CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Recetas Latinas Saludables

Hechas con Amor

Índice

Introducción

Una Guía Útil para Ayudarle a Obtener la Cantidad Recomendada de Frutas y Vegetales 2

Sea el Campeón de una Forma de Vida Saludable 3

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada..... 4

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales 5-6

Tabla de Medidas 7

Especias..... 8

Recetas Latinas Básicas

Pico de Gallo..... 9

Salsa de Tomatillo 9

Frijoles de Olla..... 10

Frijoles Refritos 10

Tortillas de Maíz..... 11

Tortillas Calientes..... 12

Nopales Frescos..... 13

Pimientos y Chiles Asados 13

Desayuno

Panqueques de Fresas y Plátanos 15

Omelets de Pimientos Rojos y Amarillos..... 16

Barquillos de Papaya..... 17

Huevos Rancheros con Pico de Gallo..... 18

Frijoles Cocidos a Fuego Lento con Pimientos Asados..... 19

Almuerzo

Tortas de Pollo 21

Sopa de Albóndigas..... 22

Ensalada de Nopales..... 23

Rollito de Vegetales y Frijoles 24

Ensalada de Chiles Verdes y Elote 25

Ceviche 26

Agua de Melón..... 26

Bocadillos

Taquitos Crujientes 27

Quesadillas de Vegetales..... 28

Licuado de Uvas Rápido y Cremoso 29

Vegetales Surtidos con Salsa Dip..... 29

Pizzas de Tortillas 30

Brisa de Jícama y Piña 31

Cena

Enchiladas de Pollo y Vegetales 33

Sopa de Pollo y Chile Ancho..... 34

Chile Verde..... 35

Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales 36

Sofrito de Papas con Cebolla y Pimientos 37

Pollo y Arroz..... 38

Celebraciones

Pollo y Vegetales con Salsa de Mole..... 39

Arroz Mexicano 40

Cazuela de Granos de Elote y Espinaca..... 41

Crepes de Fruta Fresca..... 42

Plato de Fruta Tropical..... 43

Pudín de Arroz 44

Una Guía Útil para Ayudarle a Obtener la Cantidad Recomendada de Frutas y Vegetales

Sea el Campeón de una Forma de Vida Saludable

La *Red para una California Saludable—Campaña Latina* le invita a descubrir los sabores deliciosos de la cocina latina. En este libro de cocina se ofrecen recetas que utilizan una gran variedad de frutas y vegetales al mismo tiempo, la cantidad de grasa, azúcares agregados y sodio por porción se mantienen dentro de límites que se consideran saludables.

Consumir la cantidad adecuada de frutas y vegetales podría disminuir el riesgo de problemas serios de salud, tales como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y ciertos tipos de cánceres. La cantidad de frutas y vegetales adecuada para usted depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Consulte la tabla *"Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales"* en las páginas 5 y 6 para determinar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita usted.

¡Asuma el control! La actividad física le da más energía. También ayuda a reducir el nivel de estrés y a mantener su peso bajo control. Los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días (como bailar, caminar o hacer trabajo de jardinería). Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483 o consulte el sitio web **www.campeonesdelcambio.net.**

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

Es fácil mantenerse saludable y ahorrar dinero cuando compra frutas y vegetales de temporada.
¡La seguridad ante todo! Siempre lave las frutas y vegetales antes de consumirlos.

Primavera

- acelga
- aguacates
- alcachofas
- chabacanos
- chícharos
- espárragos
- fresas
- guayabas
- hojas de berza
- mangos
- naranjas
- papayas
- pimientos (chiles de campana)
- ruibarbo
- toronja

Verano

- acelgas
- aguacates
- calabacita
- calabaza
- cerezas
- ciruelas
- chabacanos
- chícharos
- duraznos
- ejotes
- elotes
- fresas
- mangos
- melón Cantaloupe
- melón Honeydew
- naranjas valencia
- nectarinas
- okra
- papayas
- peras
- pimientos (chiles de campana)
- sandía
- tomates
- uvas

Otoño

- acelga
- calabazas
- calabaza Acorn
- calabaza Butternut
- camotes
- col de Bruselas
- chayote
- chirimoya
- ejotes
- granadas rojas
- kiwi
- mandarina
- melón Honeydew
- nabos
- ocra
- peras
- pérsimo
- tomates
- uvas

Invierno

- aguacates
- col de Bruselas
- chayote
- chirimoya
- grapefruit
- guavas
- guayabas
- hojas de mostaza
- hojas verdes de berza
- kiwi
- mandarina
- nabos
- naranjas
- peras
- toronja

