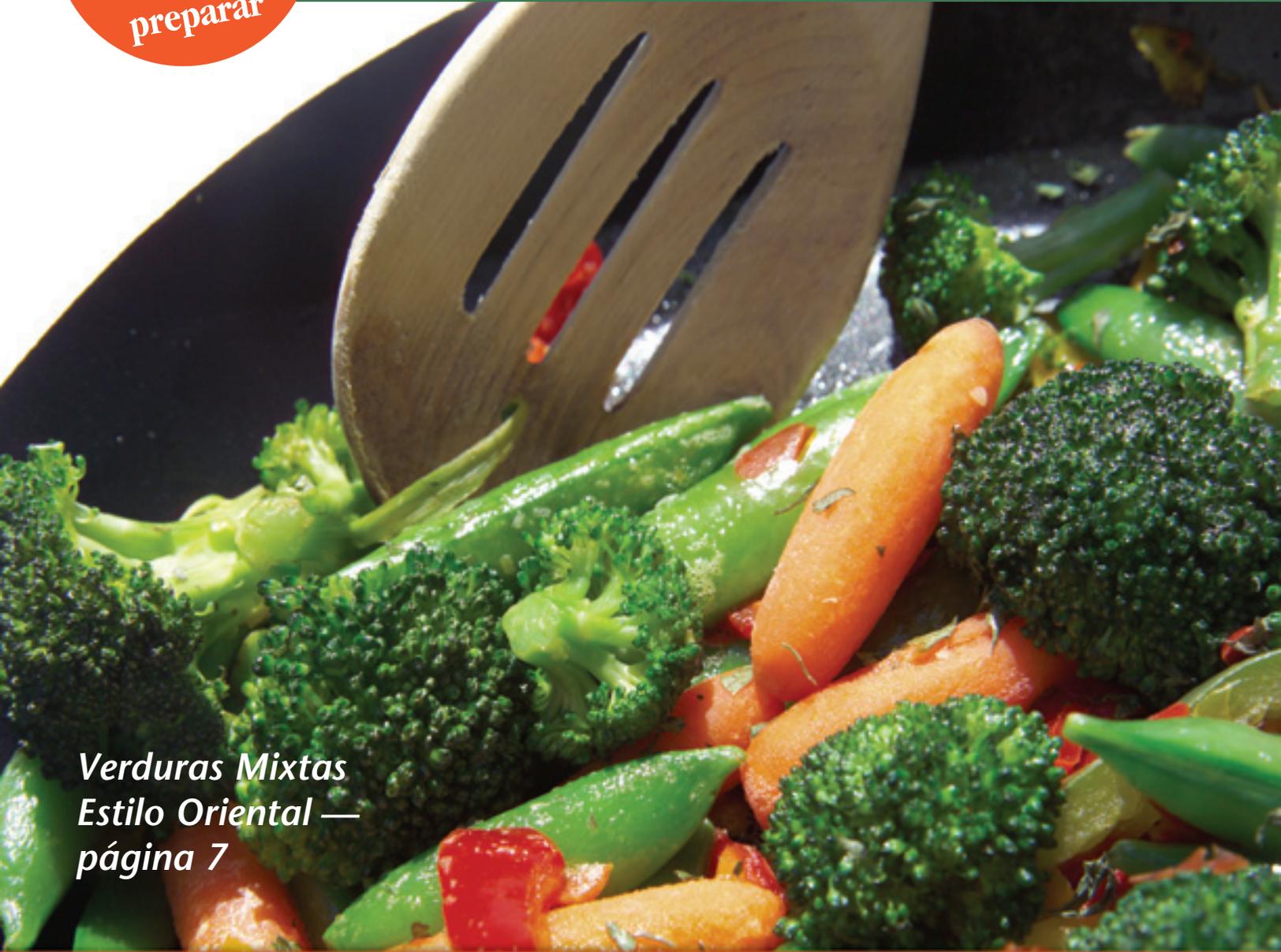


Cómo Cocinar

con **EFNEP**

26 días
de platillos
principales
fáciles de
preparar

Recetas para “Comer Bien y Moverse Más”



*Verduras Mixtas
Estilo Oriental —
página 7*

Fácil menú de una semana para su familia — página 6
Sencillas maneras para “Moverse Más” a diario — página 50

Estimado amigo(a),

Espero que disfrute de esta maravillosa colección de recetas y de los valiosos consejos de cocina. Muchísimas personas invirtieron largas horas para hacer realidad este trabajo. Esas personas tienen el compromiso de ayudar a que las familias de Carolina del Norte **“Coman Bien”** y se **“Muevan Más”** durante el transcurso de su vida y a que lleven un estilo de vida saludable. **“Comer Bien y Moverse Más”** significa vigilar el tamaño de las porciones que comemos, reducir el uso de grasa y calorías en las recetas, comer más frutas y verduras y también comer panes y cereales integrales. Además, cabe incluir la actividad física casi todos los días de la semana. Así es como lograremos **“Comer Bien y Movernos Más”**.

Agradecemos a las siguientes personas por su contribución a la elaboración del recetario *Cómo cocinar con EFNEP*.

REVISORES Y CONSEJEROS DEL RECETARIO:

Carolyn Lackey, Ph.D., Especialista en Nutrición y Alimentos, Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*

Angela Fraser, Ph.D., Especialista en Higiene Alimentaria Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*

**EQUIPO DE SELECCIÓN Y PRUEBA DE RECETAS FINALES–
UNIVERSIDAD ESTATAL DE CAROLINA DEL NORTE *NCSU*:**

Judy D’Eredita, Colaboradora de EFNEP

Virginia New, Colaboradora de EFNEP

Stephanie McDonald, Colaboradora de EFNEP

Carolyn Davis, Coordinadora de la División 4-H de EFNEP

Emily Foley, Asistente de la sección de Extensión de EFNEP

Kelli Magill, Asistente de Proyecto

Salim Oden, Asistente de Proyecto

Laural Kelly, Asistente de la sección de Extensión, Colaboradora de Nutrición Escolar SNAP-Ed

**COLABORADORES DE LAS RECETAS Y EQUIPO DE PRIMERA RONDA
DE PRUEBAS:**

Carolyn Dunn, Ph.D., Especialista en Nutrición y Alimentos, Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*

Lorelei Jones, Coordinadora de EFNEP de Carolina del Norte
Voluntarios de ECA del Condado de Brunswick

*Representantes de Familia y Ciencias del Consumidor, de la Extensión de
Cooperativa de Carolina del Norte*

- Sandra Kelly, Condado de Bladen
- Susan Morgan, Condado de Brunswick
- Candy Underwood, Condado de Cumberland
- Margaret Allsbrook, Condado de Halifax
- Patsy Holley, Condado de Macon
- Tanya Wynne, Condado de Martin
- Susan Noble, Condado de Robeson
- Carmen Long, Condado de Surry
- Christine Smith, Condado de Wayne

Extensión de Cooperativa EFNEP de Texas, Universidad Texas A&M University

*Asistentes del Programa de Nutrición de EFNEP, Extensión de Cooperativa de
Carolina del Norte*

- Earlene Blue, Condado de Bladen County
- Myra Burgess, Condado de Brunswick
- Sharon Carter, Condado de Buncombe
- Krista Caison, Condado de Cumberland
- Lillian Haynie, Condado de Cumberland
- Lily Young, Condado de Halifax
- Carrie Davis, Condado de Halifax
- Lucy Wynn, Condado de Martin
- Etherlene Scott, Condado de Robeson
- Peggy Tim, Condado de Surry
- Marie Andrews, Condado de Wayne
- Marian Johnson, Condado de Wayne

Esperamos que este recetario sea una herramienta de utilidad para que su familia **“Coma Bien” y se “Mueva Más”**. No agradecería mucho recibir sus comentarios. Si tiene alguna sugerencia o comentario, sírvase enviarla por correo electrónico a: lorelei_jones@ncsu.edu

Atentamente,

Lorelei Jones, Coordinadora de EFNEP, editora,
Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*
Suzanne van Rijn, Colaboradora de EFNEP, editora,
Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*
Jessica Tice, Colaboradora de EFNEP, editora,
Universidad Estatal de Carolina del Norte *NCSU*



Contenido



En la portada aparece:

Verduras Mixtas Estilo Oriental **7**

Este es un platillo principal fácil de preparar para hacer que su familia coma verduras.

Planear

6 Fácil menú de una semana para su familia

Ahorre tiempo: utilice este menú, las recetas y la lista de compras para que hacer la comida sea sencillo.

Comprar

14 Obtenga lo mejor...más barato

Utilice estos consejos, le ayudarán a ahorrar dinero y a comer saludablemente.

Preparar

21 Veintiséis días de platillos principales fáciles de preparar

Sepa lo que hará de comer todos los días.

34 Complementos de comidas fáciles de preparar

Añada a todas sus comidas frutas y verduras de diversos colores.



6



14



21



36 Granos para llevar

Elabore estas fáciles recetas de grano integral “para llevar”

43 Los niños también pueden ayudar

Haga que los niños se pongan a cocinar estos fáciles y saludables bocadillos.



Comer

48 Reúna a su familia en la mesa

Use estas medidas sencillas para reunir a su familia a la hora de la comida.

49 La higiene de los alimentos

Sepa cómo mantener los alimentos higiénicos.



Moverse más

50 Sencillas maneras para “Moverse Más” a diario

Elija todos los días actividades físicas divertidas para estar en buena forma física.





El programa de la “Dama de las Frutas y Verduras” (The Produce Lady) instruye a los agricultores y a los consumidores acerca de las maravillas de las frutas y verduras cultivadas localmente. El programa comparte información detallada sobre nutrición, demuestra cómo preparar frutas y verduras frescas en sabrosas comidas y bocadillos; también da consejos sobre cómo preservar las frutas y verduras a lo largo del año.



Planear

Planear las comidas de su familia es una magnífica manera de comer saludablemente sin salirse de su presupuesto. Las siguientes ideas le ayudarán a planear comidas hechas en casa para usted y para su familia.

- Tómese 30 minutos para planear las comidas de toda la semana para su familia. Revise los periódicos y los anuncios de las tiendas para encontrar las ofertas especiales
- Elabore un menú de los platillos principales y los complementos de comidas que servirá.
- Incluya alimentos de por lo menos tres de los grupos de alimentos.
- Revise cuáles productos ya tiene.
- Haga una lista de los productos que necesita comprar.
- Verifique si tiene un cupón para alguno de los productos que necesitará.
- Coloque el menú en la puerta del refrigerador.

Planear las comidas ayudará a que usted y su familia "Coman Bien" juntos. Para comenzar, utilice esta lista de compras y prepare las recetas de este menú son suficientes para una semana.



Incluya en sus planes una visita al mercado de productores y averigüe cuáles son los alimentos de temporada que están disponibles localmente.

