grandes cantidades. Congele las sobras en pequeños contenedores para comidas futuras.	•	•	•
Compre a granel los alimentos que usa a menudo en grandes cantidades.	•	•	
Comparta comidas con otras familias o túrnense para cocinar y compartan la mesa.		•	•
Cree un calendario semanal de comidas que usen algunos de los mismos ingredientes de distintas maneras.	•	•	•
Añada pasta integral o arroz integral a sopas, estofados y al chile para hacerlos más sustanciosos.			•
Pruebe nuevas fuentes de proteína. Frijoles, huevos y leche son buenas fuentes de proteína de bajo costo.		•	
Estire la carne aún más agregándola a guisados o estofados con vegetales y granos.		•	•
Sustituya ingredientes en una receta con cosas que ya tenga.		•	•

SUSTITUCIONES

Use esta gráfica cuando no tenga todos los ingredientes para una receta que quiere preparar.

SI NO TIENE...

1 taza pan rallado, seco

14.5 oz lata caldo (pollo o res)

1 taza leche

1 taza crema agria

15 oz lata salsa de tomate

1 taza mayonesa

1 diente ajo

1 cdta jugo de limón

REEMPLÁCELO POR...

¾ taza cereal o crackers molidas

2 cubos de caldo de res/pollo y **2 tazas** de agua

1/3 taza leche en polvo descremada y **1 taza** agua

1 taza yogur natural

6 oz lata de pasta de tomate y **1 taza** agua

1 cdta mostaza Dijon y **1 taza** yogur

1 cdta ajo en polvo

1/8 cdta vinagre

USE LAS SIGUIENTES SUGERENCIAS SIMPLES PARA MEDIR LOS INGREDIENTES Y LEER RECETAS.



MEDIDAS

cdta = cucharadita
cda = cucharada
tz = taza
pt = pinta
qt = cuarto
fl = fluido
oz = onza
lb = libra
= libra
gal = galón
pqte = paquete
gr o g = gramo
hra = hora
min = minuto
d.na = docena
°C = grados Celsius
°F = grados Fahrenheit



CONVERSIONES

1 cda = 3 cdta
1 fl oz = 2 cda
 $\frac{1}{4}$ tz = 4 cda
 $\frac{1}{3}$ tz = 5 cda + 1 cdta
 $\frac{1}{2}$ tz = 8 cda
 $\frac{2}{3}$ tz = 10 cda + 2 cdta
 $\frac{3}{4}$ tz = 12 cda
1 tz = 16 cda
8 fl oz = 1 tz
1 pt = 2 tz
1 qt = 2 pt
4 tz = 1 qt
1 gal = 4 qt
16 oz = 1 lb

A ABASTECERSE

¡Tenga a mano los siguientes alimentos básicos ricos en nutrientes para cenas rápidas, fáciles y saludables!



EN SU DESPENSA

- frijoles en lata: frijoles refritos bajos en grasas, frijoles negros
- atún enlatado al agua
- tomates en cuadritos enlatados
- chiles verdes picados en lata
- trozos o cubitos de piña en lata en su propio jugo
- chile en polvo o paquete de sazón de chile sin sodio
- arroz integral instantáneo
- spray de cocina para engrasar
- espagueti delgado integral
- ajo en polvo o fresco



EN SU REFRIGERADOR

- mayonesa de bajas calorías, queso cheddar rallado bajo en grasas
- queso mozzarella rallado descremado
- huevos
- vegetales a elección (ej. cebolla roja, apio)
- crema agria de bajas calorías o yogur natural
- tortillas integrales o de maíz
- panecillos ingleses integrales
- salsa teriyaki baja en sodio

EN SU CONGELADOR

- vegetales congelados para saltar
- tiras de pimientos dulces congelados
- mixtura de vegetales congelados
- maíz congelado
- carnes crudas desgrasadas congeladas (ej. frituras de pollo, carne de res desgrasada 95%, carne desgrasada de cerdo o pescado)

- DESAYUNOS
- PLATOS PRINCIPALES
- ACOMPAÑAMIENTOS
- SOPAS
- MERIENDAS

RECETAS

Las fotos son solo para fines ilustrativos y pueden no parecerse al plato cocido final.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with several slices of banana, a generous amount of chopped walnuts, and a small pile of chia seeds. The bowl is set on a dark, rustic wooden surface. In the background, there are more banana slices on a wooden cutting board and several whole walnuts scattered around.

DESAYUNOS

Avena con bananas y nuez

PORCIONES 4

Fuente: United States Department of Agriculture, USDA's Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recipes

AVENA CON BANANAS Y NUEZ

(no recomendable para personas con diabetes)

Ingredientes

- 2/3 taza de leche descremada en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 3/4 tazas de agua
- 2 tazas de avena de cocción rápida
- 2 bananas muy maduras molidas
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de nueces picadas

Instrucciones

1. En un sartén pequeño, combine la leche descremada en polvo, sal y agua. Cocine a fuego medio hasta que esté caliente pero sin que llegue a hervir.
2. Añada la avena y cocine revolviendo hasta que tenga una consistencia cremosa, de 1 a 2 minutos.
3. Quite el sartén del fuego y añada las bananas molidas y el jarabe de arce mezclando. Divida en recipientes, añada las nueces como guarnición y sirva.

Notas

- Puede sustituir a leche descremada en polvo por 2 tazas de agua o 2 tazas de leche descremada.
- Puede usar jarabe de panqueques o jarabe de bajas calorías en lugar del jarabe de arce.
- Puede usar otros frutos secos en lugar de las nueces.

Información nutricional (por porción)

Calorías 340, grasa total 6g, colesterol 5mg, sodio 190mg, total carbohidratos 60g, fibra dietética 6g, azúcar 25g, proteína 14g.



DESAYUNOS

Burrito de desayuno con salsa

PORCIONES 4 • TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS

Fuente: USDA, Food and Nutrition Service (FNS), Food Family Fun

BURRITO DE DESAYUNO CON SALSA

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 2 cucharadas de maíz congelado
- 1 cucharada de leche 1%
- 2 cucharadas de pimientos verdes en cuadritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de tomates frescos en cuadritos
- 1 cucharadita de mostaza amarilla (o marrón o Dijon)
- ¼ cucharadita de ajo granulado
- ¼ cucharadita de salsa de pimienta picante (opcional)
- 4 tortillas de harina de trigo (de 8 pulgadas)
- ¼ taza de salsa enlatada
- Una pizca de sal

Instrucciones

Precalente el horno a 350 grados.

1. En un recipiente grande mezcle los huevos, el maíz, la leche, los pimientos verdes, cebollas, tomates, mostaza, ajo, salsa de pimienta picante y la sal por un 1 minuto, hasta que los huevos estén suaves.
2. Vierta la mezcla de huevos en una fuente para hornear 9 x 9 x 2 pulgadas levemente engrasada y cubra con papel de aluminio.
3. Hornee por 20 a 25 minutos hasta que los huevos estén cuajados y completamente cocidos.
4. Envuelva las tortillas en plástico y colóquelas en el microondas por 20 segundos hasta que se calienten. Tenga cuidado al desenvolver las tortillas, que pueden estar muy calientes.
5. Corte la mezcla de huevo horneada en 4 pedazos iguales y enrolle una pedazo de huevo cocido en cada tortilla.
6. Sirva cada burrito cubierto con 2 cucharadas de salsa.

Notas

- Puede usar ajo fresco o picado en lugar del ajo granulado.

Información nutricional (por porción)

Calorías 240, grasa total 8g, grasa saturada 2.5g, colesterol 185mg, sodio 620mg, total carbohidratos 30g, fibra dietética 2g, azúcares 4g, proteína 11g.

