# Avena con Manzana

*Una receta deliciosa con ingredientes nutritivos.*

**Rinde 4 porciones.**

*¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 2 minutos

## Ingredientes

- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de sal (opcional)

## Preparación

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potenica durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 157, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 78 mg

# Desayuno de Fruta

*Esta deliciosa taza de fruta va acompañada de yogur bajo en grasa.*

**Rinde 4 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Ingredientes

- 2 naranjas peladas, sin semillas, y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- ⅓ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*

## Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón pequeño.
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada copeteada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g. Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg

# Barquillos de Papaya

*Un desayuno especial para usted y su familia. Espolvoree con granola para que esté más crujiente.*

**Rinde 4 porciones.**

*½ papaya madura por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 papayas pequeñas, lavadas y peladas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, sin el jugo
- ¾ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel*
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

## Preparación

1. Corte las papayas por la mitad. Quíteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresa y mandarina en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, ponga la mezcla sobre la fruta antes de servir.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 195, Carbohidratos 46 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 40 mg

*Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

# Desayuno Tropical

*Un refrescante desayuno de fruta, jugo y helado de yogur, para llevar con usted.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Ingredientes

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de trozos de piña, con el jugo*
- ¾ taza de helado de yogur de vainilla
- 1 taza de cubos de hielo

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 151, Carbohidratos 35 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 31 mg

*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

*Una solución rápida y fácil para una comida saludable por la mañana.*

**Rinde 2 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 253, Carbohidratos 48 g, Fibra dietética 15 g, Proteínas 15 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg

# Frijoles de Olla con Pimientos Asados

## Ingredientes

- 2 tazas de Frijoles de Olla (ver página 10)
- 1 taza de Pimientos Verdes Asados Finamente picados (ver página 13)
- 1 cucharadita de chiles rojos

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla mediana.
2. Cocine a fuego medio durante 10 minutos. Sirva.

*Una versión saludable de un desayuno clásico.*

**Rinde 4 porciones.** *1 tortilla por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

# Huevos Rancheros con Pico de Gallo

## Ingredientes

- 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- ½ cucharada de aceite vegetal
- aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de substituto de huevo
- 2 cucharadas de queso rallado *Cheddar* o *Monterey Jack*
- 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 9)
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida

## Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que los bordes de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el substituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio 2 ó 3 minutos, hasta que los huevos estén bien cocidos.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y cubra con ½ cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en “Broil” unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sírvalo caliente.

# Licuado Divina

## Ingredientes

½ plátano, pelado y partido

1 taza de fruta congelada sin endulzar (fresas, moras azules, y/o zarzamoras)

½ taza de leche baja en grasa (1%) o descremada o de tofu suave

½ taza de jugo concentrado y congelado de naranja

## Preparación

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora y tápala bien.
2. Licúa hasta que esté suave. Si la mezcla está muy espesa, agrega ½ taza de agua fría y licúa de nuevo.
3. Vacía en 2 vasos y sirve.

**Sirve 2 porciones.**
**Una porción es igual a 1⅓ tazas.**
**Tiempo de preparación: 5 minutos**

## CONSEJO DE COCINA:

**Guarda las sobras de los concentrados de jugo en el congelador para hacer tu siguiente licuado o también puedes agregarle agua para hacer otro jugo de frutas.**

*Los brillantes pimientos agregan un toque saludable a este desayuno tradicional.*

**Rinde 2 porciones.** *1 omelet por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 101, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 9 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg

# Omelet de Pimientos Rojos y Amarillos

## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas
- 1 pimiento amarillo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas
- 4 claras de huevo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- aceite en aerosol para cocinar
- 2 cucharaditas de queso Parmesano rallado

## Preparación

1. En un sartén antiadherente grande, caliente aceite a fuego medio; agregue los pimientos revolviendo durante 4 a 5 minutos. Manténgalo a fuego bajo.
2. En un tazón, bata las claras de huevo, la albahaca y la pimienta negra molida.
3. Rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar. Caliente a fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo el sartén en círculos para cubrir la base. Cocine hasta que los huevos se espesen.
4. Con cuidado, despegue el omelet de la base y voltéelo. Cocine durante 1 minuto o hasta que quede firme.
5. Agregue la mitad de los pimientos sobre el huevo. Doble por la mitad para que no se salga el relleno. Sirva el omelet. Agregue el queso Parmesano.
6. Repita con el resto de la mezcla de huevo, pimientos y queso. Sirva caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 235, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 506 mg

# Omelet de Tomate y Ajo

*Este exclusivo omelet, que incluye vegetales y pan de trigo integral, constituye un desayuno muy balanceado.*

**Rinde 1 porción.** *1 omelet por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

- ½ rebanada de pan de trigo integral
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ taza de substituto de huevo
- 2 cucharadas de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharadita de albahaca seca *(dried basil)*

## Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Corte el pan en cubitos; en un tazón pequeño, mezcle los cubitos con el aceite y el ajo. Coloque y separe los cubitos de una charola para horno y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, dándoles vuelta una o dos veces. Póngalos en un plato para que se enfríen.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite para cocinar y caliente a fuego medio-alto. Agregue el substituto de huevo.
4. Cuando el huevo comience a cocerse, distribúyalo para que quede parejo en la base del sartén y reduzca a fuego lento.
5. Una vez que la capa superior de huevo esté casi totalmente cocinada, espolvoree el queso y la albahaca y distribuya los tomate y el pan sobre una mitad del omelet; doble la otra mitad sobre el relleno. Coloque el omelet en un plato y sírvalo.

# Panqueques de Fresas y Plátanos

*Esta receta se convertirá en la favorita de su familia. Para obtener diferentes sabores, utilice frutas frescas, enlatadas o congeladas.*

**Rinde 4 porciones.** *2 panqueques por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg

## Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques *(complete pancake mix)*
- ½ taza de agua
- Aceite en aerosol para cocinar

## Aderezo

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

## Preparación

1. Ponga los plátanos en un tazón mediano y conviértalos en puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado.

## Jarabe

1. Para preparar el jarabe, rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
2. Cocine las fresas y el jugo de naranja por 3 minutos o hasta que las fresas estén blandas.
3. Con una cuchara, agregue el jarabe a los panqueques y sírvalos.

# Ceviche

*Este plato ligero es excelente para el almuerzo o como aperitivo o botana antes de la comida.*

**Rinde 4 porciones.**
*¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- ½ libra de camarones pequeñitos cocinados
- 1 taza de pepino cortado en cubitos
- ½ taza de aguacate cortado en cubitos
- ½ taza de tomates picados
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- ¼ taza de granos de elote, descongelados
- 3 cucharadas de jugo fresco de lima o limón
- 3 cucharadas de salsa preparada para tacos
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuélvalos bien.
2. Con una cuchara, póngalo en 4 platos pequeños y decore con cilantro. Sirva.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 98, Carbohidratos 9 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 9 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 73 mg, Sodio 163 mg

# Agua de Melón

*Para obtener un refresco casi líquido, simplemente mezcle hielo con melón y agua.*

**Rinde 4 porciones.**
*¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 tazas de melón cortado en cubitos (melón o sandía)
- 2 tazas de agua fría

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que los ingredientes adquieran una textura cremosa. Sírvalo en vasos individuales.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 27, Carbohidratos 7 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 15 mg

*Con la ayuda de los vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo. Decore con cilantro fresco picado o espolvoree con queso.*

**Rinde 6 porciones.** *¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg

# Arroz Mexicano

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de arroz blanco
- ¾ taza de tomates picados
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de granos de elote descongelados
- 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, descongelados

## Preparación

1. Caliente aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que quede tierna, unos 5 minutos.
2. Incorpore el caldo, arroz, ½ taza de tomates, chile en polvo y sal. Revuélvalo. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, 25 minutos.
3. Incorpore los vegetales, revuelva y deje reposar 5 minutos. Con una cuchara, ponga el resto de los tomates por encima y sirva.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

# Ensalada Asiática de Pollo

*Una colorida ensalada que rebosa de ingredientes saludables.*

**Rinde 4 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1½ tazas de racimos pequeños de brócoli
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo cortado en juliana o tiritas delgadas
- ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas *(sesame salad dressing)*
- ¼ taza de jugo de naranja 100% natural
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

## Preparación

1. Colóque las tiritas de pechuga de pollo en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

# Ensalada de Atún y Manzana

*La manzana y las pasas agregan un toque original a la ensalada tradicional de atún.*

**Rinde 4 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 manzana mediana picada, sin las semillas
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de aderezo Italiano libre de grasas
- 2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
- 2 panes de pita medianos de trigo integral

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales de hoja con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirva.