Fácil menú de una semana para su familia

Las recetas para los productos del menú que aparecen en *letra cursiva* se encuentran en este recetario

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Tortitas de Atún</i> Ensalada Mixta	<i>Quesadillas de Pollo</i>	<i>Verduras Mixtas Estilo Oriental con Arroz</i>	<i>Carne de Res Molida estilo Stroganoff</i>	<i>Trocitos de Pollo</i> Ensalada Mixta	<i>Ensalada de Atún Rápida</i> Sándwich	<i>Mini Pasteles de Carne</i>
<i>Tiras de Camote al Horno</i>	Totopos de Maíz Horneados con <i>Salsa de Frijol Negro con Maíz</i>	<i>Manzanas al Horno</i>	Ejotes <i>Ensalada de Tres Frutas</i>	<i>Papitas al Horno</i>	Sopa de Tomate Palitos de apio y zanahoria	Brócoli Cocido al Vapor <i>Papas Cocidas en el Horno de Microondas</i>
Leche baja en grasa o bien, agua	Leche baja en grasa o bien, agua	Leche baja en grasa o bien, agua	Leche baja en grasa o bien, agua	Leche baja en grasa o bien, agua	Leche baja en grasa o bien, agua	<i>Postre de Manzana con Canela</i> Leche baja en grasa o bien, agua

TORTITAS DE ATÚN

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 tortita

Ingredientes

- 2 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio
- 1 taza de pan molido, dividido en porciones
- 1 taza de queso tipo *cheddar* bajo en grasa, rallado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de aderezo para ensalada sin grasa tipo *ranch*
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Escorra el atún y desmenúcelo con un tenedor.
2. Combine en un tazón mediano el atún, la 1/2 taza de pan molido, el queso, el huevo, el aderezo y la cebolla.
3. Forme seis tortitas y empanice cada lado con la 1/2 taza restante de pan molido.

Sugerencia para servir:
Intente servir las tortitas de atún en bollos de harina integral.

4. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar y deje que se caliente a fuego medio.
5. Cocine las tortitas entre 3 y 5 minutos de cada lado o hasta que se doren.

Información nutricional

Por cada ración

230 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 4g, Proteína 17g, Total de carbohidratos 20g, Fibra dietética 3g, Sodio 430mg. Buena fuente de calcio y de hierro.

El análisis de la receta se hizo usando atún ligero en agua, con bajo contenido de sodio.

PAPITAS AL HORNO

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 10 papitas

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 4 papas para hornear medianas ó 4 camotes
- 2 cucharadas de aceite
- Condimentos (opcional)*

*Haga la prueba con uno o varios de los siguientes condimentos: pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo o pimentón en polvo (paprika)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475°F
2. Ligeramente rocíe una charola para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.

Sugerencia para servir:

A fin de agregar variedad y nutrición, utilice tanto camotes como papas para elaborar las tiras horneadas.



3. Lave muy bien las papas y séquelas con una toalla de papel.
4. Corte las papas en tiras de aproximadamente 1/2 pulgada de grueso.
5. Vierta aceite en una bolsa de plástico. Agregue las papas y mezcle para cubrir las con aceite uniformemente. Puede añadir condimento a la bolsa.
6. Acomode las tiras de papa en una sola capa en la charola para hornear y métala al horno ya caliente.
7. Hornee a 475°F durante 20 minutos.
8. Después de 20 minutos, saque la charola del horno y voltee las papas.
9. Regrese la charola al horno de inmediato y deje hornear a 475°F durante 15 minutos más.

Información nutricional

Por cada ración

TIRAS DE CAMOTE AL HORNO

120 calorías, Total de grasa 4.5g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 3g, Sodio 50mg. Excelente fuente de vitamina A.

PAPITAS AL HORNO 160 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 3g, Total de carbohidratos 25g, Fibra dietética 3g, Sodio 15mg. Excelente fuente de vitamina C.

QUESADILLAS DE POLLO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 quesadilla

Ingredientes

- 1 taza de pollo, cocido y cortado en trocitos
- 2 cucharadas de Salsa Recién Hecha (consulte la receta en la página 11)
- 1/4 de taza de cebolla blanca picada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/4 de taza de chiles verdes de lata, picados (opcional)
- 1/2 taza de queso rallado *Monterey Jack* o *Colby* (también puede usar otro tipo de queso)
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

Instrucciones

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350°F.
2. Mezcle el pollo, la salsa, la cebolla y los chiles verdes (opcional).
3. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre una mitad de la tortilla. Añada 1/4 de queso, doble la tortilla sobre la mezcla de ingredientes cerrando las orillas.
4. Coloque sobre el sartén rociado con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
5. Deje dorar un lado de la quesadilla a fuego medio durante 3 ó 4 minutos.
6. Voltee la tortilla y deje dorar el otro lado.
7. Corte cada tortilla doblada en tres pedazos o trozos.

Información nutricional

Por cada ración

240 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 18g, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 2g, Sodio 360mg. Buena fuente de vitamina C. Excelente fuente de calcio.

Las recetas que aparecen en esta página son una magnífica manera de utilizar sobrantes de alimentos.



VERDURAS MIXTAS ESTILO ORIENTAL

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Elija 5 de las siguientes verduras (1/2 taza de cada verdura)

- Cebolla
- Brócoli
- Apio
- Zanahorias
- Pimiento morrón
- Champiñones
- Calabacita amarilla
- Calabacita
- Coliflor

Elija el producto de mejor precio entre las verduras frescas o las congeladas. Utilizar distintas verduras puede hacer que esta receta sea colorida y sabrosa.

Para el menú de esta semana, la receta se planeó utilizando cebollas, zanahorias, apio, brócoli y pimiento morrón verde. A excepción del pimiento morrón verde, todas las verduras se utilizarán en otras recetas durante la semana. Hacer planes para utilizar las mismas verduras ayuda a ahorrar dinero en las compras.

Instrucciones

1. Lave y corte en pequeños trozos uniformes las verduras que haya seleccionado. Puede cortarlas en círculos, tiras o cubos si lo desea. La variedad de cortes hará que la comida luzca más apetitosa.
2. Prepare la Salsa Estilo Oriental (consulte la receta que aparece a la derecha).
3. Caliente en un sartén para freír de 10 pulgadas una pequeña cantidad de aceite vegetal (1 cucharada o menos) sobre fuego alto; también puede usar un sartén eléctrico o un sartén oriental wok.
4. Mantenga el fuego alto, añada las verduras al sartén según la firmeza que tengan: las más duras primero y las más suaves al final.
5. Revuelva las verduras para evitar que se peguen entre sí hasta que estén cocidas. Las verduras al estilo oriental, deben quedar crujientes y conservar la brillantez de su color.
6. Añada salsa al gusto (cerca de 1/4 de taza). Continúe friendo hasta que las verduras queden completamente bañadas en salsa.
7. Sirva con el producto de almidón que haya elegido.

Información nutricional

Por cada ración

280 calorías, Total de grasa 2g, Grasa saturada 0g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 58g, Fibra dietética 7g, Sodio 65mg. Excelente fuente de vitamina A y C.

El análisis de la receta se hizo usando cebolla, pimiento morrón rojo, brócoli, apio, zanahoria, salsa estilo oriental y arroz integral. La información nutricional varía si se usan diferentes combinaciones de verduras.

Elija 1 alimento que contenga almidón 1 taza por persona (Cocida de acuerdo a las instrucciones del paquete)

- Arroz integral
- Arroz blanco
- Tallarines de harina integral
- Pasta a base de arroz (rice noodles)

Utilizar arroz integral en vez de arroz blanco es una magnífica manera de agregar grano integral a su comida.

SALSA ESTILO ORIENTAL

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- una pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de maicena
- 1½ tazas de agua fría

Instrucciones:

1. Mezcle los primeros seis ingredientes dentro de un sartén chico. Deje hervir y luego cocer a fuego muy lento durante 5 minutos.
2. Combine la maicena y el agua.
3. Añada el consomé de res, agitando. La maicena se asienta cuando se deja reposar, así que revuelva antes de añadir la salsa a las verduras.



SALSA DE FRIJOL NEGRO CON MAÍZ

Esta es una magnífica receta que puede prepararse desde antes y mantenerla en el refrigerador para usarla durante la semana.

Rinde 24 raciones

Tamaño de la ración: 1/4 de taza

Ingredientes

- 1 frasco de salsa (16 onzas)
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos o bien, 1 1/2 tazas de granos de elote congelados
- 1 lata (14.4 onzas) de tomates cortados en trocitos, bajos en sodio, escurridos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado o bien, 1 cucharadita de cilantro seco (puede usar perejil como sustituto)
- 1/2 cucharadita de comino molido

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano
2. Tape y meta al refrigerador durante 30 minutos antes de servir.
3. Sirva con totopos de maíz o bien, como platillo vegetariano acompañante.

Información nutricional

Por cada ración

35 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 8g, Fibra dietética 1g, Sodio 190mg.



Planear—Recetas para un fácil menú de una semana

MANZANAS AL HORNO

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 manzana

Ingredientes

- 2 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Pele las manzanas
2. Corte las manzanas en trozos de 1 pulgada.
3. Espolvoree los trozos de manzana con azúcar morena y canela.
4. Cocine en el horno de microondas durante 30 segundos, hasta que estén suaves.
5. Deje que se enfríen durante 1 minuto.

Información nutricional

Por cada ración

150 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 37g, Fibra dietética 7g, Sodio 0mg.

CARNE DE RES MOLIDA ESTILO STROGANOFF

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 8 onzas de tallarines de huevo sin cocer
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra
- 1 cebolla mediana, rebanada
- 1 lata (7.3-onzas) de champiñones rebanados, sin escurrir
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de gránulos de consomé de res
- 1 empaque (8-onzas) de crema baja en grasa

Instrucciones

1. Cocine los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete, escurra.

2. Rocíe un poco de aceite en aerosol sobre los tallarines y agite la pasta para evitar que se pegue.
3. En un sartén mediano dore la carne de res molida.
4. Añada la cebolla rebanada y los champiñones.
5. Añada el ajo, la pimienta negra y el consomé de res. Deje cocinar hasta que despidan vapor.
6. Añada la crema y cocine hasta que aparezcan burbujas.
7. Sirva sobre los tallarines cocidos.

Consejo de preparación:

Si la crema está demasiado espesa, añada una pequeña cantidad de leche para adelgazarla.

Consejo para ahorrar dinero: *Compre carne molida que esté en oferta especial, después dividida en porciones de 1 libra y congele; vaya usándola en sus recetas. Puede pedirle al carnicero que empaque la carne en porciones como usted las necesite.*

Consejo de seguridad en la cocina: *Siempre conecte el sartén eléctrico sobre el mostrador de la cocina alejado del fregadero.*

Información nutricional

Por cada ración

310 calorías, Total de grasa 9g, Grasa saturada 4.5g, Proteína 24g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 2g, Sodio 330mg. Buena fuente de hierro.

ENSALADA DE TRES FRUTAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Para preparar un platillo acompañante fácilmente, utilice esta idea combinando tres frutas de cualquier tipo.

Ingredientes

- 1 lata (8 onzas) de trocitos de piña, escurrida
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, escurridas
- 20 uvas verdes sin semilla, lavadas
- 1/4 de taza trocitos de alguna variedad de nuez O BIEN
- 1/4 de taza de coco tostado

Instrucciones

1. En un tazón mediano, revuelva los trocitos de piña, las mandarinas y las uvas.
2. Agregue los trocitos de nuez o coco tostado.
3. Meta al refrigerador.
4. Sirva.

Información nutricional

Por cada ración

100 calorías, Total de grasa 3.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 16g, Fibra dietética 2g, Sodio 0mg. Buena fuente de vitamina C y de vitamina A.

El análisis de la receta se hizo usando nueces de nogal.



CONSEJO DE HIGIENE EN LA COCINA

Para desinfectar las tablas para cortar, los mostradores de la cocina y los fregaderos, lávelos con agua jabonosa caliente y enjuáguelos muy bien. Prepare una solución desinfectante mezclando una cucharada de cloro sin fragancia con un galón de agua; vierta la solución en una botella con rociador. Rocíe la solución sobre las superficies de preparación de alimentos y deje que se sequen al aire. De ser necesario, seque con una toalla de papel limpia.