A close-up photograph of a glass filled with a thick, purple smoothie. The smoothie is garnished with several fresh blueberries and a sprig of bright green mint leaves. A yellow straw is partially visible on the left side of the glass. The background is slightly blurred, showing more of the smoothie and some other ingredients.

DESAYUNOS

Batido de arándanos y granada

PORCIONES 2 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS



BATIDO DE ARÁNDANOS Y GRANADA

(no recomendable para personas con diabetes)

Ingredientes

- ¾ taza de arándanos frescos
- 1 taza de 100% jugo de granada
- 1 taza de hojas de espinaca o col rizada
- ⅓ taza de yogur natural descremado
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de semillas de chíá remojadas (opcional)
- ¾ taza de hielo molido

Instrucciones

1. Coloque los arándanos, el jugo de granada, la espinaca, el yogur y la miel en una licuadora.
2. Añada las semillas de chíá (si desea), hielo y ½ taza de agua fría.
3. Cubra y licúe hasta que tenga una consistencia suave. Vierta en vasos y sirva inmediatamente.

Información nutricional (por porción)

Calorías 180, grasa total 2g, colesterol 1mg, sodio 60mg, carbohidratos 41g, fibra dietética 4g, proteína 4g.



Los Kellogg's® Eggo® Cinnamon Toast Mini Waffles añaden un inesperado toque innovador al clásico sándwich de mantequilla de maní con jalea.

PORCIONES 1 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

DESAYUNOS

Bocadillo PB & J hecho con waffles Eggo[®]

Ingredientes

2 Kellogg's[®] Eggo[®] Cinnamon Toast Mini Waffles
4½ cucharaditas de mantequilla de maní cremosa
1½ cucharaditas de jalea del sabor que guste
2 rodajas finas de manzana (opcional)

Instrucciones

1. Prepare los Kellogg's[®] Eggo[®] Cinnamon Toast Mini Waffles de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Unte los waffles con mantequilla de maní. Cúbralos con jalea y el resto de los waffles. Sirva con rodajas de manzana (si lo desea).

Información nutricional (por porción)

Calorías 300, grasa total 16g, grasa saturada 3.5g, grasas trans 1g, colesterol 10mg, sodio 350mg, carbohidratos 34g, fibra dietética 2g, azúcares 17g, proteína 9g, potasio 210mg.



DESAYUNOS

Parfait de yogur con banana y granola

PORCIONES 3 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS



PARFAIT DE YOGUR CON BANANA Y GRANOLA

(no recomendable para personas con diabetes)

Ingredientes

- ¾ taza de avena tradicional
- 2 cucharadas de germen de trigo
- ¼ taza de almendras rebanadas
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharada de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de pasas
- 1 banana mediana, rodajas de ½ pulgada
- 6 onzas de yogur de vainilla

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325 grados.
2. Para la mezcla de granola, combine la avena y el germen de trigo en un recipiente grande. Esparza en una bandeja para hornear levemente en grasada. Hornee por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Saque del horno.
3. Vierta en un recipiente. Añada y mezcle las almendras, miel, mantequilla derretida y la sal. Esparza en una bandeja para hornear. Hornee por 15 minutos, o hasta que tome un color café claro, revolviendo cada 5 minutos. Saque del horno. Enfríe a temperatura ambiente y añada las pasas, partiendo trozos grandes de cúmulos de granola.
4. Para cada parfait, eche 2 cucharadas de granola a un vaso de parfait o plato de postre. Vaya alternando las capas con rodajas de banana, yogur y granola.

Información nutricional (por porción)

Calorías 257, grasa total 8g, grasa saturada 2g, colesterol 6mg, sodio 44mg, carbohidratos 43g, fibra dietética 5g, proteína 9g, calcio 110mg.



PLATOS PRINCIPALES

Chuletas de cerdo con mostaza con miel

PORCIONES 4

Fuente: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes



CHULETAS DE CERDO CON MOSTAZA CON MIEL

Ingredientes

- 4 chuletas de lomo de cerdo
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharadas de mostaza con miel (combine 1 cucharada de miel y 1 cucharada de mostaza)

Instrucciones

1. Coloca las chuletas de cerdo en un sartén antiadherente grande.
2. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas.
3. Use una espátula para voltear las chuletas.
4. Añada el resto de los ingredientes y revuelva.
5. Cubra el sartén y baje la llama.
6. Cocine a fuego lento de 6 a 8 minutos hasta que las chuletas estén cocidas.
7. Para darle más consistencia a la salsa, si es necesario, saque las chuletas y cocine la salsa destapada hasta que alcance la consistencia deseada.

Información nutricional (por porción)

Calorías 300, grasa total 12g, grasa saturada 4.5g, colesterol 95mg, sodio 400mg, total carbohidratos 6g, azúcares 5g, proteína 40g.

PLATOS PRINCIPALES

Chile blanco



PORCIONES 10

Fuente: Washington State WIC Program, The Bold Beautiful Book of Bean Recipes

CHILE BLANCO

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 tazas de alubias cocidas | 1 cucharadita de comino |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 cucharadita orégano |
| 2 pimientos rojos, cortados en cuadritos | 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio |
| 1 cebolla roja, cortada en cuadritos | 2 tazas de leche semidescremada |
| 1 chile verde, cortado en cuadritos
(puede ajustarse a gusto) | ¼ taza de cilantro |
| 3 dientes de ajo picados | ¾ libra de pollo, cocido y en cuadros |
| 1 cucharada de chile en polvo | 6 tortillas de maíz, tostadas y cortadas
en cuadros de 1 pulgada |

Instrucciones

1. Sofría los pimientos y la cebolla en aceite de oliva.
2. Añada las alubias, el ajo, el chile en polvo, comino, orégano, caldo de pollo, leche y el pollo. Deje que tome consistencia antes de agregar el cilantro. Caliente bien.
3. Cubra el chile con las tortillas crujientes antes de servir.

- Si usa alubias enlatadas, enjuáguelas y escúrralas para reducir el sodio.
- Puede usar cualquier aceite vegetal en lugar del aceite de oliva.
- Puede usar perejil fresco en lugar de cilantro fresco.
- Puede usar una mezcla de otras especias como pimienta cayena, comino, u orégano, en lugar del chile en polvo.
- Puede usar sazones/hierbas italianas mezcladas, albahaca o tomillo en vez de orégano.

Información nutricional (por porción)

Calorías 210, grasa total 5g, grasa saturada 1g, colesterol 30mg, sodio 150mg, total carbohidratos 25g, fibra dietética 5g, azúcares 5g, proteína 18g.



PLATOS PRINCIPALES

Pescado frito al horno para hacer agua la boca

PORCIONES 6

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

PESCADO FRITO AL HORNO PARA HACER AGUA LA BOCA

Ingredientes

2 libras de filetes de pescado	¼ cucharadita pimienta blanca molida
1 cucharada de jugo de limón fresco	¼ cucharadita sal
¼ taza de suero de mantequilla (magro o de bajo contenido en grasas, vea las Notas)	¼ cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita ajo fresco picado	½ taza de hojuelas de maíz (molidas, vea las Notas)
⅛ cucharadita salsa picante	1 cucharada aceite vegetal
	1 limón fresco, cortado en rebanadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475 grados.
2. Limpie y enjuague el pescado. Pase un paño con jugo de limón sobre los filetes y séquelos ligeramente.
3. Combine la leche, la salsa picante y el ajo.
4. Combine la pimienta, sal y la cebolla en polvo con las hojuelas de maíz y colóquelo en un plato.
5. Sumerja el pescado en los ingredientes mojados seguido por los ingredientes secos.
6. Deje reposar brevemente hasta que el revestimiento se pegue en ambos lados del pescado.
7. Arréglole en una fuente para hornear baja levemente engrasada.
8. Hornee por 20 minutos en la parrilla del medio sin darlo vuelta.
9. Córtelo en 6 pedazos. Sirva con limón fresco.