*Puede convertir esta rica ensalada en toda una comida, simplemente agregue trocitos de pollo cocido.*

**Rinde 4 porciones.** *¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg

# Ensalada de Chiles Verdes y Elote

## Ingredientes

- 2 tazas de granos de elote, descongelados
- 1 lata (de 10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima o limón
- ⅓ taza de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

## Preparación

1. Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón mediano, y sírvalo.

*Esta ensalada es fresca y festiva. Use nopales enlatados si no los puede encontrar frescos.*

**Rinde 4 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 48, Carbohidratos 9 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg

# Ensalada de Nopales

## Ingredientes

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y finamente picados
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas
- 1 tomate grande picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar

## Preparación

1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Coloque la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar y agrégelo a la ensalada.

# Ensalada de Papas Aromatizada

*Los vegetales frescos y una vinagreta ligera le dan a esta ensalada un sabor distinguido.*

**Rinde 6 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1½ libras de papas rojas (aproximadamente 8 papas), cortadas en cubitos
- ½ taza de aderezo Italiano de bajas calorías
- ½ cucharada de mostaza picosa *(spicy brown mustard)*
- 1 cucharada de perejil fresco *(fresh parsley)*, picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de cebolla verde picada

## Preparación

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernas (no las cocine demasiado).
2. Escúrralas bien y déjelas enfriar.
3. Corte las papas en trocitos y colóquelas en un tazón mediano.
4. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; vierta esta preparación sobre las papas y revuelva.
5. Con cuidado, incorpore los pimientos y la cebolla. Cubra y deje enfriar hasta el momento de servir.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 132, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 441 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 141, Carbohidratos 12 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 149 mg

# Ensalada de Pollo y Tomatillo

*Prepárela un día antes para un delicioso almuerzo en el trabajo.*

**Rinde 6 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Aderezo

- 1 taza de tomatillos sin cáscara, cortados en cuartos
- 3 cucharadas de aderezo italiano de bajas calorías
- 1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

## Ensalada

- 2 tazas de pollo o pavo cocido y picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de zanahoria picada
- 4 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

## Preparación

1. En el vaso de una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con los tomatillos, el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida, y déjelo aparte.
2. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mézclelos.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.
4. Cubra y refrigere durante 20 minutos o prepare un día antes para que los sabores se mezclen.
5. Sirva sobre hojas de lechuga en platos o en tazones individuales.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 78, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 222 mg

# Ensalada Verde con Aguacate

*Una ensalada fácil de preparar, que se ve y sabe deliciosa.*

**Rinde 6 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 6 tazas de vegetales surtidos de hoja cortados
- 3 tomates medianos, picados
- 5 cebollas verdes, picadas
- 1 pepino mediano, pelado y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ⅓ cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- ½ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- ½ cucharadita de sal
- 1 aguacate grande, pelado

## Preparación

1. Mezcle los vegetales de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra molida y la sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad, a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento.

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation.*

# Frijoles de Olla

*Agregue Pico de Gallo para darle un toquecito picante.*

**Rinde 12 porciones.**
*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 1 hora y 15 minutos a 1 hora y 45 minutos

## Ingredientes

- 2 tazas de frijoles secos (pintos, negros o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de sal

## Preparación

1. Coloque los frijoles, agua, cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Cubra la olla y deje a fuego fuerte hasta que hierva. Reduzca el fuego. Mantenga a fuego lento de 1 hora a 1 hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos.
2. Saque la hoja de laurel y ponga la sal. Cocínelo 15 minutos más.
3. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra dietética 7 g, Proteínas 7 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 53 mg

# Frijoles Refritos

*Agreguele salsa de tomatillo para darle un sabor Rico.*

**Rinde 4 porciones.**
*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de Frijoles de Olla, con caldo

## Preparación

1. En una cacerola grande, caliente y cocíne elajo un minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cocínelos 1 minuto.
3. Revuelva los frijoles, agregando más caldo, y aplástelos con un tenedor hasta que los frijoles se conviertan en una pasta gruesa.
4. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 200, Carbohidratos 32 g, Fibra dietética 11 g, Proteínas 10 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

# Frijoles de Olla

*Agregue Pico de Gallo para darle un toquecito picante.*

**Rinde 12 porciones.**
*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 1 hora y 15 minutos a 1 hora y 45 minutos

## Ingredientes

- 2 tazas de frijoles secos (pintos, negros o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de sal

## Preparación

1. Coloque los frijoles, agua, cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Cubra la olla y deje a fuego fuerte hasta que hierva. Reduzca el fuego. Mantenga a fuego lento de 1 hora a 1 hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos.
2. Saque la hoja de laurel y ponga la sal. Cocínelo 15 minutos más.
3. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra dietética 7 g, Proteínas 7 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 53 mg

# Frijoles Refritos

*Agreguele salsa de tomatillo para darle un sabor Rico.*

**Rinde 4 porciones.**
*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de Frijoles de Olla, con caldo

## Preparación

1. En una cacerola grande, caliente y cocíne elajo un minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cocínelos 1 minuto.
3. Revuelva los frijoles, agregando más caldo, y aplástelos con un tenedor hasta que los frijoles se conviertan en una pasta gruesa.
4. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 200, Carbohidratos 32 g, Fibra dietética 11 g, Proteínas 10 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

# Gyro de Pavo y Manzana

*Una versión saludable de una clásica receta griega.*

**Rinde 6 porciones.** *1 gyro por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de pimiento rojo cortado en juliana o tiritas delgadas
- 2 tazas de pimiento verde cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ libra de pechuga de pavo, cortada en tiras delgadas
- 1 manzana mediana, sin las semillas y cortada en rebanadas
- 6 panes pita de trigo integral, ligeramente tostados
- ½ taza de yogur sin sabor bajo en grasa (opcional)

## Preparación

1. En un sartén de teflón, sofría en el aceite la cebolla, el jugo de limón y los pimientos hasta que estén medianamente tiernos.
2. Agregue el pavo y cocine hasta que la carne esté totalmente cocida. Retire del fuego y agregue la manzana.
3. Doble el pan a la mitad y rellénelo con la mezcla de manzana; aderece con el yogur. Sírvalo caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 215, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 14 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 25 mg, Sodio 259 mg

# Papas Rellenas

*Unas papas muy especiales. Elija el relleno que prefiera de la lista en la página siguiente.*

**Rinde 4 porciones.** *1 papa por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 16 a 60 minutos

## Ingredientes

4 papas medianas para hornear

4 cucharadas de crema agria baja en calorías

## Preparación

1. Lave las papas y pínchelas en 3 lugares diferentes con un tenedor. Cocínelas en el horno de microondas, a alta potencia, durante aproximadamente 6 minutos. Voltéelas y cocínelas a alta potencia durante otros 10 minutos. Otra opción es cocinarlas en el horno, a 400°F, durante 45 a 60 minutos.
2. Una vez cocinadas, córtelas con cuidado en la parte superior. Ponga 1 cucharada de crema agria sobre cada papa. Sobre la crema, agregue cualquiera de los rellenos de la página siguiente, y sirva las papas calientes. Las cantidades que se dan de los ingredientes son para una papa.

# Rellenos

## Relleno Estilo Mexicano

¼ taza de Pico de Gallo casero (ver página 54)
2 cucharadas de queso *Cheddar o Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de chiles verdes cortados en cubitos

***Información nutricional por porción:*** Calorías 222, Carbohidratos 43 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 341 mg

## Relleno Estilo Vaquero

2 cucharadas de tomate picado
2 cucharadas de pimiento verde finamente picado
2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de cebolla verde en rebanadas
2 cucharadas de trocitos de tocino

***Información nutricional por porción:*** Calorías 259, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 327 mg

## Relleno Estilo Vegetariano

3 cucharadas de brócoli picado
2 cucharadas de calabaza amarilla picada
2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de cebolla verde en rebanadas

***Información nutricional por porción:*** Calorías 216, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 10 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 174 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg

# Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote

*Una combinación repleta de proteínas, con vegetales de temporada, frijoles negros y queso.*

**Rinde 4 porciones.** *½ pita por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo contenido de sodio
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal
- 1 aguacate cortado en trozos
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de perejil fresco, picado *(fresh parsley)*
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena *(cayenne pepper)* o más, al gusto
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de chile en polvo *(chili powder)*
- 2 panes pita medianos de trigo integral
- ⅓ taza de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado

## Preparación

1. Escurra y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agregue el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo.
2. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sírvalos.