TROCITOS DE POLLO AL HORNO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 6 trocitos

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- 2¾ tazas de hojuelas de maíz *cornflakes*, trituradas
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- 1/4 de taza de aderezo *ranch* sin grasa o bien, aderezo de miel y mostaza sin grasa (para la salsa)
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón pequeño, bata con un tenedor el huevo y la leche.
3. Coloque las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico y tritúrelas finamente. Añada el condimento italiano a las hojuelas de maíz trituradas y mezcle bien.
4. Capee los trocitos de pollo en la mezcla de huevo, luego empañélos agitándolos dentro de la bolsa con cereal de maíz.

5. Pase los trocitos de pollo empañados a una charola para hornear rociada con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
6. Con cuidado, meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
7. Con cuidado, saque la charola del horno.
8. Sirva los trocitos de pollo acompañados de salsa *barbeque* (BBQ), salsa catsup o mostaza.

Información nutricional

Por cada ración

265 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 38g, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 0g, Sodio 240mg. Buena fuente de hierro.

El análisis de la receta se hizo sin utilizar la salsa de aderezo.

Consejo: *Experimente con diferentes especias, como por ejemplo el ajo, la pimienta con limón, el pimentón en polvo (paprika), la salsa de soya, el aderezo tipo ranch en polvo, etc.*

Consejo para ahorrar dinero:

Compre pechugas de pollo cuando estén en oferta especial.

ENSALADA DE ATÚN RÁPIDA

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Consejo de preparación: *Sirva sobre rebanadas de tomate o bien, junto con lechuga y tomate.*

Puede sustituir el atún con pollo cocido sobrante (1 taza).

Ingredientes

- 1 lata (4.5 onzas) de atún bajo en sodio, escurrido
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de mayonesa de grasa reducida
- 1 cucharada de pepinillo agridulce
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 zanahoria pequeña, rallada
- 1 huevo hervido, cortado en trocitos

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
2. Mézclelos con un tenedor hasta que queden incorporados.
3. Refrigere hasta el momento de servir.

Información nutricional

Por cada ración

135 calorías, Total de grasa 4.5g, Grasa saturada 1g, Proteína 11g, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 1g, Sodio 150mg. Excelente fuente de vitamina A.





MINI PASTELES DE CARNE

Rinde 5 raciones

Tamaño de la ración: 1 mini pastel

Ingredientes

- 1 libra de carne de res o de pavo molida magra o extra magra
- 1/2 taza de Salsa Recién Hecha, dividida a la mitad (consultar la página 11)
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/4 de taza de pan molido
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- una pizca de pimienta negra
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Información nutricional

 Por cada ración

150 calorías, Total de grasa 4.5g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 22g, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 1g, Sodio 170mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de hierro.



PAPAS EN EL HORNO DE MICROONDAS

Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: 1 papa

Ingredientes

- 1 papa para hornear mediana
- Puede preparar más de una papa al horno a la vez. Simplemente multiplique el número de papas por 6 minutos para obtener la cantidad total de tiempo de cocción.*

Instrucciones

1. Lave la papa para hornear.
2. Clave un tenedor en la papa varias veces.
3. Coloque la papa dentro del horno de microondas o en un plato diseñado para horno de microondas.

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Combine todos los ingredientes, aparte la mitad de la salsa para cubrir la carne.
3. Divida la mezcla de ingredientes en 5 porciones iguales. Déles la forma de pastelitos planos.
4. Rocíe el molde para hornear con el aceite vegetal en aerosol antiadherente para cocinar
5. Coloque los pastelitos sobre el molde.
6. Con una cuchara vierta la mitad de la salsa restante sobre los pastelitos de carne.
7. Hornee a 350°F durante 20 minutos.
8. Saque del horno y con una cuchara vierta la salsa restante sobre los pastelitos de carne y hornee 10 minutos más.

Consejo: Si tiene acceso a un horno de microondas, llévese una papa y sobrantes de carne y verduras como almuerzo rápido y delicioso.

Información nutricional

Por cada ración

170 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 37g, Fibra dietética 4g, Sodio 25mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de hierro.

POSTRE DE MANZANA CON CANELA

A todo mundo le encanta disfrutar un postre de vez en cuando. Para disfrutar su postre sin culpa, sólo coma una porción pequeña. En esta receta, el tamaño de la porción es 1/2 taza.

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes para el relleno

- 4 tazas de manzanas peladas y rebanadas finamente (de 3 a 4 manzanas medianas)
- 1/4 de taza de agua
- 3 cucharadas bien llenas de azúcar morena
- 1 cucharada de harina multiusos
- 1/2 cucharadita de canela molida
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Ingredientes para la cubierta

- 1 taza de avena de cocción rápida
- 3 cucharadas bien llenas de azúcar morena
- 3 cucharadas de margarina, derretida
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe con el aceite en aerosol en un molde cuadrado de vidrio de 8 pulgadas para hornear
3. Para el relleno, combine la fruta y el agua en un tazón grande.
4. Combine el azúcar, la harina y la canela; añada a la fruta; revuelva hasta que la fruta quede bien cubierta.
5. Con una cuchara, pase el alimento al molde para hornear.
6. Para la cubierta, combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle todo muy bien hasta que la avena se humedezca.
7. Vierta uniformemente sobre la fruta.
8. Hornee durante 30 ó 35 minutos o hasta que la fruta esté suave.

Información nutricional

Por cada ración

70 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 18g, Fibra dietética 2g, Sodio 0mg.

Cuide su consumo de sodio

Las siguientes recetas añaden sabor sin agregar sodio

Reducir el sodio en nuestra dieta puede ser difícil algunas veces. Las siguientes recetas son alternativas para preparar fácilmente condimentos o acompañantes saludables que no tienen un contenido de sodio tan alto como las opciones tradicionales.

SALSA RECIÉN HECHA

Rinde 2 tazas

Ingredientes

- 1/2 cebolla amarilla mediana, finamente picada
- 1 pimiento morrón verde, finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 1 cucharada de jugo de lima/limón, o bien, jugo de una mitad de limón.
- 1 lata (14.5-onzas) de tomates en cubitos sin sal y escurridos—apartar el jugo
- 1/2 cucharadita de comino

Consejo: Para añadir verduras extra, agregue una lata de frijoles negros sin sal y una lata de granos de elote sin sal.

Instrucciones

1. Enjuague y corte la cebolla, el pimiento morrón, el cilantro y la lima/limón.
2. Combine en un tazón los ingredientes mencionados.
3. Añada el jugo de tomate que ha apartado para que la salsa quede más líquida, si lo desea.
4. Tape y refrigere de 30 minutos a 24 horas para que los sabores se incorporen.

Información nutricional

Por cucharada

5 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 1g, Fibra dietética 0g, Sodio 30 mg.
Excelente fuente de vitamina C.

Contribución de la Universidad Texas A&M



La Salsa Recién Hecha se puede usar en:

- Quesadillas de Pollo, página 7
- Mini Pasteles de Carne, página 10
- Enchiladas de Pollo con Queso, página 28
- Omelete de Sabrosas Espinacas, página 30
- Arroz Español, página 39
- Tostadas Delgadas, página 31

SALSA DE SOYA HECHA EN CASA

Rinde 1¼ tazas

Ingredientes

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza oscura
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- una pizca de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de agua

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un sartén y deje hervir ligeramente durante 5 minutos o un poco más, sin tapar, o bien, hasta que la salsa se consuma hasta 1/2 taza. Una vez cocinada, vierta en un frasco con tapa y mantenga en el refrigerador. Agite antes de usar.

Información nutricional

Por cucharada

5 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 1g, Fibra dietética 0g, Sodio 30mg

La Salsa Estilo Oriental se puede usar en:

- Verduras Mixtas Estilo Oriental, página 7
- Carne de Res Estilo Oriental, página 26
- Col Cocida al Vapor, página 42
- Arroz Frito Básico, página 38



CONDIMENTO PARA TACOS HECHO EN CASA

Rinde 5 cucharadas

Ingredientes

- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de pimentón en polvo (paprika)
- 1 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Mezcle los ingredientes bien.
2. Almacene en un contenedor bien cerrado o en una bolsa con cierre Ziplock.

Información nutricional

Por cucharada

25 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 5g, Fibra dietética 0g, Sodio 55mg

Contribución de la Universidad Texas A&M



El Condimento para Tacos se puede usar en:

- Cazuela de Tacos Festivos, página 30
- Arroz Sabor a Enchilada, página 31

Lista de compras para el sencillo menú de una semana que le presentamos

1 bolsa de manzanas
1 bolsa de papas para hornear
1 manojo de uvas verdes, sin semilla
4 cebollas medianas
1 bolsa chica de zanahorias
1 manojo de apio
1 cabeza de brócoli
2 pimientos morrón verdes
1 manojo de cilantro

1 frasco de salsa (16 onzas)
1 frasco de mayonesa de grasa reducida
1 frasco de pepinillo agridulce
1 paquete (8 onzas) de tallarines de huevo (egg noodles)
1 lata (10¾ onzas) de sopa de tomate
Consomé de res sin sodio
1 lata (8 onzas) de trocitos de piña en su jugo
1 lata (de 11 onzas) de mandarinas
1 botella pequeña de jugo de limón
1 botella pequeña de jugo de lima/limón
1 botella de aderezo tipo *ranch* sin grasa

2 libras de carne de res molida magra o extra magra
1½ libras de pechuga de pollo sin hueso ni pellejo

1 barra de margarina
1 galón de leche baja en grasa
1 empaque (8-onzas) de crema baja en grasa
2 barras (8 onzas) de queso tipo Cheddar bajo en grasa o una bolsa de queso tipo Cheddar rallado bajo en grasa.
1 docena de huevos

1 lata (15.5-onzas) de frijoles negros sin sal
1 lata (15.5-onzas) de granos de elote sin sal
2 latas (14.4 onzas) de tomates cortados en cubitos
1 lata (7.3-onzas) de champiñones rebanados

3 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio, empacado en agua
1 caja de hojuelas de maíz cornflakes
1 paquete de avena tradicional

1 paquete de tortillas de harina integral

1 lata de aceite en aerosol antiadherente para cocinar
ajo en polvo
pan molido
comino
canela
azúcar morena
aceite
harina multiusos
pimienta negra
sal
cebolla en polvo
1 bolsa de totopos de maíz horneados
1 bolsa de bollos integrales
arroz integral
condimento italiano
jengibre en polvo
vinagre de sidra
melaza oscura
maicena
chile en polvo
pimentón en polvo (paprika)



Para el menú de esta semana tendrá huevo, queso, bollos para hamburguesa, tortillas, verduras, manzanas, uvas, avena y cereal extra. Para ahorrar tiempo y dinero, utilice estos ingredientes en su desayuno, bocadillos y almuerzos. También puede usar sobrantes de alimentos para elaborar un almuerzo rápido. Si usted recibe beneficios del programa WIC, recuerde incluir en su plan los alimentos que proporciona WIC.

Cuando planea el menú de la semana, comience con la comida principal para cada día. Utilice la tabla de planeación que recibió en su clase de EFNEP para organizar el menú semanal. Para que su familia participe, permita que un cierto día sea el día del niño. Permita que ese día, su niño(a) planea su menú favorito para toda la familia.



THE PRODUCE LADY

¡Vamos al Mercado!

Cinco cosas que **SÍ** debe hacer y que **NO** debe hacer en el mercado de productores



SÍ lávese las manos antes de tocar frutas y verduras, también utilice bolsas limpias para transportar el producto.

