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

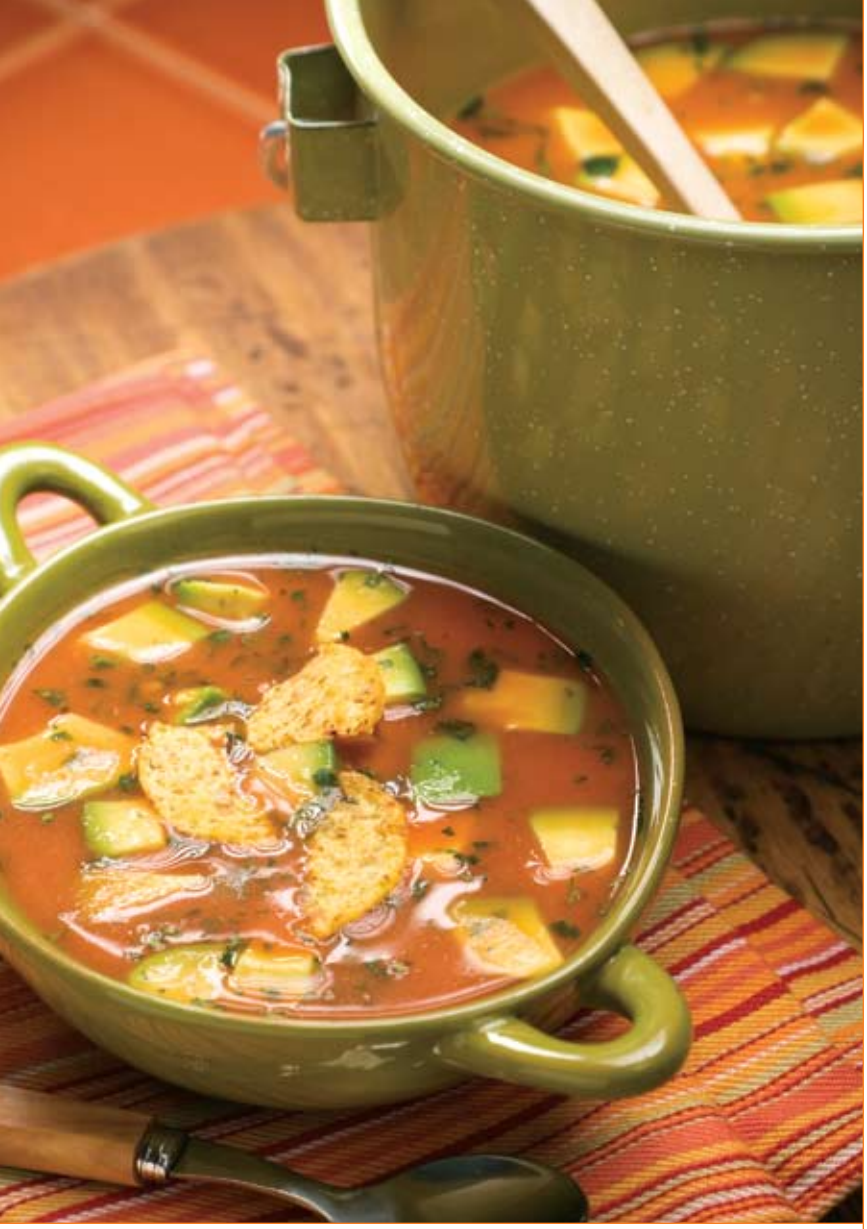
Sopa de Pollo y Chile Ancho

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