*Disfrute de esta versión más saludable de un bocadillo clásico.*

**Rinde 4 porciones.** *1 quesadilla por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

# Quesadillas de Vegetales

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

## Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.

*Los mangos frescos y el aguacate le dan un toque sabroso.*

**Rinde 4 porciones.** *1 rollito por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 451, Carbohidratos 82 g, Fibra dietética 22 g, Proteínas 16 g, Grasa total 10 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg

# Rollito de Vegetales y Frijoles

## Ingredientes

- 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas y picados
- 1 cebolla, pelada y cortada en rebanadas
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 mangos, picados
- jugo de 1 lima o limón
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate, pelado y cortado en cubitos
- 4 tortillas de harina (de 10 pulgadas) sin grasa

## Preparación

1. En un sartén antiadherente, sofría los pimientos y la cebolla a fuego medio durante 5 minutos. Agregue los frijoles y revuelva bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle los mangos, jugo de lima o limón, cilantro y aguacate. Reserve la mitad de la mezcla como aderezo.
3. Rellene las tortillas calientes con ¼ de los frijoles y ¼ de la mezcla de mango.
4. Doble los extremos de las tortillas sobre sí mismos. Enrolle las tortillas para formar los rollitos. Espolvoree los rollitos de vegetales y frijoles con el resto de la mezcla de mango. Sirva.

*Esta sopa con nutritivas albóndigas es una comida sabrosa que puede disfrutar en casa o recalentar en el trabajo.*

**Rinde 4 porciones.** *½ taza de caldo y 3 albóndigas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 40 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 196, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 16 g, Grasa total 6 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 85 mg, Sodio 407 mg

# Sopa de Albóndigas

## Ingredientes

- 6 tazas de agua
- ⅓ taza de arroz integral
- 3 cubitos de caldo concentrado bajo en sodio de sabor a res o pollo, o una cucharada de polvo de caldo concentrado
- 4 ramitas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharada de orégano seco
- 8 onzas de carne de res, pavo o pollo, molida y sin grasa
- 1 tomate, finamente picado
- ½ cebolla, pelada y finamente picada
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de vegetales picados (zanahorias, apio y brócoli)

## Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el agua, arroz, cubitos de caldo concentrado y orégano. Deje que hierva a fuego alto. Revuélvalo para disolver el caldo concentrado. Reduzca el fuego y deje que se cocine a fuego lento.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne molida, tomate, cebolla, huevo y sal. Haga con la mezcla 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla del caldo y cocínelo a fuego lento 30 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cocine la sopa de 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas, y el arroz y los vegetales estén tiernos. Sirva caliente.

*Excelente para mantener congelados. Puede recalentar y crear bocadillos rápidos. Sirva con guacamole para agregar más sabor.*

**Rinde 4 porciones.** *3 taquitos por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 a 15 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 286, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 14 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 565 mg

# Taquitos Crujientes

## Ingredientes

- 2 tazas de Pico de Gallo, divididas (ver página 9)
- ½ taza de pollo cocinado, finamente picado
- ½ de taza granos de elote enlatados o descongelados, sin sal agregada
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de queso fresco o queso *Cheddar, Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

## Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcle 1 taza de Pico de Gallo, pollo, granos de elote, cebolla verde, pimiento y queso.
2. Ablande las tortillas en la estufa o en el horno microondas y ponga una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle, apretando bien cada tortilla, y sujételas con un palillo.
3. Coloque las tortillas con el lado abierto hacia abajo en una charola para horno y, con una brocha, úntelas ligeramente de aceite. Cocínelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el resto del Pico de Gallo.

*Sirva estas tortas con chiles jalapeños en rebanadas si las prefiere más picantes.*

**Rinde 4 porciones.** *1 torta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 379, Carbohidratos 32 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 30 g, Grasa total 15 g, Grasa saturada 4 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 67 mg, Sodio 500 mg

# Tortas de Pollo

## Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido deshebrado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 9)
- 2 tazas de lechuga romana *(romaine)* cortada en juliana o tiritas delgadas
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- ½ taza de queso *Monterey Jack* rallado, bajo en calorías
- 2 rábanos, cortados en rebanadas
- 1 aguacate fresco hecho puré
- 4 panes bolillos o franceses, cortados por la mitad a lo largo

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el pollo, el chile en polvo y 1 taza de salsa Pico de Gallo.
2. En otro tazón mediano, mezcle la lechuga, la cebolla, el queso y los rábanos.
3. Unte cantidades iguales de puré de aguacate sobre cada pan.
4. Ponga cantidades iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
5. Con una cuchara, ponga ¼ de taza de Pico de Gallo sobre la lechuga y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 297, Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 28 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 73 mg

# Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales

*Prepare estas deliciosas brochetas en su próxima parillada familiar.*

**Rinde 4 porciones.** *1 brocheta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 1 hora 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- pimienta negra molida *(ground black pepper)* al gusto
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos de 2 pulgadas
- 4 palitos de madera
- 8 tomates *cherry*
- 12 hojas enteras de laurel
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos de 1 pulgada
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos de 1 pulgada
- 2 tazas de arroz integral cocido

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra molida; vacíe la mezcla sobre el pollo y déjelo marinar una hora en el refrigerador.
2. Para hacer las brochetas, ensarte un tomate, un trozo de pollo, una hoja de laurel, un trozo de cebolla y un trozo de pimiento, y repita el procedimiento.
3. Ase las brochetas a fuego medio por 5 minutos en cada lado o hasta que estén totalmente cocinadas. Antes de servirlas, quite las hojas de laurel.
4. Sirva cada brocheta sobre ½ taza de arroz integral.

# Camotes a la Manzana Glaseados

*Muy fácil. Sólo hierva los camotes en el jugo y sírvalos.*

**Rinde 4 porciones.**

*1/2 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

2½ tazas de jugo de manzana 100% natural, sin azúcar

½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*

¼ cucharadita de sal

2 libras de camotes (aproximadamente 4 camotes pequeños), pelados y cortados en rebanadas delgadas

## Preparación

1. Mezcle el jugo de manzana, la canela y la sal en un sartén grande. Agregue las rebanadas de camote y deje que hiervan a fuego alto.
2. Reduzca ligeramente el fuego y deje hervir el camote, menear ocasionalmente durante 20 a 25 minutos, o hasta que el camote esté tierno y el jugo se haya reducido a un glasé. Sírvalo caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 208, Carbohidratos 50 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 200 mg

# Calabacitas Salteadas

*Este plato de vegetales es delicioso y muy rápido de preparar.*

**Rinde 5 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 5 minutos

## Ingredientes

1¼ libras de calabacitas (aproximadamente 3 calabacitas medianas)

½ cucharadita de aceite de oliva

1 cucharada de orégano seco *(dried oregano)*

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

1 cucharada de queso parmesano rallado

¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

## Preparación

1. Corte las calabacitas por la mitad a lo ancho, y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2. Caliente el aceite en un sartén de teflón de base gruesa a fuego medio-alto.
3. Agregue orégano y ajo, y sofría por aproximadamente 2 minutos.
4. Agregue las calabacitas y la ralladura de limón, y sofría por unos 3 minutos hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas.
5. Incorpore el queso parmesano y la pimienta. Sírvalo caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 32, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 31 mg

*Sirva este plato junto con el platillo favorito de su familia.*

**Rinde 12 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 20 a 30 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 100, Carbohidratos 18 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 4 mg, Sodio 419 mg

# Cazuela de Granos de Elote y Espinaca

## Ingredientes

- 1 paquete (de 16 onzas) de espinacas congeladas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 latas (de 14¾ onzas) de crema de maíz *(creamed corn)*
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

## Cubierta

- ½ taza de pan rallado *(bread crumbs)*
- 2 cucharadas de queso *Parmesano* rallado
- 1 cucharada de margarina

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Caliente las espinacas congeladas en una olla a fuego medio. Elimine el exceso de líquido.
2. Mezcle las espinacas, cebolla y crema de maíz en una cazuela.
3. Derrita 1 cucharada de margarina y agréguela a la cazuela. Agregue el vinagre, y pimienta negra molida. Mezcle los ingredientes.
4. Agregue el pan rallado y el queso parmesano por encima de la cazuela. Derrita el resto de la margarina y espolvoréela por encima de la cubierta. Cocine en el horno de 20 a 30 minutos. Sirva caliente.

