



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 pequeños 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. Sirvalo 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



Arroz Mexicano

Ingredientes

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

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.

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



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 | 2 tazas de repollo cortado en juliana o tiritas delgadas |
| 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas | ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas (<i>sesame salad dressing</i>) |
| 1½ tazas de racimos pequeños de brócoli | ¼ taza de jugo de naranja 100% natural |
| 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas | ¼ taza de cilantro fresco, picado |
| 1 pimiento rojo, cortado en tiritas | |

Preparación

1. Coloque 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 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 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	¼ taza de pasas rubias
2 cucharadas de cebolla roja finamente picada	3 cucharadas de aderezo Italiano libre de grasas
1 manzana mediana picada, sin las semillas	2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
¼ taza de apio picado	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.

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 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
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación

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

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 Nopales

Ingredientes

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

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 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



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 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 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 | ⅓ cucharadita de ajo en polvo (<i>garlic powder</i>) |
| 3 tomates medianos, picados | ½ cucharadita de pimienta negra molida (<i>ground black pepper</i>) |
| 5 cebollas verdes, picadas | ½ cucharadita de sal |
| 1 pepino mediano, pelado y picado | 1 aguacate grande, pelado |
| 2 cucharadas de jugo de limón | |

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.

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

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 cocínelo 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 cocínelo 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 pimienta 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



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 | ⅛ cucharadita de pimienta de cayena (<i>cayenne pepper</i>) o más, al gusto |
| 1 taza de granos de elote, descongelados | 2 cucharaditas de jugo de limón |
| 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal | ½ cucharadita de chile en polvo (<i>chili powder</i>) |
| 1 aguacate cortado en trozos | 2 panes pita medianos de trigo integral |
| 1 diente de ajo, finamente picado | ⅓ taza de queso <i>Mozzarella</i> rallado, parcialmente descremado |
| 1 cucharadita de perejil fresco, picado (<i>fresh parsley</i>) | |

Preparación

1. Escorra 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 sirvalos.

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



Quesadillas de Vegetales

Ingredientes

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

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. Sirvalas calientes.

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



Rollito de Vegetales y Frijoles

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas y picados | 2 mangos, picados |
| 1 cebolla, pelada y cortada en rebanadas | jugo de 1 lima o limón |
| 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros, bajo en sodio, escurridos y enjuagados | 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.

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



Sopa de Albóndigas

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 6 tazas de agua | 8 onzas de carne de res, pavo o pollo, molida y sin grasa |
| 1/3 taza de arroz integral | 1 tomate, finamente picado |
| 3 cubitos de caldo concentrado bajo en sodio de sabor a res o pollo, o una cucharada de polvo de caldo concentrado | 1/2 cebolla, pelada y finamente picada |
| 4 ramitas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharada de orégano seco | 1 huevo grande |
| | 1/2 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.

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

Rinde 4 porciones. 1/2 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



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 sívalos con el resto del Pico de Gallo.

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



Tortas de Pollo

Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 2 tazas de pollo cocido deshebrado | 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca |
| 1 cucharadita de chile en polvo | ½ taza de queso <i>Monterey Jack</i> rallado, bajo en calorías |
| 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 9) | 2 rábanos, cortados en rebanadas |
| 2 tazas de lechuga romana (<i>romaine</i>) cortada en juliana o tiritas delgadas | 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.

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