Notas

- Puede sustituir la pimienta blanca por pimienta negra.
- Puede usar pan molido, crackers molidas u otro cereal sin azúcar molido en lugar de las hojuelas de maíz.
- Puede usar leche semidescremada o descremada con vinagre en lugar de suero de mantequilla. (Use 1 cucharadita de vinagre y ¼ taza de leche; revuelva y deje reposar por unos minutos.)

Información nutricional (por porción)

*Para el análisis nutricional fueron usados bacalao del Atlántico y suero de mantequilla 1% Para el análisis nutricional fueron usados.
Calorías 150, grasa total 3.5g, grasa saturada 0.5g, colesterol 60mg, sodio 210mg, total carbohidratos 4g, azúcares 1g, proteína 25g.



PLATOS PRINCIPALES

Ensalada de pollo crujiente

PORCIONES 5

Fuente: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes



ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado
- ½ taza de apio
- ¼ taza de pimienta
- ¼ cebolla
- ½ pepino
- ½ taza de uvas
- 1 manzana pequeña en cuadritos (con cáscara)
- ¼ taza de yogur natural

Instrucciones

1. Use el pollo cocido que le haya quedado o cueza suficiente pollo para 2 tazas de pollo desmenuzado.
2. Corte el apio en pedacitos.
3. Corte en pimienta verde en pedacitos.
4. Pele y pique un ¼ de cebolla.
5. Pele y pique ½ pepino.
6. Corte la manzana en cuadros. Puede dejar la manzana con cáscara.
7. Corte las uvas en mitades.
8. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle.

Notas

- Sirva sobre lechuga, crackers o pan.



Información nutricional (por porción)

Calorías 140, grasa total 4.5g, grasa saturada 1g, colesterol 50mg, sodio 65mg, total carbohidratos 8g, fibra dietética 1g, azúcares 6g, proteína 17g.

A close-up photograph of a hand stirring a pot of lentils. The pot is filled with cooked lentils, diced carrots, and diced potatoes. A wooden spoon is being used to stir the mixture. The background is dark with some green leaves and a red chili pepper.

PLATOS PRINCIPALES

Estofado de lentejas

PORCIONES 10

Fuente: Maryland Food Supplement Nutrition Education, 2009 Recipe Calendar



ESTOFADO DE LENTEJAS

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 paquete de 16 onzas de zanahorias congeladas en tiras
- 1 paquete de 16 onzas de lentejas secas, enjuagadas y escurridas tres latas de 14.5 onzas de tomates en cuadros
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla picada.
3. Cocine por 3 minutos, o hasta que esté blanda.
4. Agregue el ajo en polvo, las zanahorias, lentejas, tomates, agua y chile en polvo.
5. Cocine a fuego lento sin tapar por aproximadamente 20 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas.

Notas

- Puede usar cualquier aceite vegetal en lugar del aceite de oliva.
- Puede usar ajo fresco picado en lugar del ajo en polvo.
- Puede usar tomates enlatados en cuadros “sin sal agregada” para reducir el sodio.
- Puede usar una mezcla de otras especias como pimienta cayena, comino y orégano, en lugar del chile en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 110, grasa total 1g, sodio 310mg, total carbohidratos 20g, fibra dietética 6g, azúcares 7g, proteína 6g.

PLATOS PRINCIPALES

Pastel de carne en bollo



PORCIONES 6

Fuente: Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'



PASTEL DE CARNE EN BOLLO

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza de leche descremada
- ¾ taza de avena
- 1 libra de carne de res desgrasada
- 3 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de queso rallado de cualquier variedad

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Con un cuchara, divide la mezcla en cantidades iguales en 12 moldes para muffin engrasados.
4. Hornee por 1 hora, o hasta que la temperatura en el centro del pastel de carne sea de 160 grados.
5. Enfríe levemente antes de sacarlos de los moldes de muffin.

Notas

- Combine los ingredientes del pastel de carne hasta que estén bien mezclados, pero no sobre mezcle. Mezclar mucho puede hacer que el pastel de carne se endurezca.
- También puede llenar 24 moldes de pequeños de muffin y servir 2 muffins por persona.

DATO DE SEGURIDAD

cocine los pasteles de carne hasta que alcancen 160 grados. Use un termómetro de carne para probar la temperatura. Así sabrá que sus pasteles están cocidos por completo y que son seguros de comer sin que se sequen por sobrecalentarlos.

Información nutricional (por porción)

Calorías 230, grasa total 12g, grasa saturada 5g, colesterol 90mg, sodio 330mg, total carbohidratos 8g, fibra dietética 1g, azúcares 2g, proteína 21g.



PLATOS PRINCIPALES

Muslos de pollo jamaicanos picantes

PORCIONES 4

MUSLOS DE POLLO JAMAICANOS PICANTES

Ingredientes

¼ taza de cebolla roja picada	½ cucharadita de pimienta inglesa molida
1 cucharada de azúcar	½ cucharadita de tomillo seco
1 cucharada de pimiento jalapeño con semillas, picado fino	½ cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de vinagre de cidra	¼ cucharadita de pimiento rojo molido
2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio	8 muslos de pollo deshuesados y pelados (aprox. 1½ libra)
½ cucharadita de sal	spray antiadherente

Instrucciones

1. Combine los primeros 10 ingredientes en un recipiente grande.
2. Añada el pollo, revolviendo para que se impregne.
3. Ponga spray antiadherente en un sartén.
4. Agregue el pollo al sartén y cocine por 4 minutos.
5. Dé vuelta el pollo y cocine por 6 minutos, o hasta que esté cocido.

Notas

- Puede usar cualquier aceite vegetal en lugar del aceite de oliva.
- Puede usar ajo fresco picado en lugar del ajo en polvo.
- Puede usar tomates enlatados en cuadros “sin sal agregada” para reducir el sodio.
- Puede usar una mezcla de otras especias como pimienta cayena, comino y orégano, en lugar del chile en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 190, grasa total 7g, grasa saturada 1.5g, colesterol 90mg, sodio 510mg, total carbohidratos 5g, fibra dietética 0g, azúcares 4g, proteína 24g.



PLATOS PRINCIPALES

Muslos de pollo asado al arce

PORCIONES 12

MUSLOS DE POLLO ASADO AL ARCE (deshuesado y pelado)

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 12 muslos de pollo deshuesados y pelados | 2 cucharadas de jarabe de arce |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana |
| 1 cucharadita de aceite de sésamo | 3 dientes de ajo prensados |
| 2 cucharaditas de sal kosher (a gusto) | 2 cucharadas de perejil fresco picado fino |
| ½ cucharadita de pimienta negra | |

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Coloque los muslos de pollo en un recipiente grande. Añada la sal, pimienta, aceites, jarabe de arce, vinagre de cidra de manzana, ajo y una cucharada de perejil picado. Mezcle y deje reposar a temperatura ambiente por 30 minutos.
3. Mezcle de nuevo y transfiera los muslos de pollo a una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas.
4. Hornee por 20 minutos, o hasta que los muslos alcancen una temperatura interna de 150 a 155 grados. Cambie la fuente para hornear a la parrilla superior y ponga el asador en alto. Ase por algunos minutos, mirando constantemente, hasta que esté levemente dorado.
5. Saque los muslos del horno, lardeando con los jugos de la fuente y deje reposar por aproximadamente 5 minutos. Espolvoree el resto del perejil picado y sirva.