*Sirva este plato acompañado de ensalada para completar una comida.*

**Rinde 4 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 1 hora y 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 413, Carbohidratos 35 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 43 g, Grasa total 11 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 108 mg, Sodio 383 mg

# Chile Verde

## Ingredientes

- 1 libra de tomatillos frescos, sin la cáscara, lavados y cortados en cuartos
- 3 chiles Anaheim, rostizados, pelados, sin semillas y cortados en cubitos
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima o limón
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite
- 1½ libra de lomo de puerco sin grasa, cortado en trozos de ¾ de pulgada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Coloque los tomatillos en una olla mediana con una pequeña cantidad de agua. Cubra la olla y cocine a fuego lento, hasta que se ablanden.
2. Escurra los tomatillos y póngalos en una licuadora con los chiles Anaheim, cebollas verdes, ajo y chile jalapeño. Licúe despacio hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Incorpore el jugo de lima o limón y el azúcar, y vuelva a verter en la olla; dejar a un lado.
3. Caliente aceite en un sartén cocine la carne unos 5 minutos para dorarlo; agréguelo a la olla con la salsa. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, durante 50 minutos.
4. Quite la tapadera y siga cocinándolo 10 minutos más. Incorpore el cilantro y la sal. Sirva con ½ taza de arroz integral cocido.

# Ensalada de Vegetales Aromatizados

*Para hacer de esta receta un plato principal, simplemente agregue trozos de pechuga de pollo o carne de res sin grasas (magra).*

**Rinde 4 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas cortadas en rebanadas delgadas
- 1¼ tazas de calabaza amarilla cortada en rebanadas delgadas
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de apio, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea *(caraway seeds)*
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- 1 tomate mediano, cortado en 8 cuñas

## Preparación

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue la calabacita, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Tape y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén medianamente tiernos, aproximadamente 4 minutos.
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Por último, agregue las cuñas de tomate.
4. Tape nuevamente y deje cocinar a fuego lento hasta que el tomate esté tibio, aproximadamente 2 minutos. Sírvala caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

*A diferencia de las enchiladas tradicionales, éstas están hechas con vegetales frescos y son sumamente sabrosas.*

**Rinde 4 porciones.** *2 enchiladas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** de 35 a 40 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 311, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 7 g, Proteínas 22 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 41 mg, Sodio 521 mg

# Enchiladas de Pollo y Vegetales

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde sin semillas, picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada
- ¾ taza de salsa roja para enchiladas
- 2 latas (8 onzas) de salsa de tomates sin sal
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- ⅔ taza de queso *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el pimiento y la calabacita y cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; deje la preparación a un lado.
3. Mientras tanto, combine la salsa para enchiladas y la de tomate en un tazón pequeño; agregue ½ taza de la mezcla de vegetales y pollo.
4. Caliente las tortillas en la estufa o el horno de microondas. Moje cada tortilla en la salsa y rellénelas de un lado con cantidades iguales de la mezcla de vegetales y pollo. Enrolle las tortillas y colóquelas en una charola para horno de 13 x 9 pulgadas. Agregue la salsa restante sobre las enchiladas.
5. Cubra la charola ligeramente con papel de aluminio y cocine durante 20 a 25 minutos. Retire el papel y espolvoree el queso sobre las enchiladas; cocine 5 minutos más. Sírvalas calientes.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 346, Carbohidratos 57 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 20 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 28 mg, Sodio 162 mg

# Espagueti con Salsa de Pavo

*Adorne la pasta con esta versión saludable de una receta Italiana clásica.*

**Rinde 8 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa
- 2 latas (14½ onzas) de tomate cortado en cubitos; reserve el jugo
- 1 pimiento verde, finamente picado
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco molido *(crushed dried oregano)*
- 1 cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 libra de espaguetis

## Preparación

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocínelo, meneando ocasionalmente, durante 5 a 10 minutos, o hasta que la carne esté totalmente cocida. Escurra la grasa.
3. Agregue el tomate con el jugo, el pimiento, la cebolla, el ajo, el orégano y la pimienta negra molida. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego. Tape el sartén y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, meneando ocasionalmente.
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete. Una vez cocidos, escúrralos bien. Sírvalos colocando la salsa sobre los espaguetis.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 146, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 22 mg

# Papas al Horno Sazonadas

*Una receta que sorprenderá a los amantes de las papas.*

**Rinde 4 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 2 papas Russet grandes, cortadas en cuñas

## Sazón

- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de sazón de hierbas Italianas *(Italian herb seasoning mix)*
- 1 cucharadita de chile en polvo *(chili powder)* y/o paprika

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe una charola de horno con el aceite en aerosol para cocinar. Ponga las papas en la charola.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo con los condimentos y espolvoree la mitad de la mezcla sobre las papas.
4. Cocine las papas durante aproximadamente 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltéelas y espolvoréelas con el resto de la mezcla; cocínelas 7 minutos más o hasta que estén doradas y completamente cocidas. Sírvalas calientes.

# Pimientos con Pavo a la Barbacoa

*Un plato colorido y saludable. Para ahorrar dinero, puede usar pimientos verdes solamente.*

**Rinde 6 porciones.**

*½ pimiento relleno por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- ¾ libras de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y lavados
- ½ taza de salsa de barbacoa casera
- 1 cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- 1 cucharadita de salsa ahumada líquida *(liquid smoke)*
- 3 pimientos (de cualquier color)

## Preparación

1. Dore la carne de pavo molida en un sartén mediano a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado; tire el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos, hasta que esté tierna.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto los pimientos enteros; cocine a fuego medio durante 10 minutos.
4. Mientras tanto, corte los pimientos enteros por la mitad a lo largo y quite las semillas. Colóquelos en un plato para horno de microondas con una pequeña cantidad de agua.
5. Cúbralo y cocine durante unos 5 minutos en el horno de microondas a alta potencia, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
6. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Con una cuchara, rellene los pimientos con la mezcla y sírvalos.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 209, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 404 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg

# Pavo al Sartén

*Sirva este plato nutritivo con pan de trigo integral y una ensalada verde.*

**Rinde 4 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 tomates picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca *(dried basil)*, orégano seco *(dried oregano)* y ajo en polvo *(garlic powder)*
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 2 calabacitas medianas, cortadas en rebanadas

## Preparación

1. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregue la calabacita y deje cocinar 5 minutos más. Sírvalo caliente.

*Los chiles verdes y la salsa roja le dan a esta pizza un toque picante.*

**Rinde 6 porciones.** *1 pizza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 a 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 235, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 11 mg, Sodio 402 mg

# Pizzas de Tortillas

## Ingredientes

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina aceite vegetal
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

## Preparación

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliénte las pizzas hasta que el queso esté derretido. Sírvalas con el cilantro.

# Pollo al Sésamo con Pimientos y Chícharos

*El jengibre y las semillas de sésamo le dan a esta receta un sabor oriental.*

**Rinde 4 porciones.** *1¼ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en tiritas
- 2 tazas de chícharos chinos *(snow peas)*, sin las puntas
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 3 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de agua
- 1½ cucharaditas de azúcar morena, compactada
- ¼ cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 2 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido

## Preparación

1. Ponga las semillas de sésamo en un sartén de teflón grande; cocínelas durante 2 minutos a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del sautén y déjelas a un lado.
2. Rocíe el mismo sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue el pollo; cocínelo durante unos 10 minutos o hasta que esté totalmente cocido. Agregue los chícharos y los pimientos; sofríalos durante 3 ó 4 minutos más hasta que estén tiernos pero crujientes
3. En un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el agua, el azúcar y el jengibre; agréguelos al sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego medio-alto.
4. Espolvoree con las semillas de sésamo y la cebolla verde. Sirva ¾ taza de la mezcla de pollo sobre ½ taza de arroz integral.