SÍ disfrute las muestras que ofrecen y pruebe nuevos productos—pida una receta si no está segura de cómo preparar algo nuevo.

SÍ toque frutas y verduras con cuidado, permita que los niños las seleccionen.

SÍ haga preguntas al agricultor y familiarícese con sus métodos de producción.

SÍ muestre su aprecio por los agricultores y reconozca el valor de sus productos.



NO olvide llevar dinero en efectivo.

NO toque frutas y verduras que no tiene intención de comprar.

NO tenga miedo a un poco de tierra—lave las frutas y verduras frescas justo antes de prepararlas.

NO lleve su mascota al mercado, es una medida de prevención para conservar la higiene de los alimentos que nos protege a todos.



NO vaya cuando estén por cerrar el mercado esperando encontrar buenas ofertas.

El número de mercados de agricultores ha venido aumentando en Carolina del Norte; actualmente existen más de 130 mercados únicos en su tipo. Los consumidores disfrutan la oportunidad de comprar directamente de los agricultores productos frescos y cultivados localmente. Los mercados de agricultores apoyan la economía local y promueven comida más saludable hecha a base de frutas y verduras frescas. Además de frutas y verduras, muchos mercados ofrecen una amplia variedad de productos agrícolas que incluyen carne, miel, flores frescas, jabones, plantas de invernadero, huevos, quesos artesanales, productos horneados y mucho más.

Comprar

Obtenga lo mejor...más barato.

Utilice estos consejos, le ayudarán a ahorrar dinero y a comer saludablemente.



¿A veces se pregunta si será posible alimentar a su familia con alimentos saludables sin salirse de su presupuesto? Muchas familias piensan que comer saludable es costoso. Tratar de incluir una variedad de frutas y verduras puede ser el mayor reto. Las frutas y verduras son buenos alimentos como complementos de platillos, e incluso como platillos principales. Para que su familia “Coma bien”, usted primero tiene que “Comprar bien”.

Elija la mejor compra entre las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas. Deténgase en los puestos instalados a un lado de la calle cerca de su casa o bien, visite el mercado de agricultores. Las frutas y verduras de la temporada usualmente resultan la mejor compra. Para facilitarle las cosas, he aquí una tabla que le muestra la época del año en que algunas de las frutas y verduras favoritas están de temporada.

Seleccione frutas y verduras crujientes, llenitas, de colores brillantes y que se sientan pesadas para su tamaño (eso indica que están llenas de líquido y que no se han secado). No compre verduras que estén marchitas, mohosas, magulladas o defectuosas. Usualmente, los tiempos de almacenamiento son cortos debido a que las verduras frescas pierden su frescura y sus vitaminas fácilmente. Las verduras se pueden usar después de su tiempo de almacenamiento recomendado, no es dañino consumirlas, pero quizá su calidad ya no sea la mejor. Utilice la guía “Cómo elegir” que aparece a la derecha para determinar cuándo y cómo almacenar verduras frescas.

Verdura	Temporada	Cómo elegir	Cómo almacenar
Ejote/habichuela/judía verde	De abril a septiembre. En algunas zonas, todo el año.	Seleccione producto crujiente y de color brillante. Evite ejotes/ magullados o con cicatrices. Los ejotes/habichuela/judías verdes abombados o correosos ya están viejos	Refrigere, tape el producto y conserve hasta por 5 días
Betabel/remolacha	Todo el año, temporada de abundancia: de junio a octubre	Seleccione betabeles/remolachas de tamaño pequeño o mediano—los grandes están duros y no son tan dulces	Corte las hojas del betabel/remolacha, dejando rabillos de 1 ó 2 pulgadas. No corte la raíz larga. Almacene sin lavar dentro del refrigerador en un contenedor abierto, conserve hasta por una semana
Brócoli	Todo el año	De tallos firmes y de color verde oscuro o de cabezas verde-purpúreas que estén compactas. Evite cabezas de color verde claro o amarillentas	Mantenga el producto sin lavar dentro del refrigerador en un contenedor tapado, conserve hasta por 4 días
Col	Todo el año	La cabeza debe sentirse pesada para su tamaño, las hojas no deben estar marchitas sino de color brillante	Refrigere en un contenedor tapado, conserve hasta por 5 días
Zanahoria	Todo el año	Elija zanahorias rectas, rígidas y de un color naranja brillante	Refrigere en bolsas de plástico, conserve hasta por 2 semanas
Coliflor	Todo el año	Elija cabezas pesadas y sólidas, con hojas de un verde brillante. Evite producto con hojas amarillentas	Refrigere en un contenedor tapado, conserve hasta por 4 días
Pepino	Todo el año, temporada de abundancia: hacia finales de mayo-septiembre	Elija pepinos firmes, sin marchitar y sin magulladuras. Algunas veces se agrega a los productos cera comestible para evitar la pérdida de humedad	Mantenga en el refrigerador, conserve hasta por 10 días
Ocra	Todo el año, temporada de abundancia: de junio a septiembre	Elija vainas pequeñas, de color brillante, sin manchas café ni defectos. Evite vainas marchitas	Refrigere envuelto firmemente, conserve hasta por 3 días
Cebolla (todas las variedades)	las variedades de cebolla dulce, blanca, morada y perla están disponibles todo el año	Seleccione bulbos de cebolla firmes, sin defectos y sin brotes	Almacene en un sitio fresco, bien ventilado; conserve hasta por varias semanas
Chícharo/guisante y leguminosas de vaina	Chícharos/guisantes: de enero a junio; temporada de abundancia: de marzo a mayo. Chícharos en vaina: de febrero a agosto	Seleccione variedad de chícharos/guisantes, chicharitos frescos que luzcan crujientes y colores brillantes. Evite vainas marchitas o con manchas café	Refrigere el producto envuelto firmemente, conserve hasta por 3 días
Pimiento (picante o dulce)	Todo el año	Los pimientos dulces o picantes deben lucir colores brillantes y buena forma. Evite pimientos magullados, marchitos o rotos	Refrigere en un contenedor tapado, conserve hasta por 5 días
Papa	Todo el año	Seleccione papas firmes, de cáscara limpia, lisa y sin defectos. Evite producto con cáscara verdosa, con brotes, suave, mohoso o marchito	Almacene en un sitio bien ventilado, oscuro, fresco y ligeramente húmedo, conserve hasta por varias semanas. La luz brillante ocasiona que se formen manchas verdosas de sabor amargo. Evite refrigerar las papas: las temperaturas frías ocasionan que el producto se vuelva dulce y que se oscurezca cuando se cocina.
Verdura de raíz (pastinaca, nabicol o nabo)	Todo el año, Pastinaca temporada de abundancia: de noviembre a marzo. Nabicol: temporada de abundancia: de septiembre a marzo. Nabos: temporada de abundancia: de octubre a marzo.	Elija verduras con cáscara lisa y que se sientan pesadas para su tamaño. Algunas pastinacas, nabicoles y nabos vienen con una cubierta de cera para extender su tiempo de almacenamiento; antes de cocinarlas, elimine esa capa de cera	Refrigere hasta por 2 semanas

Verdura	Temporada	Cómo elegir	Cómo almacenar
Calabacita amarilla invernal	Algunas variedades están disponibles todo el año, temporada de abundancia: de septiembre a marzo	Evite calabazas partidas o magulladas	Almacene la calabaza entera en un sitio fresco y seco hasta por 2 meses Refrigere la calabaza cortada envuelta en plástico, hasta por 4 días
Camote y papa dulce	Disponible todo el año, temporada de abundancia: de octubre a enero	Elija papas de tamaño pequeño o mediano, con cáscara suave; deben sentirse firmes y sin magulladuras	Almacene en un sitio fresco, seco y oscuro hasta por 1 semana
Tomate	Disponible todo el año, temporada de abundancia: de junio a septiembre	Elija tomates con buena forma, llenitos y semi-firmes	Almacene a temperatura ambiente, conserve hasta por 3 días No almacene tomates dentro del refrigerador porque pierden su sabor
Calabacita y calabaza estival	Algunas variedades están disponibles todo el año, temporada de abundancia: de junio a septiembre	Debido a su cáscara tan suave, casi es imposible que no presenten defectos; elija los pequeños que se sientan firmes y que no tengan cortaduras ni magulladuras	Refrigere la calabaza envuelta firmemente hasta por 3 días; la calabaza recién cortada del huerto puede conservarse hasta por 2 semanas



Siga estas guías para la selección de fruta fresca.




Recuerde llevarse al mercado de agricultores bolsas limpias para sus frutas y verduras. No olvide llevar consigo dinero en efectivo.

Fruta	Temporada	Cómo elegir	Cómo almacenar
Manzana	Todo el año, temporada de abundancia: de septiembre a noviembre	Seleccione manzanas firmes, sin manchas ni magulladuras Seleccione según el uso que les vaya a dar	Refrigere hasta por 6 semanas
Frutas de la familia de las bayas (fresas, arándanos, fram-buesas, zarzamora, etc.)	Zarzamoras: de junio a agosto Arándanos azules: de mayo a octubre. Zarza de Boysen: de finales de junio a principios de agosto. Moras: Todo el año, temporada de abundancia: de mayo a septiembre. Fresas: Todo el año, temporada de abundancia: de mayo a septiembre	Si usted mismo las va a pizar, seleccione producto al que se le desprenda fácilmente el rabillo	Refrigere estas frutas en una sola capa, holgadamente; conserve hasta por 2 días. Enjuague justo antes del consumo
Melón	Disponible todo el año, temporada de abundancia: de junio a septiembre	Seleccione melón con aroma dulce; un olor fuerte podría indicar que está muy maduro. Debe sentirse pesado para su tamaño. Evite fruta mojada, abollada, magullada o partida	Refrigere el melón entero hasta por 4 días. Refrigere la fruta cortada en un contenedor tapado o bien, envuelta firmemente hasta por 2 días
Toronja	Todo el año	Elija toronja colorida, con una bonita forma redonda. Las toronjas jugosas estarán pesadas para su tamaño	Refrigere hasta por 2 semanas