Información nutricional (por porción)

Calorías 110, grasa total 6g, grasa saturada 1g, colesterol 45mg, sodio 450mg, total carbohidratos 2g, fibra dietética 0g, azúcares 1g, proteína 12g.

PLATOS PRINCIPALES

Pollo asado a la mostaza con miel

PORCIONES 4



POLLO ASADO A LA MOSTAZA CON MIEL

Ingredientes

- 8 muslos de pollo deshuesados
- ½ taza de mostaza marrón
- ½ taza de miel
- 2 cucharaditas de sal kosher (a gusto)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas vinagre de cidra de manzana
- 3 dientes de ajo prensado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado fino

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Coloque los muslos de pollo en un recipiente grande. Añada la sal, pimienta, mostaza, jarabe de arce, vinagre de cidra de manzana, ajo y una cucharada de perejil picado. Mezcle y déjelo reposar a temperatura ambiente por 30 minutos.
3. Mezcle una vez más y transfiera los muslos de pollo a una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas.
4. Hornee por 20 minutos, o hasta que los muslos alcancen una temperatura interna de 150 a 155 grados. Pase la fuente para hornear a la parrilla superior y ponga la asadera en llama alta. Ase por algunos minutos, mirando constantemente, hasta que esté levemente dorado.
5. Saque los muslos del horno, riegue con el jugo de la fuente y déjelo reposar por unos 5 minutos. Espolvoree con el resto del perejil picado y sirva.

Información nutricional (por porción)

Calorías 330, grasa total 7g, grasa saturada 1g, colesterol 90mg, sodio 1650mg, total carbohidratos 44g, fibra dietética 1g, azúcares 41g, proteína 25g.



PLATOS PRINCIPALES

Guisado rápido de atún

PORCIONES 6

Fuente: Tara Caulder, Soaad Ali, and Laide Bello (Supervised by Dr. Mira Mehta and Terri Kieckhefer),
Healthy Cookbook for African American Populations

GUISADO RÁPIDO DE ATÚN

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 5 onzas de fideos de huevo anchos
- 10 onzas de sopa de crema de champiñones baja en sodio
- 1/3 taza de leche descremada
- 1 lata de atún de 6.5 onzas (al agua, escurrida)
- 1 taza de arvejas verdes congeladas
- 1 taza de pan rallado fresco

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados
2. Hierva 1 cuarto de agua en una olla grande y cueza los fideos de huevo por 2 minutos.
3. Tape la olla, sáquela del fuego y déjela reposar por 10 minutos.
4. Mientras, mezcle la sopa y la leche en un recipiente.
5. Combine el atún y las arvejas con la mezcla y vierta en una fuente para guisados de 1 cuarto.
6. Escurra los fideos y combínelos con la mezcla de atún.
7. Espolvoree con pan rallado.
8. Hornee por 30 minutos.

Notas

- Puede usar sopa de crema de champiñones de bajas calorías como sopa baja en sodio (la sopa de bajas calorías es más baja en sodio que la sopa regular).
- Consejo de medida: 2 rebanadas de pan van a darle aproximadamente 1 taza de pan rallado.

Información nutricional (por porción)

Calorías 240, grasa total 4.5g, grasa saturada 1g, colesterol 30mg, sodio 280mg, total carbohidratos 35g, fibra dietética 3g, azúcares 4g, proteína 15g.



PLATOS PRINCIPALES

Boloñesa de lentejas

con trocitos y camotes en tiras

PORCIONES 6 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MINUTOS



BOLOÑESA DE LENTEJAS CON TROCITOS Y CAMOTES EN TIRAS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 7 onzas de mirepoix (mezcla de vegetales cortados que incluye zanahorias, apio y cebolla)
- 1 diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo perejil picado como guarnición (opcional)
- 2 cucharaditas de pasta de tomate sin sal agregada
- 14.5 onzas de tomates en cuadros sin sal agregada
- ¾ cucharadita de sazón italiano sin sal agregada
- 2 tazas de caldo de vegetal bajo en sodio
- ¼ taza de lentejas verdes secas, enjuagadas
- 16 onzas de fideos de camote o calabacín (zucchini)

Instrucciones

1. En una olla grande para salsa, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto. Añada el mirepoix; cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que esté blando. Añada el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine y revuelva por 30 segundos. Mezcle la pasta de tomate y cocine por 30 segundos. Agregue los tomates y la sazón italiana. Cocine y revuelva por 2 minutos. Agregue el caldo y las lentejas; lleve a hervir. Baje la llama a fuego medio-lento, tape la olla y cocine por 35 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas, revolviendo de vez en cuando. Eche sal y pimienta negra a gusto. Rinde aproximadamente 4 tazas.
2. En un sartén grande, caliente la cucharada de aceite que le queda a fuego medio-alto. Añada los fideos y cocine revolviendo por 7 minutos, o hasta que esté ligeramente blando. Eche sal y pimienta negra a gusto.
3. Divida los fideos en 6 platos hondos; cubra uniformemente con la boloñesa de lentejas y espolvoree con perejil.

**Comida completa:
sirva con un acompañamiento de brócoli asado con limón y queso parmesano.**

Información nutricional (por porción)

Calorías 194, grasa total 5g, grasa saturada 1g, sodio 97mg, total carbohidratos 35g, fibra dietética 6g, azúcares 9g, proteína 5g.

PLATOS PRINCIPALES

Tagine de garbanzos y calabaza



PORCIONES: 4 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS

TAGINE DE GARBANZOS Y CALABAZA

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla roja mediana en cuadritos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete de 16 onzas de monedas frescas de calabacín verde (zucchini) y calabaza amarilla (squash)
- 1½ tazas de grumos pequeños de coliflor
- 2 cucharaditas de mezcla de sazón marroquí (mezcla de nuez moscada, comino, cilantro y pimienta inglesa)
- 1 lata de tomates en cuadritos de 14.5 onzas asados al fuego y sin sal agregada
- 1 lata de garbanzos de 14.5 onzas con sodio reducido, enjuagados y escurridos
- 3 cucharadas de pasas doradas
- ½ taza de anacardos secos y tostados sin sal, picados

Instrucciones

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Añada la cebolla; cocine y revuelva por 2 minutos.
3. Añada el ajo y cocine por 30 segundos, revolviendo frecuentemente.
4. Añada el calabacín (zucchini), la calabaza (squash) y la coliflor. Cocine y revuelva por 2 minutos.
5. Eche la sazón y cocine por 1 minuto.
6. Agregue los tomates y ½ taza de agua; cocine a fuego lento. Baje la llama a fuego medio-lento y cocine la olla tapada por 15 minutos.
7. Añada los garbanzos y las pasas; tape y cocine por 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
8. Ponga sal a gusto.
9. Divida en 4 platos hondos; espolvoree con anacardos.

Eleve la proteína: sirva con tiras de pollo salpicadas con sazón marroquí adicional.