***Información nutricional por porción:*** : Calorías 293, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 470 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 276, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 103 mg

# Pollo al Limón con Romero y Vegetales

*Este plato es ideal para acompañarlo con una ensalada verde.*

**Rinde 4 porciones.** *½ pechuga de pollo y 1 taza de vegetales por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- ½ libra de papas rojas pequeñas (unas 3 papas), lavadas y cortadas en trocitos
- 1½ tazas de zanahorias pequeñas
- 1 taza de ejotes sin las puntas
- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas por la mitad (aproximadamente 1 libra)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel*
- 1 cucharada de romero *(rosemary)* fresco, picado, o 1 cucharadita de romero seco *(dried rosemary)*
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

## Preparación

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua.
2. Agregue las papas, las zanahorias y los ejotes, y deje cocinar 5 minutos; escúrralos y apártelos.
3. Corte las pechugas de pollo por la mitad. Ponga el aceite de oliva y las pechugas de pollo en un sartén mediano; cocine a fuego medio por 5 minutos en cada lado.
4. Agregue las papas, las zanahorias, los ejotes y los demás ingredientes en el sartén.
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Agregue el juego de limón al gusto y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

# Pollo y Dumplings

*Comida casera, reconfortante y sabrosa, en menos de 30 minutos.*

**Rinde 6 porciones.**

*1¼ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado bajo en sodio
- ¼ taza de agua
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 4½ tazas de vegetales surtidos congelados
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco *(dried thyme)*
- 1¼ tazas de mezcla para hornear *(baking mix)*
- ⅓ taza de leche baja en grasa
- 1 huevo

## Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el caldo de pollo, el agua, la cebolla, los vegetales, el pollo y el tomillo.
2. Cúbrala y deje que hierva a fuego medio-alto; reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Coloque la mezcla para hornear en un tazón pequeño. Ponga 2 cucharadas de la mezcla en la cacerola y revuélvalas para espesar el guiso.
4. Agregue la leche y el huevo al resto de la mezcla para hornear, y revuélvalo con un tenedor. Agregue cucharadas copeteadas de la mezcla en el guiso caliente. Cocine a fuego lento, sin tapadera, durante 5 minutos.
5. Cubra el recipiente y continúe cocinando durante otros 5 minutos. Sírvalo caliente.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 226, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 21 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 74 mg, Sodio 362 mg

*Los chícharos y zanahorias agregan color y hacen que este plato tradicional sea saludable.*

**Rinde 6 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 40 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 331, Carbohidratos 30 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 39 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 91 mg, Sodio 300 mg

# Pollo y Arroz

## Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en tiras
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimientos verdes, picados
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y finamente picados
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tazas de caldo de pollo, con sodio reducido
- 2 latas (de 14½ onzas) de tomates sin sal agregada, cortados en cubitos, escurridos
- ½ taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados
- 1 cucharadita, cada uno, de comino y de chile en polvo
- ¾ taza de arroz integral

## Preparación

1. En un sartén antiadherente, sofría las tiras de pollo a fuego medio hasta que se cocinen bien, unos 10 minutos. Apártelo y manténgalo caliente.
2. En un sartén grande, hierva el resto de los ingredientes. Cubra el sartén y cocínelo a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape el arroz, quítelo del fuego y déjelo reposar de 3 a 5 minutos. Ponga el pollo sobre el arroz y sírvalo.

*¡Mucho más rápido que el mole tradicional pero igual de sabroso!*

**Rinde 6 porciones.** *1 pierna, 1 muslo, y ¾ taza de vegetales por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 45 a 55 minutos

***Información nutricional por porción:***
**Calorías 239, Carbohidratos 11 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 31 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 92 mg, Sodio 388 mg**

# Pollo y Vegetales con Salsa de Mole

## Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 piernas y 6 muslos de pollo, sin piel
- 3 chiles ancho secos, sin semillas y cortados en trocitos
- 2¼ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 tomatillos medianos), sin cáscara, lavados y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y cortados en cubitos
- ¾ de libra de ejotes frescos, sin puntas

## Preparación

1. Ponga el pollo y el caldo en un sartén ya rociado con aceite en aerosol para cocinar. Cocine cada lado a fuego medio durante aproximadamente 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
2. En otro sartén grande, tueste los chiles ancho a fuego medio-bajo durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue el caldo al sartén y déjelo a un lado.
3. Rocíe una olla con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla a fuego medio-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, los tomatillos, el comino y la sal; deje que empiece a hervir, luego reduzca el fuego y deje coler por 10 minutos. Deje enfriar y mueva la preparación a una licuadora.
4. Licúelo hasta obtener una textura cremosa. Junte el pollo y cocine 5 minutos más.
5. Cocine los nopales y los ejotes en agua hirviendo durante aproximadamente 5 minutos; luego escúrralos. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.

# Sofrito de Papas con Cebollas y Pimientos

*Esta receta es excelente como acompañamiento para la cena o el desayuno.*

**Rinde 4 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 217, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 6 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 220 mg

## Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 papas russet grandes, limpias y cortadas por la mitad
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimientos verdes o rojos picados
- ½ taza de granos de elote enlatados o descongelados sin sal agregada
- ½ taza de tomate picado
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso fresco o queso *Monterey Jack* bajo en calorías, desmenuzado

## Preparación

1. Hierva agua en una olla grande. Agregue las papas y cocínelas hasta que queden crujientes-tiernas, unos 15 minutos. Escúrralas bien y córtelas en trocitos.
2. Caliente aceite en un sartén grande. Sofría la cebolla hasta que quede dorada y tierna. Agregue las papas y el pimiento al sartén, y cocínelo a fuego medio-alto, revolviendo frecuentemente, hasta que se doren.
3. Incorpore los granos de elote, tomate, orégano, sal, y pimienta negra molida. Revuélvalo. Espolvoree con queso y sirva.

# Sofrito de Pollo y Mango

*Trozos tiernos de pollo acompañados de pimientos crujientes y mango dulce, forman este colorido sofrito. Para realzar aún más el color de este plato, puede sustituir la mitad del pimiento rojo con pimiento verde.*

**Rinde 4 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ¼ taza de almendras en tiritas tostadas
- Pimienta negra molida *(ground black pepper),* al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido

## Preparación

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue la mezcla y el pimiento a la cacerola o sartén.
4. Cocine y manee durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 387, Carbohidratos 47 g, Fibra Dietética 7 g, Proteína 31 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 496 mg

*Este platillo saludable le va a gustar a toda su familia.*

**Rinde 8 porciones.** *2 tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos (sin incluir el tiempo que los frijoles están en remojo)

**Tiempo de cocimiento:** 3 horas

***Información nutricional por porción:***

Calorías 346, Carbohidratos 50 g, Fibra dietética 16 g, Proteínas 22 g, Grasa total 9 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 19 mg, Sodio 455 mg

# Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales

## Ingredientes

- ½ taza de cada uno de los siguientes frijoles: frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos
- 8 tazas de agua
- 1 pierna de jamón (aproximadamente ½ libra)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca, romero seco, mejorana seca y chile rojo en polvo
- ½ cucharadita de sal y ½ de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahorias ralladas picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14½ onzas) de tomate sin sal, cortados en cubitos y con el líquido
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

## Preparación

1. Lave con agua fría los frijoles. Coloque todos los frijoles en un tazón grande y cubra los ingredientes con 2 pulgadas de agua. Cubra y deje reposar 8 horas antes de sacar el agua.
2. Ponga a hervir en una cacerola los frijoles, el agua y la pierna de jamón. Agregue los condimentos, la zanahoria, el apio, los tomates y la salsa de tomates. Cubra la cacerola, reduzca el fuego y deje hervir durante 2 horas. Quite la tapadera y continúe cocinando durante 1 hora.
3. Retire la hoja de laurel. Retire la pierna de jamón de la sopa y separe la carne del hueso. Deshebre la carne con 2 tenedores. Coloque la carne nuevamente en la sopa y sírvala.

*Una sopa de pollo ligeramente picante, repleta de nutritivos vegetales.*

**Rinde 4 porciones.** *1½ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 103, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 29 mg, Sodio 408 mg