Fruta	Temporada	Cómo elegir	Cómo almacenar
Uva	Todo el año	Seleccione uvas llenitas, sin magulladuras, manchas ni moho. La floración (capa blanquecina) es típica en el producto y no afecta la calidad	Refrigere en un contenedor tapado hasta por 1 semana
Melón dulce	Disponible todo el año, temporada de abundancia: de junio a septiembre	Elija melón dulce de cáscara lisa y que se sienta pesado para su tamaño, con una aroma suave. Evite fruta mojada, abollada, magullada o partida	Refrigere el melón dulce entero, conserve hasta por 4 días. Refrigere la fruta cortada en un contenedor tapado o bien, envuelto firmemente hasta por 3 días
Limón	Todo el año	Seleccione limones firmes, bien formados, con cáscara lisa y amarilla. Evite limones magullados o arrugados	Refrigere hasta por 2 semanas
Lima/limón	Todo el año	Seleccione limas firmes, bien formadas y de color brillante. Evite producto defectuoso, magullado o marchito	Refrigere hasta por 2 semanas
Naranja	Todo el año	Seleccione naranjas que se sientan firmes y pesadas para su tamaño. Manchitas café o una coloración ligeramente verdosa sobre la cáscara de la naranja no afectará su calidad	Refrigere hasta por 2 semanas
Durazno y nectarina	Duraznos: de mayo a septiembre Nectarinas: de mayo a septiembre, temporada de abundancia: de julio a agosto	Seleccione fruta con cáscara dorada/amarilla, sin coloración verdosa. La fruta madura debe ceder a una ligera presión	Refrigere hasta por 5 días
Pera	Todo el año	El color de la cáscara no siempre es un indicador de su maduración, ya que el color de la cáscara de algunas variedades no cambia conforme la pera va madurando. Busque peras sin magulladuras ni cortaduras. Elija la variedad de acuerdo al uso que le va a dar al producto	Refrigere la fruta madura hasta por varios días
Piña	Todo el año, temporada de abundancia: de marzo a julio	Busque una piña llenita, de aroma dulce del lado del tallo. Debe ceder ligeramente al presionarla, debe sentirse pesada para su tamaño y debe tener hojas color verde oscuro	Refrigere hasta por 2 días La piña cortada dura unos días más si se pone en un contenedor tapado bien cerrado y se refrigera
Plátano/banano	Todo el año	Elija plátano macho sin daños. Ligeras magulladuras visibles son aceptables debido a que la cáscara es lo suficientemente fuerte como para proteger la fruta interior. Elija plátano macho en cualquier etapa de maduración, desde coloración verdosa hasta café o negruzca, dependiendo el uso que les vaya a dar	El plátano macho se pone negro cuando madura por completo. La fruta con fécula se debe cocinar antes de comerla
Ciruela	De mayo a octubre, temporada de abundancia: de junio a julio	Elija ciruelas firmes, llenitas y de bien formadas. Deben ceder ligeramente al presionarlas. La floración (capa grisácea) sobre la cáscara es natural y no afecta la calidad	Refrigere hasta por 3 días
Sandía	De mayo a septiembre, temporada de abundancia: de mediados de junio a finales de agosto	Elija sandía de corteza dura, lisa y que se sienta pesada para su tamaño. Evite fruta mojada, abollada, magullada o partida	La sandía ya no se madura una vez cosechada. Refrigere la sandía entera hasta por 4 días. Refrigere la fruta cortada en un contenedor tapado o bien, envuelta firmemente hasta por 3 días

Las siguientes dos recetas le ayudarán a incluir frutas y verduras en su plan de menú semanal.

ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASITAS

Rinde 5 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 2 tazas bien servidas de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de trocitos de piña en su jugo, escurrida
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 de taza con pasitas
- 3 cucharadas de yogur bajo en grasa de vainilla

Instrucciones

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Refrigere.

Consejo de preparación: Para evitar que las pasitas se resequen, coloque el empaque dentro de una bolsa de plástico con cierre Ziplock.

Consejo de higiene de los alimentos: Si se lleva esta ensalada para el almuerzo o a una comida en grupo, asegúrese de llevarlo con un empaque congelado.

Información nutricional

Por cada ración

60 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 14g, Fibra dietética 2g, Sodio 45mg. Excelente fuente de vitamina A. Buena fuente de vitamina C.

CAMOTES CON MANZANAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lata (16 onzas) de camotes (o bien, puede utilizar 3 camotes frescos)
- 2 manzanas grandes
- 1/4 de taza con pasitas
- 1/3 de taza con piña o jugo de naranja
- 2 cucharaditas bien servidas de azúcar morena o 2 cucharadas de azúcar normal
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Ligeramente rocíe un molde para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
3. Lave, pele y rebane las manzanas (y los camotes frescos, si los está usando).

4. Escurra los camotes en lata.
5. Coloque en capas los camotes y las manzanas, en el molde para hornear rociado con aceite.
6. Cubra los camotes y las manzanas con las pasitas.
7. En un tazón separado, mezcle el jugo y el azúcar.
8. Vierta la mezcla de jugo sobre los camotes, las manzanas y las pasas.
9. Corte la margarina en pequeños trocitos y distribúyalos por todo el molde.
10. Espolvoree la canela sobre la fruta.
11. Tape con papel aluminio y hornee durante 20 minutos. Quite el papel aluminio y hornee durante 10 minutos más. Los camotes deben estar suaves y completamente cocidos.

Información nutricional

Por cada ración

190 calorías, Total de grasa 4g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 41g, Fibra dietética 4g, Sodio 95mg. Excelente fuente de vitamina A. Buena fuente de vitamina C.

Para encontrar más recetas fáciles de preparar con frutas y verduras, visite el sitio en Internet: www.fruitsandveggiesmorematters.org

Algunos consejos más para comprar frutas y verduras

- Compre cuando usted y sus niños no están cansados ni con hambre.
- Organice su lista de compras de la forma en que se encuentran ubicados los productos en los pasillos de la tienda.
- Lleve consigo su lista de compras.
- Límitese a comprar sólo lo que está en su lista.
- Utilice los cupones de la tienda o las ofertas especiales en frutas y verduras para ahorrar dinero cuando compre algo que realmente vaya a usar.
- Compare precios. Recuerde pensar en el número de raciones y en la forma en que usará las frutas o verduras en su menú.
- Deje que los niños ayuden a elegir una nueva fruta o verdura.
- Busque en los anaqueles superiores o inferiores productos menos costosos cuando compare precios de frutas y verduras enlatadas.
- Coloque en el carrito las frutas y verduras frescas y congeladas hasta el último.
- A la hora de pagar, esté alerta en caso de un error en la caja registradora.
- Para reducir el desperdicio, manipule y almacene las frutas y verduras adecuadamente.
- No compre alimentos que vengan en latas abolladas o abombadas.



CONSEJOS PARA LOS MARISCOS

Los mariscos son una parte importante de una dieta saludable. Incluya mariscos en su dieta por lo menos dos veces a la semana; la meta es consumir 8 onzas por semana. Algunos consejos pueden ayudarle a elegir el pescado fresco.

Pescado entero

- Elija pescado que huela como el mar. El pescado fresco no debe despedir un olor fuerte.
- Verifique que los ojos del pescado luzcan brillantes y transparentes. Ojos sin brillo indican que el pescado ya es viejo.
- Busque pescado cuyas escamas estén brillantes y compactas.
- Elija pescado con carne firme. Debe ceder cuando se toca.
- Busque pescado con branquias de un rojo brillante.

Pescado congelado

El pescado congelado a menudo es una buena compra. Si usted vive mar adentro, probablemente el pescado congelado será menos costoso que el fresco. Hoy día, gran parte del pescado se congela a gran velocidad, sólo minutos después de haberlo pescado. Estos consejos pueden ayudarle a elegir pescado congelado:

- Verifique el empaque. Evite empaques holgados, dañados o rotos.
- Busque empaques a prueba de humedad. Los empaques sellados al vacío ofrecen la mayor protección en la preservación del pescado.
- Solamente elija pescado sin cristales de hielo. Cristales de hielo o escarcha sobre el pescado podría indicar que el pescado fue descongelado y vuelto a congelar; o bien, que ha estado almacenado un largo tiempo.
- Evite cualquier pescado con señales de quemadura por congelamiento.

ARROZ Y PESCADO

Rinde 4 raciones. Tamaño de la ración: 1/4 de cazuela

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 2 tazas de arroz integral sobrante
- 1 lata (14.5-onzas) de tomates en cubitos sin sal y escurridos
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla deshidratada picada o bien, hojuelas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado cortado en trocitos; descongelado y escurrido
- 1 taza de queso rallado, dividido en porciones (tipo Cheddar, Mozzarella, Parmesano o una combinación de quesos son buenas opciones).
- 4 filetes de pescado (elija pescado de sabor delicado, como el tilapia).
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- Pimentón en polvo (paprika), pimienta y condimento italiano, al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Rocíe el molde con aceite en aerosol para cocinar.
3. En la cazuela, combine el arroz cocido, los tomates, el condimento italiano, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta.
4. Cubra con el brócoli y con la 1/2 de taza de queso rallado.
5. Coloque los filetes de pescado sobre la mezcla de arroz. Espolvoree cada filete con pimentón en polvo (paprika), pimienta y condimento italiano.
6. Coloque la cebolla rebanada sobre el pescado.
7. Tape con papel aluminio y deje hornear durante 25 minutos.
8. Añada el resto del queso sobre cada filete.
9. Hornee sin tapar durante 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.

Información nutricional Por cada ración

330 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 34g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 5g, Sodio 240mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de vitamina A y calcio.

Consejo: Si prefiere pasta, esta receta también tiene buenos resultados utilizando pasta tipo orzo.

TILAPIA ESTILO SUROESTE FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 paquete de filete de pescado

Ingredientes

- 4 filetes de pescado tilapia congelados (u otro tipo de pescado de sabor delicado)
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- Pimienta al gusto
- 1/2 lata (15¼-onzas) de granos de elote bajos en sodio, escurridos
- 1/2 lata (15 onzas) de frijoles negros de sodio reducido, escurridos y enjuagados
- 1 tomate mediano, cortado en trocitos
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 3 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Forre el molde con papel aluminio, con suficiente papel para extenderse varias pulgadas fuera del molde.
3. Rocíe el papel aluminio con aceite en aerosol para cocinar.
4. Coloque el pescado sobre el papel aluminio y espolvoree cada filete con pimienta al gusto.
5. En un tazón aparte, mezcle el elote, los tomates y el pimiento morrón verde. Cubra el pescado con la mezcla de verduras.
6. Agregue cebolla, cilantro y jugo de limón.
7. Doble los extremos del papel aluminio para juntarlos en el centro y doble hacia abajo. Vuelva a doblar los extremos del papel aluminio para sellar bien.
8. Hornee durante 20 minutos. Saque del horno.
9. Deje reposar durante 5 minutos. Sirva y disfrute.

Información nutricional

Por cada ración

190 calorías, Total de grasa 3g, Grasa saturada 1g, Proteína 26g, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 4g, Sodio 150mg. Excelente fuente de vitamina C.

Algunos consejos:

- Guarde el resto de los granos de elote y de frijoles para usarlos como acompañantes de platillo o bien, para agregar a los Tacos de Pescado.
- Los filetes de pescado se pueden envolver individualmente.
- Experimente con distintos tipos de condimentos y de verduras.

MACARRONES CON ATÚN Y VERDURAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1½ tazas de macarrones integrales o bien, pasta *penne*
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento morrón mediano, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de harina multiusos
- ¼ de taza de leche sin grasa
- 1 taza de queso tipo *Cheddar*, rallado
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 paquete (10 onzas) de chícharos/ guisantes congelados
- 2 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio, empacado en agua, escurrido

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe una cazuela con aceite en aerosol para cocinar
3. Aparte, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra. Coloque los macarrones cocidos en la cazuela.
4. Caliente el aceite en un sartén mediano. Añada la cebolla y el pimiento morrón. Cocine, revolviendo constantemente durante 5 minutos.
5. Añada la harina y siga revolviendo durante 2 minutos.
6. Lentamente, vaya incorporando la leche. Deje que la mezcla de ingredientes hierva.
7. Deje hervir, revolviendo constantemente hasta que la mezcla de ingredientes espese. Reduzca la flama y añada el queso, el condimento italiano y la pimienta. Revuelva hasta que el queso se derrita.
8. En la cazuela, combine los macarrones, la mezcla de queso, los chícharos/ guisantes y el atún.
9. Hornee durante 30 minutos o hasta que la temperatura del centro del platillo registre 165°F.

Información nutricional Por cada ración 320 calorías, Total de grasa 10g, Grasa saturada 2g, Proteína 26g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 5g, Sodio 200mg. Excelente fuente de vitamina A y C. Buena fuente de calcio y de hierro.

Consejo: Para elaborar un platillo colorido y saludable, experimente añadiendo apio, zanahorias, pimiento morrón rojo, brócoli y otras verduras.