Información nutricional (por porción)

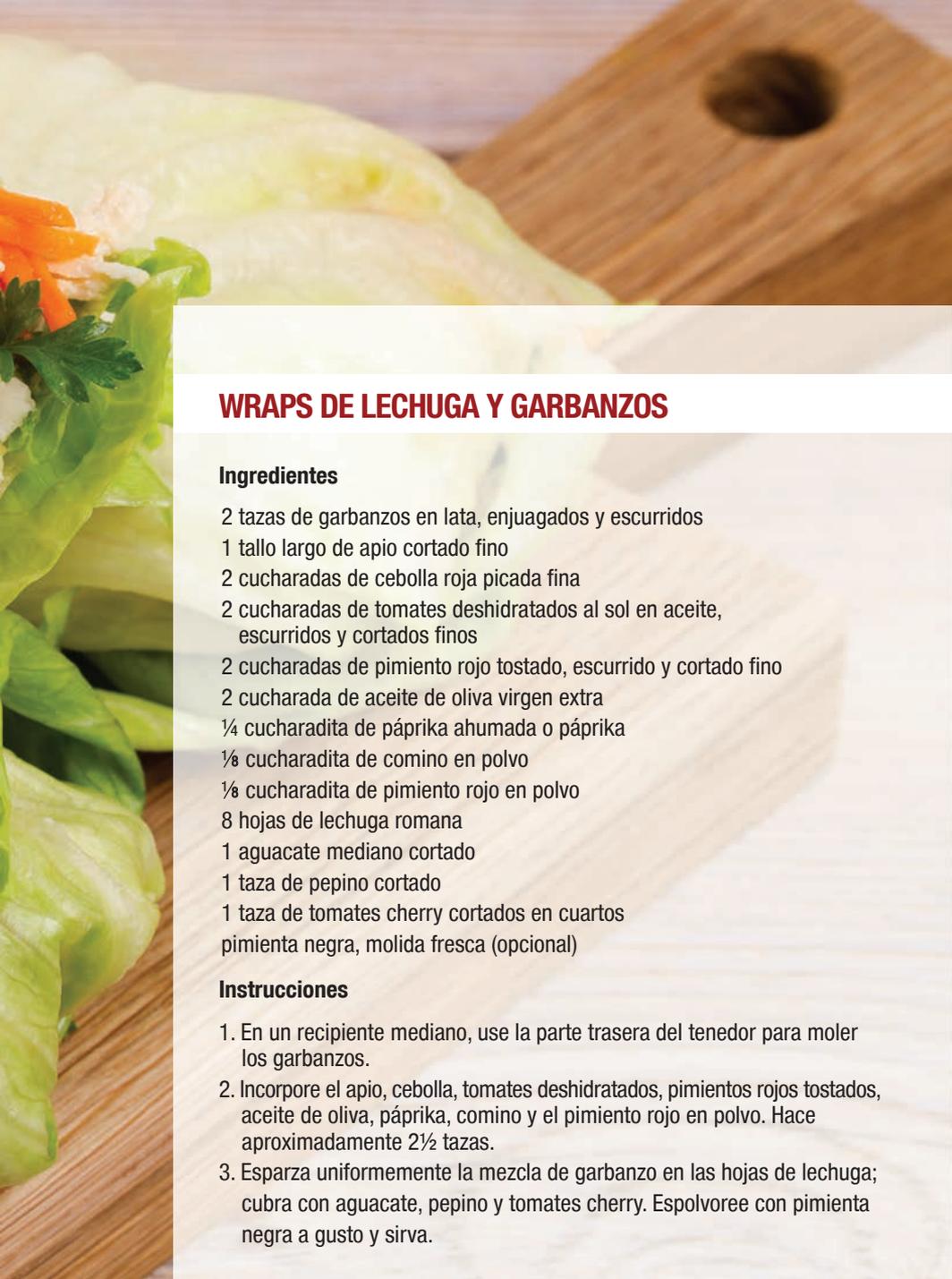
Calorías 288, grasa total 14g, grasa saturada 2g, sodio 259mg, total carbohidratos 35g, fibra dietética 8g, azúcares 13g, proteína 10g.



PLATOS PRINCIPALES

Wraps de lechuga y garbanzos

PORCIONES 4 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS



WRAPS DE LECHUGA Y GARBANZOS

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos en lata, enjuagados y escurridos
- 1 tallo largo de apio cortado fino
- 2 cucharadas de cebolla roja picada fina
- 2 cucharadas de tomates deshidratados al sol en aceite, escurridos y cortados finos
- 2 cucharadas de pimiento rojo tostado, escurrido y cortado fino
- 2 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ¼ cucharadita de p prika ahumada o p prika
- 1/8 cucharadita de comino en polvo
- 1/8 cucharadita de pimiento rojo en polvo
- 8 hojas de lechuga romana
- 1 aguacate mediano cortado
- 1 taza de pepino cortado
- 1 taza de tomates cherry cortados en cuartos
- pimienta negra, molida fresca (opcional)

Instrucciones

1. En un recipiente mediano, use la parte trasera del tenedor para moler los garbanzos.
2. Incorpore el apio, cebolla, tomates deshidratados, pimientos rojos tostados, aceite de oliva, p prika, comino y el pimiento rojo en polvo. Hace aproximadamente 2½ tazas.
3. Esparza uniformemente la mezcla de garbanzo en las hojas de lechuga; cubra con aguacate, pepino y tomates cherry. Espolvoree con pimienta negra a gusto y sirva.

Información nutricional (por porción)

Calorías 285, grasa total 13g, grasa saturada 2g, sodio 397mg, total carbohidratos 35g, fibra dietética 9g, proteína 8g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Vegetales en hierbas

PORCIONES 6

Fuente: Ohio State University Extension, Quick and Healthy Meals Tips and Tools for Planning Meals for Your Family Cuyahoga County



VEGETALES EN HIERBAS

Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de vegetales (cualquier combinación de frijoles verdes o amarillos, zanahorias, maíz, mezclas, etc.)
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de hierbas italianas secas, albahaca o romero, molido
- 1 a 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de margarina o mantequilla

Instrucciones

1. Escurre los vegetales, guardando 2 cucharadas de líquido.
2. Cocine la cebolla, hierbas y ajo en la margarina o mantequilla en un sartén pequeño hasta que la cebolla esté blanda.
3. Mezcle los vegetales y el líquido.
4. Cocine y revuelva hasta que se haya calentado completamente.

Notas

- Puede usar vegetales en lata “sin sal añadida” para reducir el sodio.
- Puede usar margarina o aceite vegetal en lugar de mantequilla.

Información nutricional (por porción)