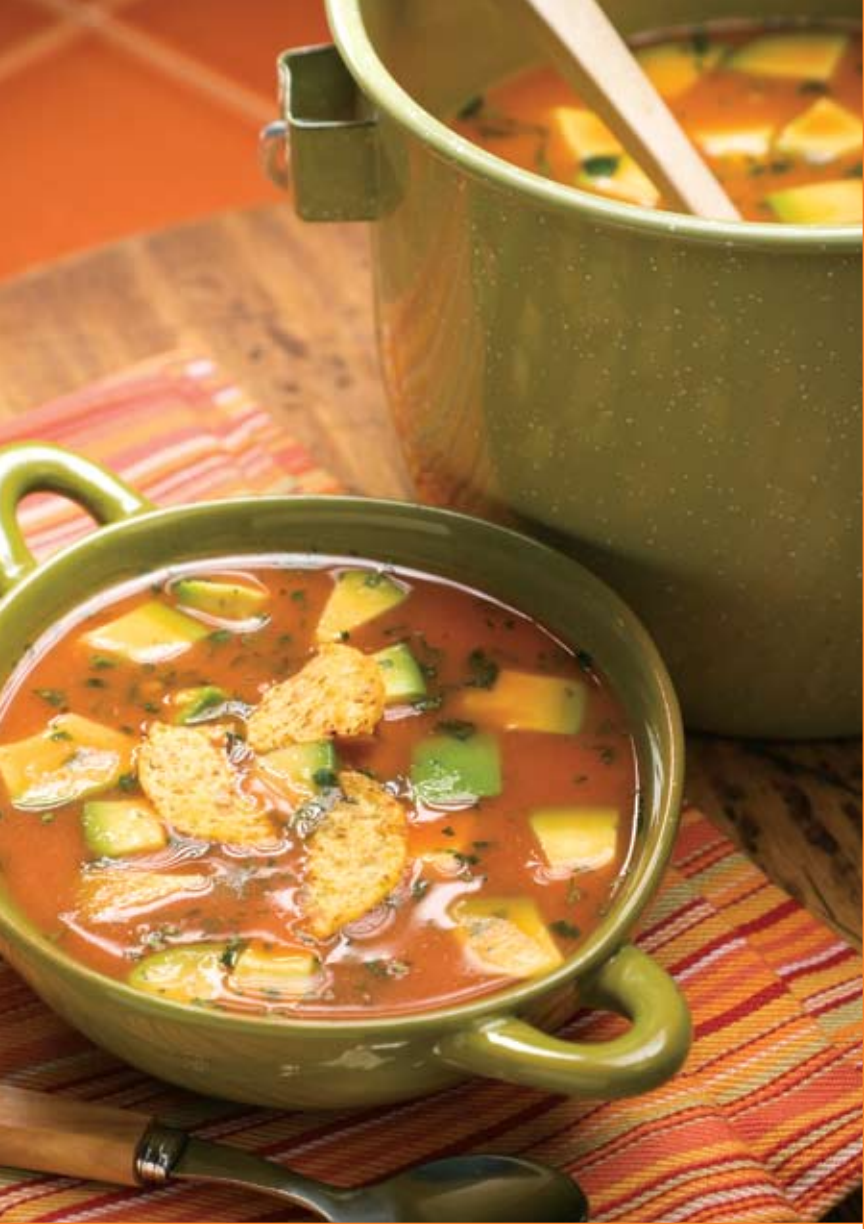
# Sopa de Pollo y Chile Ancho

## Ingredientes

- 2 chiles ancho secos, sin semillas y desmenuzados o cortados en pedazos
- 1 taza de agua
- 2½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla media, pelada y picada
- 1 taza de pollo cocinado, picado
- ¾ taza de zanahorias picadas
- 1 cucharadita de orégano
- ¾ taza de chayote picado

## Preparación

1. Ponga los chiles en un sartén caliente y cocínelos unos 45 segundos hasta que se tuesten ligeramente y den olor. Cúbralos con 1 taza de agua hirviendo y déjelos reposar 20 minutos.
2. Mientras tanto, mezcle el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias y orégano en una olla mediana. Deje que hierva; reduzca el fuego. Cubra la olla y deje cocinar a fuego lento 20 minutos.
3. Ponga los chiles y el líquido en una licuadora o batidora y haga un puré. Agregue el puré de chiles y el chayote a la mezcla del caldo. Cocine a fuego lento 5 minutos. Sirva.



***Información nutricional por porción:*** Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

# Sopa de Aguacate y Tortilla

*Para intensificar el sabor de esta sopa, espolvoréela con chile rojo en polvo.*

**Rinde 8 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, sólo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 aguacate de California maduro, pelado, sin el hueso, y picado
- 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos

## Preparación

1. En un sartén grande a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar ligeramente y luego licúela en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en el sartén, agregue el aguacate y caliéntela bien.
4. Con un cucharón, sírvala en platos soperos y decórela con trocitos de chips de tortilla antes de servir.

Receta cortesía de la *California Avocado Commission*.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 239, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 19 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 42 mg, Sodio 247 mg

# Tacos Sencillos de Pescado

*Prepare sus propios tacos de pescado como en el restaurante y disfrute de una cena saludable y baja en calorías.*

**Rinde 6 porciones.** *2 tacos por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos **Tiempo de cocimiento:** 5 minutos

## Ingredientes

- 1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco, cortados en trocitos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ paquete de sazón para tacos *(taco seasoning)*
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) calientes
- 1 taza de repollo morado cortado en tiras finas
- 1 taza de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 tazas de tomates picados
- ½ taza de crema agria descremada
- salsa para tacos al gusto
- trozos de limón verde para servir (opcional)

## Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pescado, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sazón para tacos; póngalo en un sartén grande.
2. Cocínelo, meneando constantemente, a fuego medio-alto por 4 ó 5 minutos, o hasta que la carne del pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas con la mezcla de pescado.
4. Agregue encima el repollo, el tomate, la crema agria y la salsa para tacos. Sirva los tacos con trozos de limón verde, si lo desea.

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation.*

# Vegetales Sabrosos

*No es necesario hervir los vegetales durante horas; de hecho, hacerlo les quita los elementos nutritivos. Ahorre tiempo y elementos nutritivos cocinando los vegetales sólo durante media hora.*

**Rinde 6 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo ahumado, sin la piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile jalapeño picado, (opcional)
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena *(cayenne pepper)*
- ¼ cucharadita de clavo molido *(ground cloves)*
- ½ cucharadita de tomillo *(thyme)*
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 2 libras (alrededor de 2 manojos) de hojas de mostaza, col, col rizada o nabo, o una mezcla de ellas

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes, excepto los vegetales de hoja, en una cacerola grande y deje que hiervan.
2. Prepare los vegetales de hoja lavándolos cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sírvase caliente.

Adaptado de la receta cortesía del *National Heart Lung and Blood Institute*.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

# Calabaza con Relleno de Manzana

*La canela y los clavos de olor le dan un aroma delicioso a la calabaza acorn.*

**Rinde 4 porciones.** *¼ de calabaza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 60 minutos

## Ingredientes

- 1 calabaza acorn grande (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de clavo de olor molido *(ground cloves)*
- ⅛ cucharadita de nuez moscada *(nutmeg)*

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que la pulpa se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza esté en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola mediana a fuego medio durante unos 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada cuarto de calabaza. Vuelva a colocar los cuartos de calabaza en el horno y cocínelos durante 10 minutos más, o hasta que estén calientes. Sírvalos calientes.

*Sirva estas crepas para el desayuno-almuerzo o como un postre ligero.*

**Rinde 6 porciones.** *1 crepa por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 146, Carbohidratos 25 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 190 mg

# Crepas de Fruta Fresca

### Ingredientes de la cubierta de frutas

¼ taza de azúcar morena
jugo de 1 lima o limón
2 tazas de fresas frescas cortadas en rebanadas
½ taza de arándanos azules *(blueberries)* frescos

### Ingredientes de las crepas

1 taza de queso ricota bajo en grasa
2 cucharadas de azúcar morena
¼ cucharadita de canela
6 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
2 cucharaditas de margarina

### Preparación

1. Mezcle el azúcar morena y el jugo de la lima o limón en un tazón pequeño; revuelva para derretir el azúcar. Incorpore la fruta, revuelva y deje a un lado.
2. Para preparar las crepas, mezcle el queso, azúcar morena y canela en un tazón pequeño. Con una cuchara, ponga una cantidad uniforme en una mitad de cada tortilla; doble la tortilla para que no se salga el relleno.
3. Derrita 1 cucharadita de margarina en un sartén grande a fuego medio. Coloque 3 de las tortillas rellenas en el sartén y cocínelas varios minutos por cada lado hasta que estén crujientes y ligeramente doradas. Repita con el resto de la margarina y de las tortillas.
4. Con una cuchara, ponga la cubierta de frutas por encima de las crepas y sírvalas calientes.

# Licuado "Paraíso"

*Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Ingredientes

1 plátano grande
2 tazas de fresas
2 mangos maduros, picados
½ taza de cubitos de hielo

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

# Deliciosa Fruta a la Parrilla

*Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.*

**Rinde 8 porciones.**

*½ fruta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 8 minutos

## Ingredientes

4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

## Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg

Receta cortesía de *California Tree Fruit Agreement.*

***Información nutricional por porción:*** Calorías 140, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 40 mg

# Salsa para Frutas

*Use gajos de naranja y rodajas de kiwi cuando las frutas invernales estén disponibles.*

**Rinde 4 porciones.** *¼ receta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar morena
- 2 manzanas rojas medianas, sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas
- 1 pera mediana, sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas
- 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas
- 8 fresas grandes

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un tazón situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.