TACOS DE PESCADO FESTIVOS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 2 tacos

Esta receta consiste de tres pasos: Primero, elabore la salsa para que los sabores se incorporen. Segundo, elabore la ensalada de col o repollo, y tercero, cocine el pescado y prepare los tacos.

Ingredientes para la Salsa

- 1 mango finamente cortado en trocitos
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, finamente cortado en trocitos
- 1/4 de taza de pepino, finamente cortado en trocitos
- 1/2 taza de cebolla morada, finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 1½ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Coloque aparte

Ingredientes para los Tacos

- Salsa
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 8 tortillas de maíz suaves (de 6 pulgadas)
- Ensalada de col/repollo
- Pimienta o pimentón en polvo (paprika) al gusto
- 1 taza de queso rallado
- 4 filetes tilapia

Instrucciones

1. Precaliente el asador del horno. Ajuste la rejilla superior a una distancia aproximada de 6 pulgadas del asador.
2. Forre el molde con papel aluminio y rocíelo con aceite en aerosol para cocinar.
3. Coloque los filetes sobre el molde preparado y espolvoree con pimienta y pimentón en polvo (paprika) al gusto.
4. Ase los filetes durante 6 minutos.
5. Entretanto, envuelva las tortillas en toallas de papel húmedas y caliéntelas en el horno de microondas durante 30 segundos.
6. Parta cada filete a la mitad. Coloque la mitad del filete cocido dentro de cada tortilla.
7. Agregue ensalada de col y la salsa encima.

Información nutricional

Por cada ración 260 calorías, Total de grasa 4.5 g, Grasa saturada 1g, Proteína 24g, Total de carbohidratos 29g, Fibra dietética 2g, Sodio 110mg.

Consejo: Puede usarse "pico de gallo" en sustitución de la salsa.

Ingredientes para la Ensalada de col/repollo

- 2 tazas de col, finamente rallada
- 1/4 taza de aderezo sin grasa tipo *ranch*
- 1 cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Coloque aparte



Sepa lo que hará de comer todos los días.

Si sabe cómo va a responder cuando le pregunten “¿qué hay de comer?”, seguramente se sentirá feliz. El siguiente es un relato de una mamá que batallaba con esta pregunta todos los días.

Lisa tiene tres niños; dos niños y una niña. Los niños tienen 17 y 13 años y la niña tiene 10 años. Todos los días, cuando Lisa regresaba a casa del trabajo, los niños la estaban esperando en la puerta. Todavía no había entrado a la casa cuando ya le estaban preguntando, “¿qué hay de comer hoy mamá?”

Al responder a la pregunta, con frecuencia los niños decían, “no, eso otra vez no”. Lisa asistió a algunas clases de EFNEP y aprendió a cocinar muchos platillos principales rápidos. De hecho, ahora Lisa puede preparar para ella y su familia platillos principales suficientes para un mes. Ya no ha vuelto a escuchar decir a los niños “no, eso otra vez no”. Los niños también se han interesado en aprender cómo elaborar algunos platillos, así que una vez a la semana son los niños quienes hacen comida para Lisa.

Estas son las 26 recetas de Lisa para platillos principales fáciles de preparar.



La lasaña es uno de los platillos favoritos de la familia de Lisa. Antes de tomar clases con EFNEP, Lisa pensaba que era muy difícil prepararla. La siguiente receta le ayudó a Lisa a elaborar lasaña en tan sólo 30 minutos.

LASAÑA FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/6 de la receta

Ingredientes

- 1/2 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida.
- 8 onzas de pasta de huevo (*egg noodles*), sin cocinar (haga la prueba con pasta de harina integral)
- 12 onzas de queso tipo *cottage* sin grasa
- 2 tazas de queso *mozzarella* con grasa reducida, rallado
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates sin sal cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de condimento italiano

Instrucciones

1. Dore la carne molida. Escurra y regrese la carne al sartén.
2. Añada los tomates en cubitos, el agua, el perejil, el orégano y el condimento italiano y agite. Ponga a hervir.
3. Añada la pasta sin cocer. Tape y deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
4. Añada el queso *cottage* y mezcle. Tape y cocine durante 5 minutos.
5. Añada 2 tazas de queso *Mozzarella* y mezcle. Rocíe el resto del queso encima.
6. Tape y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos para que el queso se derrita.

Información nutricional

Por cada ración

370 calorías, Total de grasa 11g, Grasa saturada 6g, Proteína 32g, Total de carbohidratos 35g, Fibra dietética 2g, Sodio 530mg. Excelente fuente de vitamina C, hierro y calcio. Buena fuente de vitamina A.

Preparar—26 días de platillos principales fáciles de preparar

FILETE DE RES ABLANDADO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 4 onzas

Ingredientes

- 1 libra de filete de res ablandado (cube steak)
- 1 pimiento morrón verde, cortado en tiras
- 1 cebolla mediana cortada en rebanadas de 1/2"
- harina
- pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Caliente el horno a 375°F
2. Coloque el filete de res ablandado entre dos trozos de plástico para envolver alimentos. Utilice un aplanador de carne o una lata de alimento sin abrir para ablandar más la carne. Golpee la carne unas 5 ó 6 veces.

3. Combine la harina y la pimienta, después extiéndala sobre un platón.
4. Moje cada pieza de carne ablandada en agua. Después, empanice ambos lados de la carne con la harina.
5. Dore ambos lados de la carne en el sartén con aceite.
6. Rocíe un molde para hornear grande con aceite en aerosol para cocinar.
7. Coloque la carne dorada sobre el molde para hornear. Sobre la carne, forme una capa con el pimiento morrón y la cebolla.
8. Tape el molde con papel aluminio, sellando bien. Hornee durante 25 minutos, destape y hornee 5 minutos más.

Información nutricional

Por cada ración

375 calorías, Total de grasa 24g, Grasa saturada 7g, Proteína 24g, Total de carbohidratos 16g, Fibra dietética 2g, Sodio 280mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de hierro.

Consejo de higiene en la cocina

Asegúrese de lavar y desinfectar el mostrador de la cocina, así como las tablas para cortar antes y después de preparar carne.

Consejos rápidos para preparar comida rápidamente

- Después de hacer sus compras, tómese el tiempo de hacer sus preparativos para la semana.
- Lave las frutas y verduras al sacarlas de las bolsas de manera que ya estén listas para usarse.
- Si compró carne de res, pescado o carne de ave que no va a utilizar de inmediato, vuelva a empacar la carne en porciones que utilizará más tarde y congele el producto.
- Quizá los fines de semana tendrá un poco más de tiempo y pueda elaborar dos tantos de una misma receta. Refrigere o congele lo que necesitará para una comida durante la semana.
- Utilizar frutas y verduras enlatadas o congeladas realmente ahorra mucho tiempo, usted ahorrará dinero y son productos nutritivos.



CRUJIENTES CHULETAS DE CERDO AL HORNO

(puede usar pollo o pescado)

Rinde 4 raciones

Tamaño de ración: 1 chuleta

Ingredientes

- 1 taza de hojuelas de maíz *cornflakes*, u otro tipo de cereal de hojuelas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón en polvo (paprika)
- 1 huevo, ligeramente batido
- 4 chuletas de cerdo delgadas (aproximadamente 1 libra en total)
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Rocíe con aceite en aerosol para cocinar una charola para hornear.
3. Meta el cereal de hojuelas dentro de una bolsa con cierre *Ziplock*.
4. Cierre la bolsa y triture el cereal en pequeños trocitos.
5. Añada el condimento a la bolsa y agite para mezclar todo uniformemente.
6. En un contenedor pequeño y plano, bata el huevo con un tenedor hasta que esté ligeramente espumoso.
7. Sumerja una chuleta a la vez dentro del huevo batido.
8. Meta la chuleta dentro de la bolsa con cereal triturado y agite para que se empanice la carne.
9. Coloque cada chuleta sobre la charola para hornear una vez que esté empanizada la carne con el cereal. Deje espacio entre cada pieza de carne.
10. Hornee durante 20 minutos, hasta que la corteza esté dorada y crujiente.

Información nutricional

 Por cada ración

260 calorías, Total de grasa 9g, Grasa saturada 3g, Proteína 37g, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 0g, Sodio 140mg. Buena fuente de hierro.

Opciones convenientes:

- **Para el pollo**—Para el empanizado utilice relleno de pan que viene en paquete y condimento para carne de ave en vez del cereal y el condimento
- Utilice pechugas de pollo congeladas sin hueso ni pellejo. Un día antes de cocinar el pollo, métalo en el refrigerador congelado—en un plato—y déjelo en la repisa inferior o dentro del cajón de carnes para que se descongele durante la noche.

Nota: Los niños pueden triturar el cereal de hojuelas u otro cereal. También pueden sumergir la carne en el huevo o en leche de mantequilla, también pueden agitar la chuleta o el filete de pescado en la bolsa de empanizado. Antes de que los niños ayuden, canten la canción del abecedario mientras se lavan las manos.

Consejo de higiene de los alimentos

- La carne de cerdo se debe cocinar hasta que registre una temperatura interna de 145° F.
- La carne de pollo se debe cocinar hasta que registre una temperatura interna de 165° F.
- El pescado se debe cocinar hasta que registre una temperatura interna de 145° F, cuando está cocido por completo se desmenuza fácilmente.



PIZZA RÁPIDA

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 rebanada

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o un panecillo English muffin, cortado a la mitad
- 1/2 taza de salsa de espagueti baja en sodio
- 1/2 taza de trocitos de piña en su jugo (escurrida)
- 1/2 taza de jamón magro, cortado en cubitos
- 1/4 de taza de queso Mozzarella con grasa reducida, rallado

Instrucciones

1. Tueste el pan o el panecillo English muffin hasta que esté ligeramente dorado
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Coloque el pan o el panecillo English muffin tostado sobre un molde para hornear
4. Unte la 1/2 de la salsa de espagueti sobre cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés
5. Coloque la 1/2 de los trocitos de piña y la 1/2 del jamón en cubitos sobre la salsa de espagueti en cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés
6. Añada 2 cucharadas de queso sobre la piña y jamón de cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés
7. Hornee a 350° F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes.

Información nutricional

Por cada ración

270 calorías, Total de grasa 6g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 12g, Total de carbohidratos 40g, Fibra dietética 9g, Sodio 390mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de calcio y hierro.

Sugerencia: Cocine deliciosas variedades de pizza reemplazando la piña y el jamón de esta receta con otras verduras y otros tipos de carnes magras.





SOPA EN 15 MINUTOS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración:
como 1½ tazas

Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) de alubias sin sal, escurridas
- 1 lata (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (16 onzas) de tomates en trocitos o en cubitos, sin escurrir
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas y cortadas en trocitos
- 1/2 taza de macarrones

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola de 2 cuartos de galón, excepto las espinacas y el macarrón.
2. Caliente hasta que el líquido esté hirviendo.
3. Agregue y revuelva las espinacas, deje que vuelva a hervir.
4. Añada los macarrones, revuelva y déjelos cocer a fuego lento hasta que la pasta esté suave de 6 a 8 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

145 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 28g, Fibra dietética 7g, Sodio 135mg.

Excelente fuente de vitamina A y C.

Buena fuente de hierro y calcio.