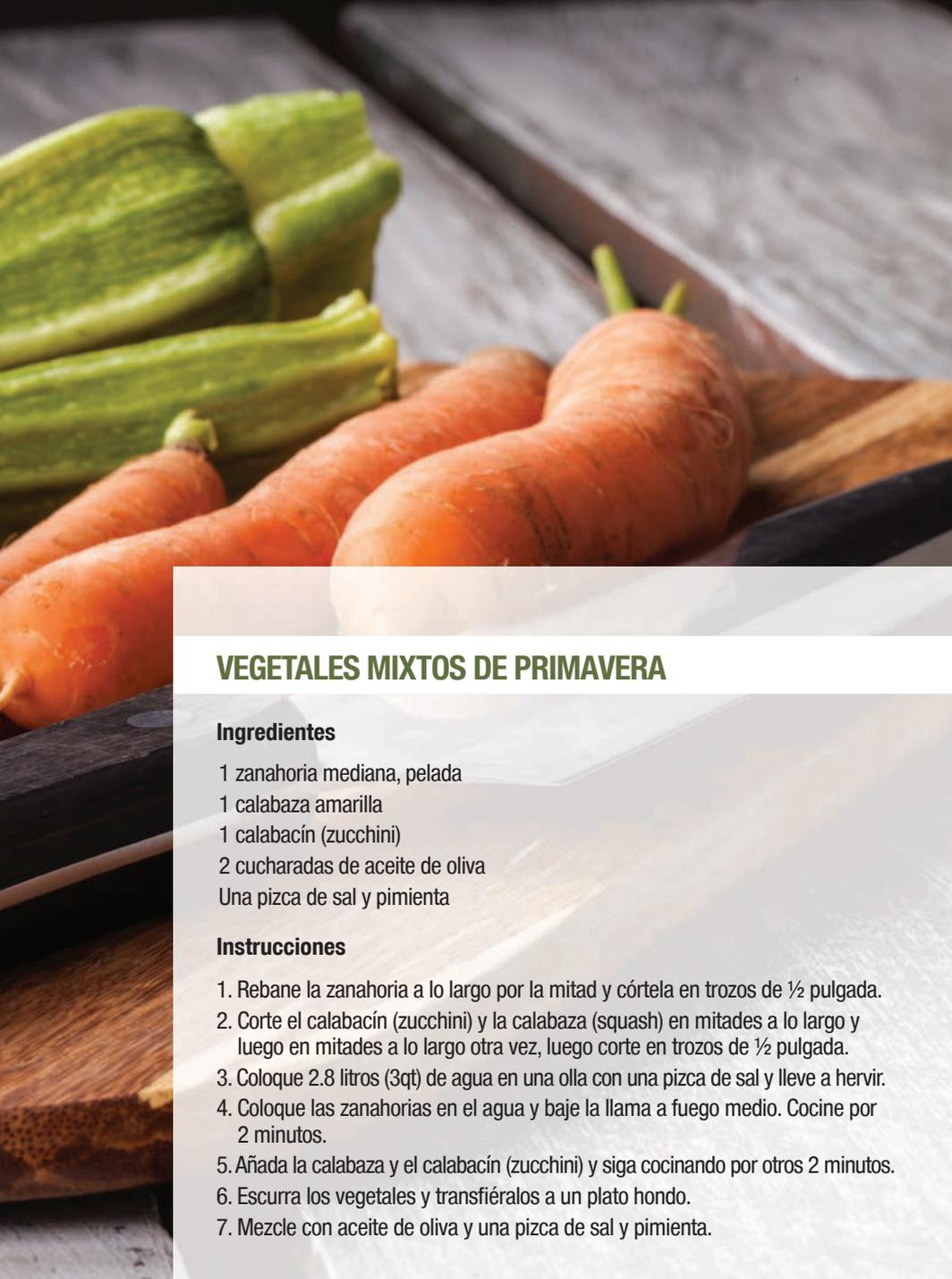
Calorías 60, grasa total 2g, sodio 130mg, total carbohidratos 8g, fibra dietética 2g, azúcares 2g, proteína 2g.



ACOMPañAMIENTOS

Vegetales mixtos de primavera

PORCIONES 4



VEGETALES MIXTOS DE PRIMAVERA

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana, pelada
- 1 calabaza amarilla
- 1 calabacín (zucchini)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Rebane la zanahoria a lo largo por la mitad y córtela en trozos de ½ pulgada.
2. Corte el calabacín (zucchini) y la calabaza (squash) en mitades a lo largo y luego en mitades a lo largo otra vez, luego corte en trozos de ½ pulgada.
3. Coloque 2.8 litros (3qt) de agua en una olla con una pizca de sal y lleve a hervir.
4. Coloque las zanahorias en el agua y baje la llama a fuego medio. Cocine por 2 minutos.
5. Añada la calabaza y el calabacín (zucchini) y siga cocinando por otros 2 minutos.
6. Escorra los vegetales y transfíeralos a un plato hondo.
7. Mezcle con aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.

Información nutricional (por porción)

Calorías 80, grasa total 7g, grasa saturada 1g, colesterol 0mg, sodio 160mg, total carbohidratos 3g, fibra dietética 1g, azúcares 2g, proteína menos de 1g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Delicioso maíz tostado en sartén

PORCIONES 6-8



DELICIOSO MAÍZ TOSTADO EN SARTÉN

Ingredientes

- 2 tazas de maíz amarillo congelado, descongelado
- 2 tazas de maíz blanco congelado, descongelado
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado fino
- ½ taza de cebollas picadas finas
- 1 cucharada de sazón italiano
- sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Coloque el aceite y la mantequilla en un sartén grande. Caliente la mantequilla en aceite a fuego medio-bajo por 1 minute, hasta que esté completamente disuelta.
2. Añada la cebolla y el ajo. Cocine de 1 a 2 minutos, mientras revuelve.
3. Añada el maíz amarillo y blanco, la sazón italiana, sal y pimienta.
4. Revuelva continuamente hasta que el maíz amarillo y blanco estén cocidos pero aún crujientes.
5. Sirva caliente.

Información nutricional (por porción)

Calorías 100, grasa total 3g, grasa saturada 1g, colesterol 5mg, sodio 20mg, total carbohidratos 19g, fibra dietética 2g, azúcares 2g, proteína 3g.



ACOMPañAMIENTOS

Porotos verdes al ajo

PORCIONES 4



POROTOS VERDES AL AJO

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 12 onzas, o 2 tazas, de porotos verdes (ejotes), deshilachadas y lavadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de sal

Instrucciones

1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio-bajo.
2. Añada el ajo y cocine por 1 a 2 minutos. No deje que el ajo se quemé.
3. Añada los porotos verdes, agua y sal. Revuelva, baje la llama y cocine cubierto por 20 minutos.
4. Sirva caliente.

Información nutricional (por porción)

Calorías 35, grasa total 0g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 15mg, total carbohidratos 7g, fibra dietética 2g, azúcares 2g, proteína 2g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Brócoli asado al limón con parmesano

PORCIONES 4



BRÓCOLI ASADO AL LIMÓN CON PARMESANO

Ingredientes

- 24 onzas de grumos de brócoli
- 2–3 cucharadas aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Jugo de 1 limón
- 2 limones cortados en rodajas
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente y déjela a un lado.
3. En un recipiente grande, combine el brócoli, el aceite de oliva, sal y pimienta, ajo, jugo de limón y la mitad del queso parmesano. Revuelva para mezclar los sabores.
4. Arregle el brócoli en una capa sobre la bandeja para hornear y rodéelo con rodajas de limón, cuanto usted crea que necesita.
5. Hornee por 12 a 14 minutos o hasta que esté blando.
6. Saque del horno y espolvoree con el resto del queso parmesano. Si desea, puede exprimir las rodajas de limón sobre el brócoli.
7. Sirva caliente.

Información nutricional (por porción)

Calorías 180, grasa total 11g, grasa saturada 3g, colesterol 10mg, sodio 360mg, total carbohidratos 16g, fibra dietética 5g, azúcares 4g, proteína 9g.

A top-down view of a rustic, light green ceramic bowl filled with a thick, creamy puree of potatoes and cauliflower. The puree has a slightly chunky texture. In the upper left corner, several raw cauliflower florets are scattered on a piece of brown burlap fabric. The background is a dark, textured wooden surface.

ACOMPAÑAMIENTOS

Puré de papas y coliflor

PORCIONES 4

Fuente: La Promenade, Tenafly.

PURÉ DE PAPAS Y COLIFLOR

Ingredientes

- 2 papas de Idaho
- 1 cabeza de coliflor
- 1 taza de leche
- ½ pan o 2 onzas de mantequilla
- Sal y pimienta
- Nuez moscada (si tiene)

Instrucciones

1. Pele las papas y corte en 8 trozos.
2. Parta la cabeza de coliflor por la mitad.
3. Envuelva una mitad de la coliflor y colóquela en el refrigerador, ya que no la va a necesitar.
4. Corte el resto de la coliflor en pedazos de aproximadamente 1 pulgada.
5. Coloque 3.8 litros (4qt) de agua en una olla con una pizca de sal y lleve a hervir.
6. Añada las papas al agua hirviendo.
7. Baje la llama del agua a medio-baja y cocine a fuego lento por 15 minutos.
8. Añada la coliflor y cocine todo junto por 10 a 12 minutos más.
9. Caliente a fuego lento la leche y la mantequilla en un sartén de 2 a 3 minutos.
10. Escorra la coliflor y las papas y luego colóquelas en un recipiente para revolver.
11. Agregue la leche y la mantequilla y haga el puré.
12. Eche sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Información nutricional (por porción)

Calorías 170, grasa total 13g, grasa saturada 8g, colesterol 35mg, sodio 200mg, total carbohidratos 12g, fibra dietética 1g, azúcares 4g, proteína 3g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Papas horneadas

PORCIONES 6



PAPAS HORNEADAS

Ingredientes

- 3 libras de papas pequeñas, cortadas en mitades o cuartos tamaño bocado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra fresca molida

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados con la parrilla en la posición más alta del medio. Cubra una plancha para hornear con papel de aluminio y déjela a un lado.
2. En un recipiente grande, combine las papas con todos los ingredientes. Revuelva bien para que se impregnen. Esparza las papas en una capa sobre la plancha con el papel de aluminio.
3. Ase entre 45 y 60 minutos, hasta que estén doradas (dé vuelta una vez a la mitad del tiempo de cocción).
4. Revuelva las papas y sirva de inmediato.