# Postre de Durazno

*Un postre ligero y saludable que se puede preparar en pocos minutos.*

**Rinde 12 porciones** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- 4 latas (15 onzas) de rebanadas de duraznos en jugo 100% natural, escurridos*
- 2 cucharadas de almidón de maíz *(cornstarch)*
- 1 cucharadita de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅔ taza de avena entera
- ¼ taza de azúcar morena
- ⅓ taza de harina
- 2½ cucharadas de mantequilla

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe un molde de tarta hondo, de 9 pulgadas, con aceite en aerosol para cocinar y ponga en él los duraznos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el almidón de maíz, la vainilla y 1 cucharadita de canela; eche la mezcla sobre los duraznos.
4. En un tazón grande, mezcle con un tenedor el resto de la canela, la avena entera, el azúcar morena, la harina y la mantequilla hasta obtener una mezcla desmenuzable (de consistencia arenosa); espolvoréela sobre los duraznos.
5. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y hiervan, y la mezcla de avena esté ligeramente dorada. Sírvalo caliente.

*Fruta enlatada con juego de fruta 100% natural.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 139, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 25 mg

# Ensalada de Frutas

**ANÉCDOTA: La lechuga romana, la de hoja roja, y la lechuga mantequilla tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Las fresas y el kiwi tienen mucha vitamina C.**

## Ingredientes

- 2 tazas de hojas de lechuga cortadas y lavadas (como lechuga romana, lechuga de hoja roja o lechuga mantequilla)
- 1 taza de piña en trozos, enlatada*, sin el jugo
- 1 taza de fresas rebanadas
- 2 kiwis, pelados y rebanados
- ½ taza de yogur bajo en grasa, con sabor de fruta
- 3 cucharadas de concentrado de limonada, descongelado

## Preparación

1. Pon la lechuga en un recipiente para ensalada grande.
2. Agrega los pedazos de piña, fresas y el kiwi.
3. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur y el concentrado de limonada.
4. Rocía la mezcla sobre la ensalada. Sirve.

**Sirve 4 porciones.**
**Una porción es igual a 1¼ tazas.**
**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**enlatada en 100% jugo de fruta*

***Información nutricional por porción:*** Calorías 151, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

# Frutas al Chocolate

*Las frutas bañadas en chocolate son una delicia para después de la cena.*

**Rinde 4 porciones.** *½ plátano, 2 fresas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 segundos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce
- 2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos
- 8 fresas grandes
- ¼ taza de cacahuates sin sal, picados

## Preparación

1. Coloque las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Caliéntelos a alta potencia por 10 segundos y menéelos. Repita el proceso hasta que el chocolate esté derretido, aproximadamente 30 segundos.
2. Coloque la fruta en una charola pequeña recubierta de papel parafinado (*waxed paper*). Con una cuchara, rocíe el chocolate derretido sobre la fruta.
3. Espolvoree la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubra la fruta y guárdela en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que el chocolate se solidifique. Sirva fría.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 156, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

# Manzanas al Horno con Canela

*Sírvalas solas o acompañadas con helado de yogur de vainilla y granola.*

**Rinde 4 porciones.** *1 manzana por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 4 deliciosas manzanas Golden de tamaño grande, sin las semillas ni el centro (corazón) de la manzana
- ¼ taza de pasas
- ½ taza de jugo de manzana 100% natural
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de nuez moscada *(nutmeg)*

## Preparación

1. Coloque las manzanas en una charola para horno de microondas.
2. Rellene cada manzana con cantidades iguales de pasas.
3. Mezcle el resto de los ingredients en un tazón pequeño y échelo sobre las manzanas. Cubra la charola con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
4. Con cuidado, retire las manzanas de la charola con una cuchara escurridera y déjelas a un lado.
5. Coloque nuevamente la charola en el microondas y cocine el líquido a temperatura alta durante 3 a 5 minutos más, o hasta que la mezcla adquiera la consistencia de un glasé. Bañe las manzanas con el glasé y sírvalas calientes.

*Una manera rápida y fácil de consumir más fruta en su dieta.*

**Rinde 6 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 119, Carbohidratos 31 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

# Plato de Fruta Tropical

## Ingredientes

- 1 lata (de 20 onzas) de rebanadas de piña, cortadas por la mitad
- 1 pieza grande de papaya, pelada y cortada en rebanadas
- 1 mango, pelado y cortado en rebanadas
- 2 tazas de fresas, sin el rabito
- jugo de 1 lima o limón

## Preparación

1. Distribuya la piña, papaya, mango y fresas en un plato de servir.
2. Vierta el jugo de lima o limón sobre la fruta. Sirva.

*Cuando las fresas, arándanos azules (blueberries) y mangos frescos no estén de temporada, ponga sobre el pudín fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.*

**Rinde 12 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 187, Carbohidratos 38 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 4 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 152 mg

# Pudín de Arroz

## Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2½ tazas de arroz blanco cocido
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 1½ tazas de leche semidescremada al 1%
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita nuez moscada molida
- 1 taza de pasas de uva
- 8 tazas de fruta, como fresas cortadas en rebanadas, arándanos azules (blueberries) o mangos picados

## Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe aceite en aerosol para cocinar en una fuente de horno de 13 x 9 pulgadas.
2. Mezcle bien el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas de uva.
3. Vierta en la fuente de horno. Hornee hasta que la parte superior quede dorada, aproximadamente 30 minutos. Ponga fruta sobre el pudín y sirva.

*Con la ayuda de los vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo. Decore con cilantro fresco picado o espolvoree con queso.*

**Rinde 6 porciones.** *¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg

# Arroz Mexicano

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de arroz blanco
- ¾ taza de tomates picados
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de granos de elote descongelados
- 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, descongelados

## Preparación

1. Caliente aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que quede tierna, unos 5 minutos.
2. Incorpore el caldo, arroz, ½ taza de tomates, chile en polvo y sal. Revuélvalo. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, 25 minutos.
3. Incorpore los vegetales, revuelva y deje reposar 5 minutos. Con una cuchara, ponga el resto de los tomates por encima y sirva.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 180, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 217 mg

# Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuate

*Esta receta deliciosa y nutritiva se convertirá en la favorita de sus hijos.*

**Rinde 4 porciones.** *½ bolsillo de pita por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 segundos

## Ingredientes

- 2 panes de pita medianos de trigo integral
- ¼ taza de crema de cacahuate con trocitos, baja en grasa
- ½ manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas
- ½ plátano, cortado en rebanadas delgadas
- ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas

## Preparación

1. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas durante unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte las paredes interiores con una capa delgada de crema de cacahuate.
3. Rellene los bolsillos con una mezcla de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sírvalos a temperatura ambiente.

*Esta refrescante bebida está compuesta de diferentes sabores.*

**Rinde 3 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

# Brisa de Jícama y Piña

## Ingredientes

- ½ taza de trozos de piña enlatada en 100% jugo natural, sin escurrir
- ½ taza de jícama fresca, pelada y cortada en trocitos
- ½ taza de trozos de naranja fresca
- 2 tazas de jugo de naranja
- cubos de hielo

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Sírvala en vasos individuales.

# Licuado de Uvas Rápido y Cremoso

*Sirva este licuado como bocadillo refrescante de media mañana.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas

2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas

2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos

12-16 cubitos de hielo molido

## Preparación

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa, y sírvalo.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 139, Carbohidratos 36 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

# Vegetales Surtidos con Salsa Dip

*Un bocadillo rápido y sabroso que puede disfrutar durante todo el día.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza de vegetales y ½ taza de salsa dip por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

2 zanahorias, cortadas en trozos alargados de 3 pulgadas

2 tallos de apio, cortados en trozos alargados de 3 pulgadas

½ jícama, pelada y cortada en trozos alargados de 3 pulgadas

1 manojo de rábanos, recortados

6 cebollas verdes, recortadas

1 taza de crema agria descremada

1 taza de Pico de Gallo (ver página 9)

## Preparación

1. Distribuya los vegetales en un plato grande.
2. En un tazón, mezcle la crema agria (sour cream) y el Pico de Gallo. Sirva con los vegetales.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 100, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 3 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 308 mg

# Licuado Delicioso de Uva

*Esta bebida, rápida y saludable, es la favorita de los pequeños de la casa.*

**Rinde 2 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

***Consejo:*** Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, lávelas, séquelas y colóquelas en una sola capa sobre un molde para pasteles. Cubra el recipiente y coloque las uvas en el congelador por 1½ a 2 horas hasta que estén completamente congeladas.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Receta cortesía de la *California Table Grape Commission.*

# Pico de Gallo

*Sabor fresco con un toque picante.*

**Rinde 6 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg

# Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

*Un bocadillo ideal para tener a la mano para cuando usted o su familia agarren camino.*