Todo el año

- ajo
- apio
- cebollas
- cebollas verdes
- betabeles
- berenjenas
- broccoli
- col rizada
- coliflor
- chiles
- chirivías
- espinacas
- frutas y vegetales congelados
- frutas y vegetales enlatados
- fruta seca
- hongos
- jícamas
- jugo de fruta 100% natural
- jugo de vegetales 100% natural
- lechuga
- limones
- limas o limones verdes
- manzanas
- nopales
- papas
- pepinos
- piñas
- poros
- plátanos
- rábanos
- repollo chino
- repollo
- tomatillos
- zanahorias

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

Niñas y Mujeres

Las actividades físicas de intensidad moderada *incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.*
Las actividades físicas de intensidad vigorosa *incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.*

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **menos de 30 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-7	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
8-10	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
11-13	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
19-25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
26-50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
51+	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **30 a 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
4-6	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
7-9	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
10-11	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
12-18	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
19-25	2 tazas	3 tazas	5 tazas
26-50	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
51+	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **más de 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3-4	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
5-6	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
7-9	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
10-11	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
12-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

Niños y Hombres

Las actividades físicas de intensidad moderada *incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.*
Las actividades físicas de intensidad vigorosa *incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.*

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **menos de 30 minutos al día**			
Edad	**Frutas**	**Vegetales**	**Total**
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-5	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
6-8	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
9-10	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
11-12	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
13-14	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
15-18	2 tazas	3 tazas	5 tazas
19-20	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
21-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **30 a 60 minutos al día**			
Edad	**Frutas**	**Vegetales**	**Total**
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3-5	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
6-8	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
9-10	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
11	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
12-14	2 tazas	3 tazas	5 tazas
15	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
16-25	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
26-45	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
46+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **más de 60 minutos al día**			
Edad	**Frutas**	**Vegetales**	**Total**
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
4-5	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
6-7	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
8-9	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
10-12	2 tazas	3 tazas	5 tazas
13	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
14	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
15-35	2½ tazas	4 tazas	6½ tazas
36-55	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
56-75	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
76+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

Tabla de Medidas

Pizca = ⅛ cucharadita o menos	
3 cucharaditas = 1 cucharada	1 onza fluida = 2 cucharadas líquidas
2 cucharadas = ⅛ de taza	8 onzas fluidas = 1 taza
4 cucharadas = ¼ de taza	2 tazas = 1 pinta
5 cucharadas + 1 cucharadita = ⅓ de taza	2 pintas = 1 cuarto
8 cucharadas = ½ taza	4 cuartos = 1 galón
16 cucharadas = 1 taza	16 onzas = 1 libra

Especias

Español	Inglés
Albahacaseca	Dried basil
Canela	Cinnamon
Chile en polvo	Chili powder
Chile rojo en polvo	Crushed red chilies
Comino molido	Ground cumin
Hoja de Laurel	Bay leaf
Mejorana seca	Dried marjoram
Nuez moscada molida	Ground nutmeg
Pimienta negra molida	Ground black pepper
Romero seco	Dried rosemary

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

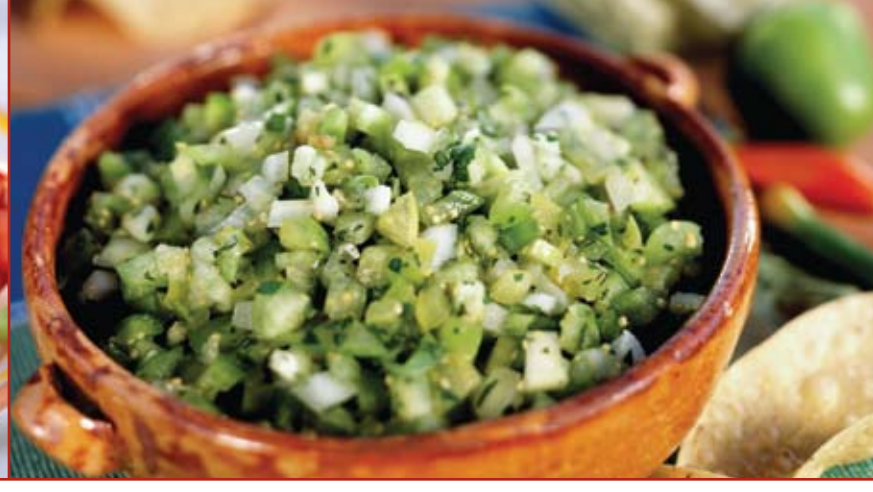
Ingredientes

- 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

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 cacerola grande. Cubra la cacerola 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

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.

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.

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 rostizados 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 rostizados en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y deje que se enfríen.
3. Saque los pimientos y chiles rostizados 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.

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

Panqueques de Fresas y Plátanos

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.

Omelet de Pimientos Rojos y Amarillos

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

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.

Un desayuno especial para usted y su familia.
Agregue granola para que esté más crujiente.

Rinde 4 porciones. *½ papaya madura por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

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

Barquillos de Papaya

Ingredientes

- 2 papayas, 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 (de 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)

Preparation

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, fresas y mandarinas en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, coloque sobre la fruta antes de servir.