Información nutricional (por porción)

Calorías 180, grasa total 3.5g, grasa saturada 0.5g, colesterol 0mg, sodio 450mg, total carbohidratos 35g, fibra dietética 3g, azúcares 1g, proteína 3g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Quínoa

PORCIONES 4



QUÍNOA

Ingredientes

- 1 taza de quínoa (lea las instrucciones del paquete para ver si debe enjuagarla. Si debe enjuagar, coloque la quínoa en un escurridor y deje que le corra agua fría por 1 minuto).
- 2 tazas de caldo de vegetales o agua salada (menos líquido si ha enjuagado la quínoa)
- ¼ taza de perejil picado
- Jugo de 1 lima

Instrucciones

1. Hierva el caldo o el agua. Si ha enjuagado la quínoa, use aproximadamente ¼ taza menos de líquido. Añada la quínoa y revuelva. Baje la llama y cocine a fuego lento con la olla tapada.
2. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, hasta que todo el líquido se haya absorbido.
3. Revuelva soltando con un tenedor, espolvoree perejil y échele el jugo exprimido de la lima.

Información nutricional (por porción)

Calorías 190, grasa total 3.5g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 300mg, total carbohidratos 33g, fibra dietética 4g, azúcares 0g, proteína 7g.

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a brown handle, filled with cooked brown rice pilaf. The rice is topped with a golden-brown breadcrumb or cheese crust and garnished with fresh green parsley leaves. The bowl sits on a brown woven placemat. In the background, a portion of a brown ceramic pot is visible.

ACOMPAÑAMIENTOS

Pilaf de arroz integral

PORCIONES 4

Fuente: Food and Health Communications, Inc., website



PILAF DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de agua
- ¼ taza de almendras partidas
- 1 cucharadita de perejil en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una arrocera y cocine hasta que el agua se evapore, aproximadamente 30 minutos.
2. Revuelva y suelte el arroz con un tenedor.

Notas

- Esta plato es un buen acompañamiento para pescado y pollo. Agregue una ensalada verde grande para completar la comida.
- También puede ser preparado sobre la llama, pero podría necesitar más agua.
- Puede usar otras nueces en lugar de almendras.
- Puede usar sazón/hierbas italianas o cilantro en lugar de perejil en polvo.
- Puede usar ajo fresco picado o cebolla en polvo en lugar de ajo en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 290, grasa total 5g, grasa saturada 0.5g, sodio 10mg, total carbohidratos 55g, fibra dietética 3g, azúcares 1g, proteína 7g.



ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz con frijoles rojos, receta fácil

PORCIONES 10

Fuente: Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar



ARROZ CON FRIJOLES ROJOS, RECETA FÁCIL

Ingredientes

- Spray antiadherente, cuanto sea necesario
- 1 cebolla grande pelada y cortada
- 1 pimiento verde mediano, lavado, sin semillas y cortado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de 14.5 onzas de tomates en cuadritos
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 6 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con el spray antiadherente.
2. Cocine la cebolla y el pimiento a fuego medio por 5 minutos, o hasta que estén blandos.
3. Añada el ajo en polvo, los tomates y los frijoles rojos.
4. Hierva la mezcla.
5. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 5 minutos.
6. Sirva sobre el arroz.

Notas

- Puede usar tomates en cuadritos enlatados “sin sal añadida” para reducir el sodio.
- Puede usar ajo fresco picado o cebolla en polvo en lugar del ajo en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 210, grasa total 1.5g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 310mg, total carbohidratos 43g, fibra dietética 5g, azúcares 5g, proteína 6g.

SOPAS

Sopa de frijoles blancos y calabaza

PORCIONES 6

SOPA DE FRIJOLES BLANCOS Y CALABAZA

Ingredientes

- 1½ tazas de jugo de manzana
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos pequeños
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de calabaza
- ½ cucharadita de canela
- ⅛ cucharadita de nuez moscada, pimienta inglesa o jengibre (si gusta)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Muela los frijoles blancos, la cebolla y el agua con un tenedor o una licuadora hasta que queden suaves. Deje a un lado.
2. Coloque la calabaza, jugo, canela, pimienta negra y la sal en una olla grande. Si usa nuez moscada, pimienta inglesa o jengibre, añádale ahora y revuelva.
3. Agregue la mezcla de frijoles a la olla.
4. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, hasta que se haya calentado completamente.

Notas

- Puede usar tomates en cuadritos enlatados “sin sal añadida” para reducir el sodio.
- Puede usar ajo fresco picado o cebolla en polvo en lugar del ajo en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 140, grasa total 1g, grasa saturada 0g, colesterol N/A, sodio 420mg, total carbohidratos 28g, fibra dietética 7g, total azúcares 10g, azúcar añadida incluida N/A, proteína 7g, vitamina D N/A, calcio 60mg, hierro 2mg, potasio N/A.

En esta sopa original se usa jugo de manzana sin azúcar. La calabaza y los frijoles ayudan a aumentar la absorción de fibra y vitamina A.



Prepare por adelantado: un día antes, prepare la sopa y deje enfriar totalmente. Refrigere la sopa en un contenedor grande con tapa. Recaliente a fuego lento en una olla pesada, revolviendo frecuentemente (hervir puede resultar en la separación de los ingredientes).

SOPAS

Sopa de zapallo anco con crema de anacardo

PORCIONES 8 • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
TIEMPO DE COCCIÓN: 35 MINUTOS

SOPA DE ZAPALLO ANCO (BUTTERNUT SQUASH) CON CREMA DE ANACARDO

Ingredientes

- 1 taza de anacardos secos (cashew), tostados sin sal, remojados por 1 hora y escurridos
- 1 taza de leche de coco de bajas calorías
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 3 diente de ajo picado
- 1 zapallo anco (butternut squash) mediano, pelado y cortado en cubos de 1 pulgada (aprox. 4 tazas)
- 4 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de curry en polvo

Instrucciones

1. En una licuadora, combine los anacardos, la leche de coco y el jugo de lima; tape y licúe hasta que esté suave, raspando los paredes de la licuadora de vez en cuando. Transfiera la mezcla a un recipiente, cubra con plástico y refrigere hasta que esté listo para servir.
2. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla, ajo y zapallo (squash); cocine por 5 minutos. Añada el caldo, comino, cilantro y curry en polvo. Lleve a hervir. Baje la llama y cocine a fuego lento por 20 minutos, o hasta que el zapallo (squash) se ablande. Deje enfriar por 10 minutos.
3. Sacando en porciones, use un cucharón para poner la mezcla de zapallo (squash) en la licuadora y licúe hasta que esté suave. Transfiera la sopa a una olla limpia y eche sal y pimienta a gusto. Tape y cocine a fuego lento por 5 minutos, o hasta que esté completamente caliente. Ponga en platos hondos, rocíe con la crema de anacardo y sirva.