Preparar—26 días de platillos principales fáciles de preparar

Elabore su propia ensalada

Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: como 1½ tazas

Elija 1 ó 2 tipos de verduras de hoja verde (1 taza por ración)

- Lechuga de bola (iceberg)
- Arugula
- Lechuga Bibb (cultivada en yacimiento de piedra caliza)
- Lechuga romana
- Mezcla de verduras de hoja verde
- Espinaca

Elija un ingrediente adicional (opcional)

- Uvas
- Rebanadas de toronja
- Arándanos rojos deshidratados
- Almendras
- Mandarinas
- Pasitas
- Trozos de piña

Elija de 1 a 3 verduras

(1/4 de taza de cada verdura)

- Zanahorias
- Champiñones
- Cebollas
- Brócoli
- Coliflor
- Apio
- Espárragos
- Pimiento morrón verde
- Tomate
- Chícharos/guisantes congelados
- Arvejas
- Calabaza estival



Elabore su propio aderezo

Tamaño de la ración: 1 cucharadita

Elija 3 cucharadas de un producto ácido

- Jugo de limón
- Vinagre de arroz
- Vinagre de vino tinto
- Vinagre de jerez
- Vinagre balsámico
- Vinagre de vino blanco
- Vinagre de sidra

Elija un tipo de aceite,
1/2 taza o menos

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aceite de cártamo
- Aceite vegetal

Elija 1/2 cucharadita de un
ingrediente adicional

- Especias
- Chalotas picadas
- Especias
- Ajo picado
- Mostaza de Dijon
- Queso parmesano

Para elaborar magníficas ensaladas existe una combinación ilimitada de ingredientes. Las ensaladas permiten expresar su creatividad en la cocina y crear su propio estilo.

Instrucciones

1. Lave y combine todos los ingredientes elegidos.
2. Seleccione un aderezo (consulte las recetas de "Aderezos para Ensaladas").
Añada 1 ó 2 cucharadas por ración.
3. Incorpore bien para cubrir las verduras con el aderezo



Información nutricional

Por cada ración

40 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 8g, Fibra dietética 3g, Sodio 35mg. Excelente fuente de vitamina A y C.

El análisis de la receta se hizo usando lechuga romana, zanahorias, pimiento morrón y tomates.

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en un frasco o en un contenedor de plástico con tapa sellada.

Información nutricional

Por cada ración

30 calorías, Total de grasa 3g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 0g, Fibra dietética 0g, Sodio 35mg.

Vinagreta de limón

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite de olivo
- 1/2 cucharada de orégano

Vinagreta balsámica

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/2 taza de aceite de olivo
- 1/2 cucharada de mostaza de Dijon

POLLO CON ESPECIAS AL HORNO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 pechuga de pollo

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sin saborizante
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharada de salvia
- 1/2 cucharadita de estragón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de agua

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Hornee el pollo en un molde para rostizar durante 45 minutos.
3. En un tazón aparte combine el yogur, la cebolla en polvo, el perejil seco, la salvia, el estragón, la pimienta negra, el ajo en polvo y el agua.
4. Vierta la mezcla de yogur sobre el pollo.
5. Reduzca la temperatura del horno a 325° F y hornee durante 20 minutos, o hasta que el pollo quede cocido.

Información nutricional

Por cada ración

280 calorías, Total de grasa 6g, Grasa saturada 2g, Proteína 49g, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 0g, Sodio 140mg. Buena fuente de calcio.

Consejo de higiene de los alimentos

La carne de ave está cocida cuando la temperatura interna registra 165°F





QUICHE DE POLLO CON BRÓCOLI

Rinde 2 quiches

Cada quiche rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/6 del quiche

Ingredientes

- 2 conchas para pay (pie crusts) ya preparadas de 9 pulgadas, horneadas
- 4 huevos
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 3/4 de taza de queso tipo *Cheddar* bajo en grasa, rallado
- 3/4 de taza de pollo ya cocido y cortado en trocitos
- 1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado y cortado en trocitos
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada (opcional)
- pimienta al gusto
- de 1/2 a 3/4 de cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Hornee la concha para pay de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Combine en un tazón los huevos, la leche, la sal y la pimienta. Mezcle bien todo.
3. Coloque el brócoli congelado y cortado en trocitos en el horno de microondas. Cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra el líquido. Deje enfriar, comprima el brócoli para eliminar más líquido.
4. Forme una capa con la carne, las verduras y el queso sobre la concha para pay. Vierta la mezcla de huevo sobre los ingredientes.
5. Hornee a 350°F durante 30 ó 40 minutos o hasta que la superficie del quiche se dore y al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio.
6. Deje reposar durante 5 minutos antes de cortarlo.

Información nutricional

Por cada ración

245 calorías, Total de grasa 11g, Grasa saturada 4g, Proteína 15g, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 2g, Sodio 360mg. Excelente fuente de vitamina A y C. Buena fuente de calcio.

Preparar—26 días de platillos principales fáciles de preparar

CHILI CON FRIJOLES COLORADOS

Rinde 8 raciones

Tamaño de ración: 1 taza

Ingredientes

- 1/2 libra de carne de res extra magra
- 1 cebolla mediana
- 4 tazas o 2 latas (de 15 onzas) de frijoles colorados
- 3 tazas o 1 lata (de 28 onzas) de tomates en trocitos
- 1 paquete de condimento para chili
- 1 ó 2 cucharadas de chile en polvo
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aerosol para cocinar
2. Pele y corte la cebolla en trocitos de 1/4 Coloque los trocitos de cebolla en un sartén
3. Añada la carne molida y cocine la carne y la cebolla a fuego medio.
4. Cocine hasta que se dore la carne y la cebolla esté suave (como 5 minutos); escurra.
5. Añada a la carne molida y la cebolla los frijoles colorados sin escurrir, los tomates y el chile en polvo. Revuelva para incorporar todos los ingredientes bien.
6. Deje hervir y cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos. Revuelva varias veces para asegurarse de que el chilli no se pegue en el fondo del sartén.

Información nutricional

Por cada ración
150 calorías, Total de grasa 1.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 12g, Total de carbohidratos 22g, Fibra dietética 5g, Sodio 400mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de hierro y vitamina A.

Sugerencia para la comida: Sirva con una ensalada mixta, panecillo de elote y leche sin grasa.

Consejo de preparación: El chilli se puede servir sobre panecillo de elote, totopos de maíz, papa horneada o como parte de una ensalada 'taco salad'.

Consejo para ahorrar dinero: Puede sustituir la carne de res molida con carne de pavo molida. Elija la carne que tenga el mejor precio.

Consejo de higiene de los alimentos: Escurra la grasa de la carne molida sobre un tazón. Vierta la grasa en un contenedor desechable. Después deseche en la basura. No vierta grasa en el fregadero porque se puede tapar la tubería.

CARNE DE RES ESTILO ORIENTAL

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 2/3 de taza sobre 1 taza de arroz

Ingredientes

- 1 libra de carne de res magra cortada en tiras delgadas (puede usar otros tipos carne como carne de cerdo o pollo)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña cortada en trocitos
- 1 pimiento morrón verde (chile dulce), cortado en tiras
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas cortadas (como zanahorias, brócoli y coliflor)
- 6 tazas de arroz cocido, caliente

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande para freír
2. Cuando el aceite esté caliente, añada la carne, cocine hasta que desaparezca el color rosado y la carne esté completamente dorada.
3. Añada las verduras frescas y continúe mezclando hasta que las verduras estén suaves.
4. Revuelva la mezcla en la salsa (consulte la receta de "Salsa de Soya Hecha en Casa" que aparece en la página 11). Vierta sobre el sartén con la carne y verduras. Cocine hasta que la salsa comience a hervir.
5. Pase la mezcla de carne y verduras sobre el arroz cocido.

Información nutricional

Por cada ración
370 calorías, Total de grasa 9g, Grasa saturada 7g, Proteína 20g, Total de carbohidratos 52g, Fibra dietética 6g, Sodio 140mg. Excelente fuente hierro y vitamina C.

El análisis de la receta se hizo usando carne de res estilo oriental, salsa y arroz integral.

CARNE DE CERDO Y MANZANAS AL SARTÉN

Rinde 4 raciones

Tamaño de ración 1 chuleta de cerdo

Ingredientes

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 chuletas de cerdo (de 3 ó 4 onzas)
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 cucharadas de margarina
- 1 manzana mediana, rebanada
- 1/3 de taza de caldo de pollo bajo en sodio y sin grasa

Instrucciones

1. Combine los 3 primeros ingredientes en un tazón pequeño, y luego espolvoree sobre las chuleta de cerdo.
2. Caliente el aceite de olivo en un sartén grande, a fuego medio-alto.
3. Añada la carne de cerdo y cocine de 5 a 6 minutos hasta que se dore.
4. Añada la margarina, cocínela de 15 a 30 segundos hasta que se derrita
5. Añada las manzanas y el caldo de pollo.
6. Tape, reduzca la flama a media-baja; cocine 2 ó 3 minutos hasta que la carne esté cocida.

Información nutricional

Por cada ración

185 calorías, Total de grasa 10g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 18g, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 2g, Sodio 370mg

Sugerencia para servir: Sirva con arroz (pruebe con arroz integral).

Consejo de preparación: Una pieza de carne de tres onzas equivale al tamaño de una baraja de cartas o simplemente al tamaño de la palma de la mano.

Consejo de higiene de los alimentos:

Al comprar carnes crudas, siempre coloque el empaque en una bolsa de plástico disponible en el mostrador del departamento de carnes y coloque el producto en el anaquel inferior del carrito de compras.



CONSEJO DE HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Mantenga los alimentos calientes
CALIENTES

y

los alimentos fríos
FRÍOS

Recuerde: LIMPIAR, COCINAR, SEPARAR Y ENFRIAR.

SABROSA SOPA DE CARNE DE RES Y VERDURAS

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1½ tazas

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, cocida y bien escurrida
- 6 papas medianas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en trocitos
- 6 zanahorias, ralladas o cortadas en cubitos
- 1 cebolla grande, picada
- 3 latas (15.5-onzas) de tomates sin sal cortados en cubitos
- 1 lata (de 15.5 onzas) de granos de verduras mixtas, escurridas
- 1 lata (15.5 onzas) de granos de ejotes, escurridos

NOTA: También puede usar verduras congeladas o enlatadas.

Instrucciones

1. En una olla grande para caldo, dore la carne de res molida. Retire del fuego y escurra la grasa.
2. Saque la carne de res molida de la olla y ponga aparte.
3. En la misma olla, cocine las papas, el apio y las zanahorias con la suficiente agua para cubrir las verduras. Deje hervir, reduzca la flama para cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén suaves.
4. Añada a la olla la carne molida cocida y escurrida, la cebolla, los tomates, las verduras mixtas y los ejotes. Deje hervir todos los ingredientes.
5. Reduzca el fuego y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Información nutricional

Por cada ración
310 calorías, Total de grasa 2.5g, Grasa saturada 1g, Proteína 19g, Total de carbohidratos 53g, Fibra dietética 9g, Sodio 140mg. Excelente fuente de vitamina A, C y de hierro.

Consejo de preparación: Puede sustituir la carne de res molida con pollo cortado en cubitos, embutido o carne dorada para estofado.

Ahorre dinero utilizando solamente 1/2 libra de carne de res molida para elaborar la sopa

Consejo de higiene de los alimentos:

La carne de res molida siempre se debe cocinar por completo, hasta que se elimine la coloración rosada de la carne.

Consejo para servir: Sirva con galletas integrales o bien, con su sándwich favorito.