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

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.

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 Cocidos a Fuego Lento 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.

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

Rinde 4 porciones. *1 sándwich 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.

Esta nutritiva 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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

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

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

Sofrito de Papas con Cebollas y Pimientos

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.

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

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.

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.

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 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.

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.

Agradecimientos

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas.

El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

Para obtener más información para el consumidor, consulte nuestro sitio web **www.campeonesdelcambio.net**.

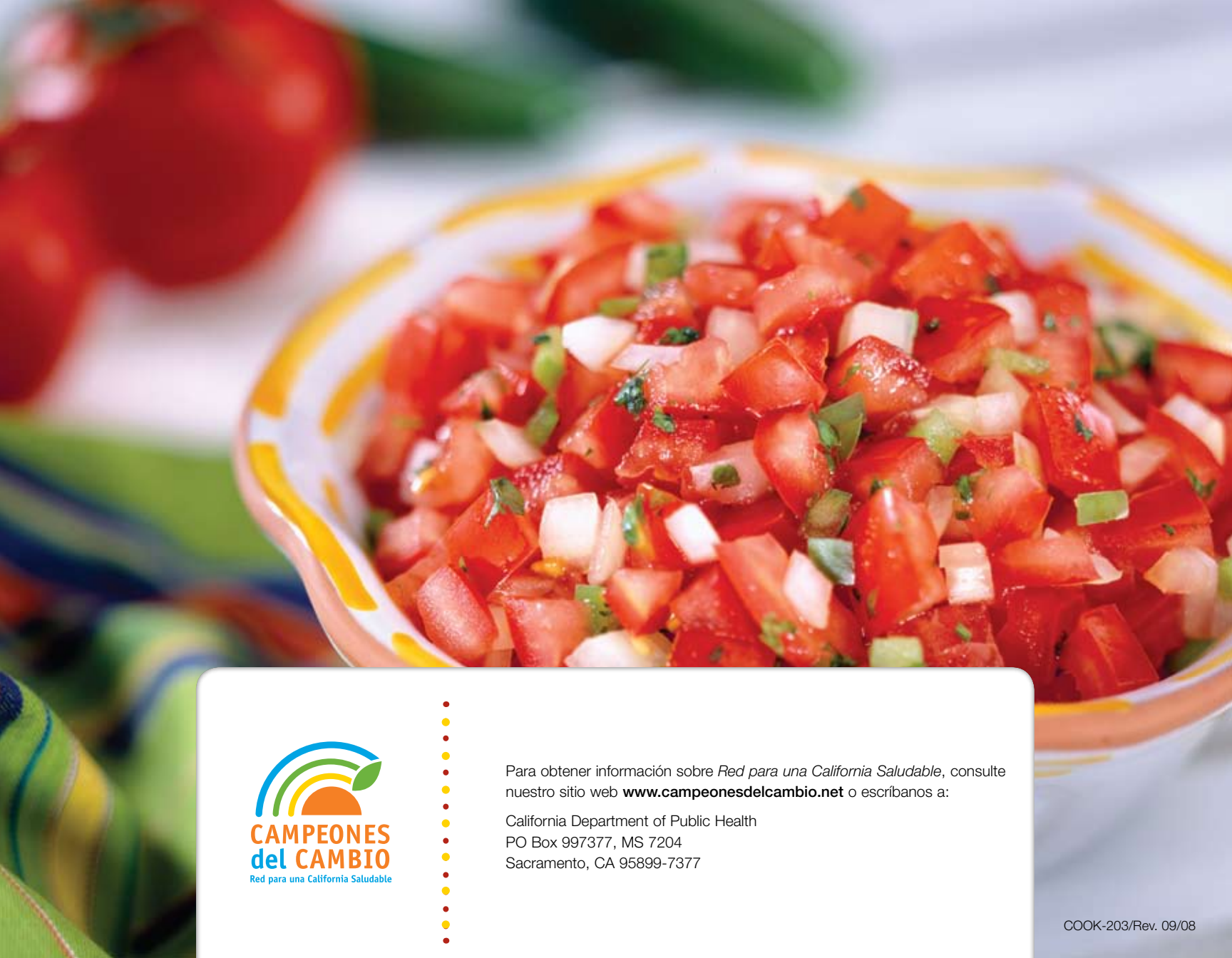
Para obtener información sobre organismos asociados, consulte nuestro sitio web **www.networkforahealthycalifornia.net**.

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH
California Department of PublicHealth

Copyright ©2008
Public Health Institute



CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Para obtener información sobre *Red para una California Saludable*, consulte nuestro sitio web **www.campeonesdelcambio.net** o escríbanos a:

California Department of Public Health
PO Box 997377, MS 7204
Sacramento, CA 95899-7377

COOK-203/Rev. 09/08