Notas

- Puede usar tomates en cuadritos enlatados “sin sal añadida” para reducir el sodio.
- Puede usar ajo fresco picado o cebolla en polvo en lugar del ajo en polvo.

Información nutricional (por porción)

Calorías 190, grasa total 14g, grasa saturada 3.5g, sodio 80mg, total carbohidratos 16g, fibra dietética 2g, proteína 3g.



MERIENDAS

Peras cocidas con manzana y arándano rojo

PORCIONES 4



PERAS COCIDAS CON MANZANA Y ARÁNDANO ROJO

Ingredientes

- 4 peras bosco peladas y descorazonadas
- 12 onzas de jugo de manzana
- 12 onzas de jugo de arándano rojo (cranberry)
- 12 onzas de agua
- 6 clavos de olor (opcional)
- 2 palitos de canela (opcional)

Instrucciones

1. Coloque todo en una olla de 5qt (4.7lt).
2. Lleve a hervir y baje la llama a fuego medio.
3. Coloque un plato sobre la pera para sumergir.
4. Cocine por 20 minutos, luego deje enfriar por 1 hora.
5. Transfiera a un contenedor plástico con el líquido y refrigere.

Información nutricional (por porción)

Calorías 180, grasa total 0g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 10mg, total carbohidratos 44g, fibra dietética 4g, azúcares 33g, proteína menos de 1g.



MERIENDAS

Mango asado

PORCIONES 2



MANGO ASADO

Ingredientes

1 mango pelado y cortado en rebanadas
rodajas de lima

Instrucciones

1. Coloque la parrilla en la parte superior del horno y precaliente el asador. Cubra una plancha para hornear con papel de aluminio.
2. Arregle las rebanadas de mango en una capa en la plancha. Lleve al horno y ase hasta que estén doradas en varias partes, de 8 a 10 minutos.
3. Exprima las rodajas de lima sobre el mango asado y sirva.

Información nutricional (por porción)

Calorías 60, grasa total 0g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 0mg, total carbohidratos 17g, fibra dietética 2g, azúcares 14g, proteína menos de 1g.



MERIENDAS

Galletas de yogur con pepitas de chocolate

PORCIONES 36

Fuente: Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York

GALLETAS DE YOGUR CON PEPITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de azúcar morena (compacta)
- ½ taza de margarina
- ½ taza de yogur natural descremado
- 1½ cucharaditas de vainilla
- ¾ taza de harina común
- 1 taza de harina integral
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ taza de pepitas de chocolate (miniatura o pepitas de algarroba)

Instrucciones

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. En un recipiente grande, combine el azúcar, azúcar morena y la margarina. Bata hasta que esté suave y esponjoso.
3. Añada el yogurt y la vainilla y mezcle bien. Añada la harina y el bicarbonato, mezclando bien. Añada las pepitas de chocolate.
4. Coloque la masa en cucharaditas llenas redondeadas con 2 pulgadas de distancia en bandejas para hornear sin engrasar. Hornee a 375 grados de 8 a 12 minutos, o hasta que estén levemente doradas.
5. Deje enfriar por 1 minuto, saque de las bandejas para hornear.

Información nutricional (por porción)

Calorías 80, grasa total 3.5g, grasa saturada 1g, sodio 50mg, total carbohidratos 12g, fibra dietética 1g, azúcares 7g, proteína 1g.

MERIENDAS

Paletas de yogur



PORCIONES 4

Fuente: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes.



PALETAS DE YOGUR (no recomendable para personas con diabetes)

Ingredientes

6 onzas de yogurt descremado, natural o con sabor
¾ taza de jugo de fruta

Instrucciones

1. Coloque el yogurt y el jugo en un recipiente.
2. Mezcle bien.
3. Vierta la mezcla en vasos de cartón.
4. Ponga un palo de helado en el centro de cada vaso.
5. Coloque las paletas de yogurt en la frízer hasta que se endurezcan.

Notas

- Algunas buenas combinaciones para las paletas de yogurt son:
 - Yogur de limón con jugo de naranja
 - Yogur de vainilla con jugo de frambuesa
- Use jugo de fruta 100% natural sin azúcares añadidos.
- Puede comprar palos de helado en una tienda de artes manuales o el en departamento de artes manuales de una gran tienda.

Información nutricional (por porción)

Calorías 45, sodio 20mg, total carbohidratos 10g, azúcares 9g, proteína 1g.

25 meriendas sanas para niños

1. Parfait: Coloque capas de yogur de vainilla y mandarinas o arándanos en un vaso alto. Cubra espolvoreando granola.
2. Sándwich al revés: Unte mostaza en una rebanada de pavo. Envuélvalo alrededor de un palillo de pan de sésamo.
3. Sendero rocoso: Quiebre una cracker graham en pedacitos. Mezcle con pudding de chocolate de bajas calorías y agregue algunos malvaviscos en miniatura.
4. Mini Pizza: Tueste un muffin inglés, rocíe con salsa para pizza y espolvoree con queso mozzarella semidescremado.
5. Unte una tortilla de harina con mostaza. Cubra con una torreja de pavo o jamón, queso semidescremado y lechuga. Luego enróllelo.
6. Sándwich cortado en moldes: Haga un sándwich usando pan integral. Recorte su forma favorita usando un cortador de galletas grande. Coma los divertidos trozos, ¡incluyendo los bordes!
7. Banana Split: Cubra una banana con yogur helado semidescremado de vainilla y fresa. Espolvoree con su cereal integral favorito (no recomendable para personas con diabetes).
8. Avena de pastel de manzana: Prepare un paquete de avena para microondas con leche semidescremada. Mezcle $\frac{1}{4}$ taza de salsa de manzana sin azúcar. Espolvoree con especias para pastel de manzana o canela.

9. Mezcle mantequilla de maní y hojuelas de maíz en un recipiente. Forme bolitas y páselas por crackers graham molidas.
10. Coloque una taza de sopa de tomate o de vegetales en el microondas y disfrute con crackers integrales.
11. Llene un barquillo con fruta picada y cubra con yogur de vainilla semidescremado.
12. Rocíe queso parmesano rallado sobre palomitas de maíz calientes.
13. Pele una banana y suméjala en yogur. Pásela por cereal molido y congélela.
14. Unte palitos de apio con mantequilla de maní o queso crema de bajas calorías. Cubra con pasas.
15. Rellene un pan de pita integral con queso de ricota y rodajas de manzana Granny Smith. Añada una pizca de canela.
16. Mezcle cereal listo para comer, fruta deshidratada y frutos secos en una bolsa para sándwich para que tenga una merienda para el camino.
17. Esparza una cucharada de yogur helado en dos crackers graham, y añada banana en rodajas para hacer un sándwich delicioso.
18. Caliente una papa asada pequeña en el microondas. Cubra con queso cheddar de bajas calorías y salsa.
19. Haga kebabs de merienda. Ponga cubos de queso de bajas calorías y uvas en palos de pretzel.
20. Coloque un waffle integral a tostar y cubra con yogur semidescremado y duraznos.
21. Combine queso crema de bajas calorías, bocados de fruta deshidratada y semillas de girasol peladas. Esparza sobre un muffin inglés tostado.
22. Mezcle en una licuadora leche semidescremada, frutillas congeladas y una banana por 30 segundos para hacer un rico batido (no recomendable para personas con diabetes).
23. Haga un mini-sándwich con atún o ensalada de huevo en un panecillo.
24. Espolvoree queso Monterey Jack rallado en una tortilla de maíz; doble por la mitad y colóquelo en el microondas por 20 segundos. Cubra con salsa.
25. Unte rodajas de manzana con mantequilla de maní.