**Rinde 5 porciones.** *¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de miel*
- 1 cucharadita de extracto de almendra o coco
- 1 cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- 2 tazas de copos de avena
- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de almendras en tiritas
- ¾ taza de trocitos de frutas tropicales secas
- ½ taza de chips de plátano
- ¼ taza de pasas

## Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Agregue la miel, el extracto de almendra o coco y la canela; mezcle bien.
3. Incorpore la avena y ponga la preparación en una charola para horno rociada con aceite en aerosol para cocinar. Distribuya la preparación formando una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee por 10 minutos, removiéndola una vez. Agregue las almendras y cocine de 5 a 10 minutos más.
5. Retire la mezcla del horno y agréguele la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

# Licuado "Paraíso"

*Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## Ingredientes

1 plátano grande
2 tazas de fresas
2 mangos maduros, picados
½ taza de cubitos de hielo

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

# Deliciosa Fruta a la Parrilla

*Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.*

**Rinde 8 porciones.**

*½ fruta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 8 minutos

## Ingredientes

4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

## Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

***Información nutricional por porción:***
Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg

Receta cortesía de *California Tree Fruit Agreement.*

# Nopales Frescos

*Pruebe los nopales en ensaladas, burritos, huevos revueltos o con frijoles refritos.*

## Preparación

1. Pele los bordes de los nopales frescos con un cuchillo o pelador de vegetales. No es necesario quitarles toda la piel. Raspe las espinas y áreas oscuras hasta eliminarlas.
2. Pique finamente los nopales.
3. Sirva los nopales o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.

# Pimientos y Chiles Asados

*Agregue pimientos y chiles asados a ensaladas, tacos, tostadas y tortas de pollo.*

## Preparación

1. Coloque los chiles y los pimientos enteros en un horno en “Broil” o en la parrilla sobre un fuego de carbón vegetal. Voltéelos de vez en cuando hasta que se oscurezcan por todos los lados.
2. Coloque los pimientos y chiles asados en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y deje que se enfríen.
3. Saque los pimientos y chiles asados de la bolsa de plástico. Pele la piel con un cuchillo afilado. Quíteles los rabitos y las semillas. Corte los pimientos y chiles en tiras.
4. Sirva los pimientos y chiles o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.

*Los chiles verdes y la salsa roja le dan a esta pizza un toque picante.*

**Rinde 6 porciones.** *1 pizza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 10 a 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 235, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 11 mg, Sodio 402 mg

# Pizzas de Tortillas

## Ingredientes

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina aceite vegetal
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

## Preparación

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliénte las pizzas hasta que el queso esté derretido. Sírvalas con el cilantro.

*Disfrute de esta versión más saludable de un bocadillo clásico.*

**Rinde 4 porciones.** *1 quesadilla por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

# Quesadillas de Vegetales

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

## Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

# Rollitos de Tortilla con Vegetales

*Disfrute del sabor de los vegetales frescos condimentados con queso crema en un rollito muy fácil de preparar. Córtelos en rebanadas gruesas y sírvalos como bocadillos.*

**Rinde 4 porciones.** *1 rollito de tortilla por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana *(romaine)* cortada en juliana o tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo o una mezcla)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

## Preparación

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de vegetales.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sírvalos.

# Salsa de Pera y Mango

*Un toque tropical para esta receta tradicional.*

**Rinde 6 porciones.** *¼ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

## Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin semillas ni centro, y cortadas en trocitos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos pequeños
- ⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimiento rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- jugo de limón verde al gusto
- sal al gusto

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Receta cortesía de la *California Pear Advisory Board*.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg

# Pico de Gallo

*Use para sazonar las comidas de su familia o sirva con chips de tortillas de maíz.*

**Rinde 6 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg

# Salsa de Tomatillo

*Sirva con huevos, quesadillas, o cualquier otro de sus platillos favoritos.*

**Rinde 4 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 18 tomatillos medianos sin cáscara, lavados y picados finamente (aproximadamente 2 tazas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima o limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, sin semillas y finamente picados

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 64, Carbohidratos 13 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 152 mg

*Excelente para mantener congelados. Puede recalentar y crear bocadillos rápidos. Sirva con guacamole para agregar más sabor.*

**Rinde 4 porciones.** *3 taquitos por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 a 15 minutos

***Información nutricional por porción:***

Calorías 286, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 14 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 565 mg

# Taquitos Crujientes

## Ingredientes

- 2 tazas de Pico de Gallo, divididas (ver página 9)
- ½ taza de pollo cocinado, finamente picado
- ½ de taza granos de elote enlatados o descongelados, sin sal agregada
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de queso fresco o queso *Cheddar, Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

## Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcle 1 taza de Pico de Gallo, pollo, granos de elote, cebolla verde, pimiento y queso.
2. Ablande las tortillas en la estufa o en el horno microondas y ponga una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle, apretando bien cada tortilla, y sujételas con un palillo.
3. Coloque las tortillas con el lado abierto hacia abajo en una charola para horno y, con una brocha, úntelas ligeramente de aceite. Cocínelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el resto del Pico de Gallo.

*Las tortillas, ya sean hechas en casa o compradas, se pueden calentar en el horno de microondas, horno o estufa.*

# Tortillas Calientes

## Horno de microondas

1. Envuelva en plástico un máximo de 12 tortillas.
2. Caliéntelas en el microondas a temperatura alta durante 15 a 30 segundos.
3. Voltee todas las tortillas. Vuelva a calentarlas de 15 a 30 segundos más o hasta que estén bien calientes.

## Horno

1. Envuelva un máximo de 12 tortillas en papel de aluminio.
2. Caliéntelas en el horno a 325°F durante 20 minutos o hasta que estén bien calientes.

## Estufa

1. Caliente una plancha o sartén pesada a fuego medio.
2. Caliente las tortillas durante 15 segundos por cada lado o hasta que estén bien calientes.

*Para una porción de vegetales, llene una tortilla con ¼ de taza de vegetales cocinados y ¼ de taza de Pico de Gallo.*

**Rinde 6 porciones.** *2 tortillas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 30 minutos
**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

***Información nutricional por porción:***
Calorías 139, Carbohidratos 29 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

# Tortillas de Maíz

## Ingredientes

2 tazas de harina de maíz

1½ tazas de agua tibia

## Preparación

1. Coloque la harina de maíz y el agua en un tazón grande. Mezcle los dos ingredientes con las manos hasta formar una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa queda seca o se quiebra. Agregue un poco más de harina si la masa queda pegajosa.
2. Trabaje la masa 3 minutos aproximadamente. Haga 12 bolas del mismo tamaño. Al hacer cada bola, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
3. Coloque una bola entre dos hojas de papel de plástico o dos bolsitas de plástico. Aplaste la bola con una prensa para tortillas para formar un círculo de 6 pulgadas o use un rodillo para hacer el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a usar las dos bolsitas o láminas de papel de plástico, hasta formar 12 tortillas. Al aplastar cada tortilla, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
5. Caliente una plancha o sartén pesada a fuego medio hasta que se caliente bien. Cocine cada tortilla 30 segundos por un lado. Voltéela y cocínela 1 minuto. Voltéela otra vez y cocínela 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocinadas en un plato o en una canasta y cúbralas.

# Licuado de Uvas Rápido y Cremoso

*Sirva este licuado como bocadillo refrescante de media mañana.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Ingredientes

2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas

2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas

2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos

12-16 cubitos de hielo molido

## Preparación

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa, y sírvalo.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 139, Carbohidratos 36 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

# Vegetales Surtidos con Salsa Dip

*Un bocadillo rápido y sabroso que puede disfrutar durante todo el día.*

**Rinde 4 porciones.**

*1 taza de vegetales y ½ taza de salsa dip por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

2 zanahorias, cortadas en trozos alargados de 3 pulgadas

2 tallos de apio, cortados en trozos alargados de 3 pulgadas

½ jícama, pelada y cortada en trozos alargados de 3 pulgadas

1 manojo de rábanos, recortados

6 cebollas verdes, recortadas

1 taza de crema agria descremada

1 taza de Pico de Gallo (ver página 9)

## Preparación

1. Distribuya los vegetales en un plato grande.
2. En un tazón, mezcle la crema agria (sour cream) y el Pico de Gallo. Sirva con los vegetales.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 100, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 3 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 308 mg

***Información nutricional por porción:*** Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg

# Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos

*Haga un puré con garbanzos enlatados, ajo y condimentos, y disfrute de esta rápida salsa para acompañar con vegetales.*

**Rinde 4 porciones.** *2 cucharadas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en inglés como *garbanzo beans*), escurridos y lavados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas
- 2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas
- ½ taza de chícharos chinos *(snap peas)*

## Preparación

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos. Sírvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chicharos.