CHULETAS DE CERDO EN SALSA BARBEQUE

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 chuleta

Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo (de 3 ó 4 onzas)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 cucharada de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de salsa Worcestershire Sauce baja en sodio
- 1 cucharadita de pimentón en polvo (paprika)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio cortado en trocitos

Instrucciones

1. Caliente el aceite en el sartén a fuego medio-alto.
2. Dore ambos lados de las chuletas de cerdo. Reduzca la flama.
3. Combine todos los ingredientes que restan y añádalos al sartén. Ponga a hervir.
4. Reduzca la flama. Tape y deje cocinar a fuego lento de 12 a 15 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

155 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 2g, Proteína 18g, Total de carbohidratos 3g, Fibra dietética 1g, Sodio 210mg

Consejo de preparación: La carne se puede cocinar en el horno. Rocíe un molde de 8" con aceite en aerosol antiadherente para cocinar. Agregue las chuletas y la salsa "barbecue". Cubra el molde con papel aluminio. Deje hornear durante 20 minutos.

CARNE DE RES AL SARTÉN

Rinde 5 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida.
- 3 cucharadas de condimento de sopa de cebolla fácil de preparar (ver la receta que aparece abajo).
- 1½ tazas de agua
- 1/3 de taza de cebolla picada
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata (8 onzas) de granos de elote, escurridos
- 3/4 de taza de macarrones de harina integral, sin cocinar
- 1/2 taza de queso *Cheddar* bajo en grasa, rallado

Instrucciones

1. Para preparar el condimento de sopa de cebolla fácil de preparar, combine los siguientes ingredientes: Mida 3 cucharadas en esta receta. Guarde el resto para añadir sabor a otras recetas.
 - 1 cucharada de pimienta negra
 - 1 cucharada de ajo en polvo
 - 1 cucharada de maicena
 - 1 cucharada de cebolla seca
 - 1 cucharada de cebolla en polvo
 - 1 cucharadita de consomé de res sin sodio
2. Dore en un sartén grande la carne molida de res o de pavo. Escurra. Regrese la carne al sartén.
3. Añada el condimento de sopa de cebolla, el agua, la cebolla, la salsa de tomate y los macarrones; mezcle todos los ingredientes y agite.
4. Deje que hierva. Luego, tape y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
5. Quite la tapa y deje cocinar a fuego lento hasta que el macarrón esté suave, revuelva ocasionalmente.
6. Rocíe el queso encima.

Información nutricional Por cada ración 225 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 2g, Proteína 25g, Total de carbohidratos 27g, Fibra dietética 3g, Sodio 460mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de hierro, vitamina A y fibra.

El análisis de la receta se hizo usando carne de res molida extra magra.

Consejo: Para reducir el nivel de sodio aún más, escoja verduras enlatadas sin sal añadida.

Preparar—26 días de platillos principales fáciles de preparar

PIMIENTOS MORRÓN RELLENOS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 pimiento morrón (chile dulce)

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada (dividida en porciones)
- 1/4 de taza con agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz instantáneo sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Instrucciones

1. Coloque la carne de pavo molida en un tazón de 1½ cuarto de galón diseñado para horno de microondas; añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas en alto durante 3 ó 4 minutos o hasta que la carne se cocine; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje reposar durante 5 minutos.
6. Quite los tallos y las semillas de los pimientos morrón, después córtelos a la mitad, a lo largo.
7. Llene las mitades de pimiento morrón con la mezcla de carne
8. Coloque los pimientos sobre un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.

Información nutricional Por cada ración 260 calorías, Total de grasa 7g, Grasa saturada 2g, Proteína 24g, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 3g, Sodio 410mg. Excelente fuente de hierro y vitamina C. Buena fuente de vitamina A.

Consejo: Si los pimientos morrón no están de temporada, entonces use hojas de col.



ENCHILADAS DE POLLO CON QUESO

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1 enchilada

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de margarina
- 1½ tazas de carne de pollo o pavo, cocida y desmenuzada
- 1½ tazas de Salsa Recién Hecha (consultar la página 11), en porciones
- 1 paquete de queso crema (3 onzas) bajo en grasa, cortado en cubos
- 1 cucharadita de comino molido
- 8 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso cheddar, bajo en grasa, añejado (extra sharp) y rallado, dividido en porciones
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° F. Ligeramente rocíe un molde para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar
2. En un sartén, cocine y agite la cebolla en la margarina hasta que esté suave.
3. Añada el pollo, ¼ de taza de salsa, el queso crema, el comino y revuelva bien. Deje cocinar hasta que los ingredientes se calienten.
4. Añada la mitad del queso rallado y revuelva.
5. Con una cuchara, coloque cerca de 1/3 de taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.
6. Coloque los rollitos en un molde para hornear de 12 x 7 pulgadas, con el lado cerrado viendo hacia abajo. Cubra con el resto de la salsa y el queso.
7. Hornee a 350° F durante 15 minutos o bien, cocine en el horno de microondas durante 3 ó 5 minutos o hasta que las enchiladas estén completamente calientes.

Información nutricional Por cada ración 210 calorías, Total de grasa 7g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 17g, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 2g, Sodio 350mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de calcio.

Consejo de higiene de los alimentos: Todas las superficies que entran en contacto con carne de ave cruda se deben limpiar y desinfectar.

PAY SENCILLO DE POLLO CON VERDURAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 2/3 tazas de verduras mixtas congeladas, (descongeladas)
- 1 taza de pollo enlatado
- 1 lata (10 onzas 3/4) de sopa de crema de pollo condensada, de grasa reducida
- 1 taza de harina *Bisquick* de grasa reducida
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 huevo

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400°F
2. Mezcle las verduras, el pollo y la sopa, y vierta en un molde para pay de 9", sin engrasar.
3. En un tazón mediano, añada agitando la harina *Bisquick*, la leche sin grasa y el huevo; incorpore todo hasta formar una masa.
4. Vierta la masa sobre la mezcla de pollo.
5. Deje hornear durante 30 minutos o hasta que se dore.

Información nutricional

Por cada ración

240 calorías, Total de grasa 7g, Grasa saturada 2g, Proteína 14g, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Sodio 510mg. Excelente fuente de vitamina A.

PAY DE CARNE Y QUESO FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/6 de pay

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de queso *Cheddar* de grasa reducida, rallado
- 1/2 taza de mezcla para hornear (Baking Mix), de grasa reducida
- 1 taza de leche sin grasa
- 2 huevos

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400°F
2. Rocíe el molde para pay de 9" con aceite en aerosol para cocinar.
3. En un sartén, cocine la carne molida y la cebolla hasta que la carne se dore; escurra el jugo de la carne.



ENSALADA DE POLLO Y FRUTA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 2/3 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de pollo ya cocido y cortado en trocitos
- 1/4 de taza de nueces (opcional) partidas
- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña en su jugo, (bien escurrida)
- 1/4 de taza de mayonesa baja en grasa
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, escurridas
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 3/4 taza de apio cortado en trocitos
- 8 tazas de hoja de lechuga o bien, 8 hojas grandes de lechuga
- 1 taza de uvas sin semilla, cortadas a la mitad

Instrucciones

1. Incorpore en un tazón grande el pollo, los trocitos de piña, la mandarina, el apio, las uvas y la mitad de nueces (opcional).
2. En un tazón pequeño aparte, combine la mayonesa baja en grasa y la pimienta.
3. Cuidadosamente añada la mezcla de mayonesa a la mezcla de pollo y revuelva.
4. Tape y meta al refrigerador.
5. Para servir, coloque 2/3 de taza de la mezcla de pollo sobre 1 taza de hojas de lechuga (o sobre 1 hoja grande de lechuga)
6. (Opcional) Añada el resto de las nueces sobre la mezcla de pollo.

Información nutricional

Por cada ración
170 calorías, Total de grasa 4g, Grasa saturada 1g, Proteína 14g, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 2g, Sodio 105mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de vitamina A.

4. Añada sal y revuelva.
5. Vierta la carne en el molde para pay y espolvoree el queso encima.
6. En un molde mediano, mezcle el resto de los ingredientes; vierta el contenido al molde para pay con la carne.
7. Hornee durante 25 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del pay, éste salga limpio.

Información nutricional

Por cada ración

210 calorías, Total de grasa 6g, Grasa saturada 2g, Proteína 24g, Total de carbohidratos 11g, Fibra dietética 1g, Sodio 300mg. Buena fuente de hierro y calcio.



FRIJOLE EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

Rinde 10 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 bolsa (1 libra) de frijoles secos (pintos, negros, garbanzo, etc)
- Agua
- 1 cebolla, picada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque los frijoles en una coladera y enjuáguelos. Elimine cualquier frijol quebrado o descolorido.
2. Vierta los frijoles secos en un tazón grande para mezclar. Añada agua hasta cubrir los frijoles, después añada 2 pulgadas más de agua. Tape con plástico para envolver alimentos y deje los frijoles en el refrigerador durante la noche.
3. Escorra los frijoles y viértalos dentro de la olla de cocción lenta; cubra con agua y agregue 2 pulgadas más.
4. Añada la cebolla si lo desea.
5. Cocine a baja temperatura y deje cocinar durante 8 horas o bien, hasta que los frijoles estén tiernos.
6. Agregue sal y pimienta al gusto.
7. Escorra el caldo si lo desea.

Consejo de preparación: Experimente añadiendo a los frijoles diferentes especias.

Los frijoles pintos pueden machacarse para hacer frijoles refritos sin grasa agregada. Los frijoles refritos se pueden usar para tacos, ensalada de taco 'taco salad' o bien, como sustitutos de platillo principal.

Información nutricional

Por cada ración

110 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 20g, Fibra dietética 7g, Sodio 170mg. Buena fuente de hierro.

El análisis de la receta se hizo usando frijoles pintos.

Preparar—26 días de platillos principales fáciles de preparar

OMELETE DE SABROSAS ESPINACAS

Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: 1 omelete

Ingredientes

- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 taza de espinacas cocidas
- 1/4 de taza de queso rallado
- Una pizca de comino
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 1/4 de taza de Salsa Recién Hecha (consultar la página 11)
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. En un tazón mediano, bata con un tenedor los huevos, el agua, el comino, la sal y la pimienta.
2. Rocíe el sartén con aerosol para cocinar.
3. Caliente un sartén grande (de 10") a fuego medio alto.
4. Vierta la mezcla de huevo al sartén.
5. Levante los bordes del huevo y ladee el sartén para dejar que la mezcla de huevo que esté sin cocer corra por debajo y se cocine.
6. Deje cocinar hasta que casi esté listo el huevo.
7. Esparza las espinacas y el queso rallado sobre la 1/2 del omelete.
8. Con una espátula, doble la otra mitad del omelete, cubriendo los ingredientes añadidos.
9. Bañe con salsa y sirva.

Información nutricional Por cada ración

220 calorías, Total de grasa 10g, Grasa saturada 3.5g, Proteína 20g, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 1g, Sodio 420mg. Excelente fuente de calcio, vitamina A y C. Buena fuente de hierro.

Consejo de preparación: Si ya tiene preparada la receta de Salsa de Frijol Negro con Maíz; puede usarla en esta receta.

Consejo para servir:

Para agregar aún más ácido fólico, sirva con un vaso de jugo de naranja.

Consejo: Preparar un omelete es una magnífica manera de usar los sobrantes de verduras.



CAZUELA DE TACOS FESTIVOS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1/4 de cazuela

Ingredientes

- 1/2 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 1 cucharada de "Condimento para Tacos Hecho en Casa" (consultar la página 11)
- 1 cucharadita de comino
- 4 tortillas de harina integral, cortadas en tiras
- 1 lata (15.5-onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos
- 1 lata (10 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos
- 1 taza de queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 tomate, cortado en trocitos
- 1 taza de lechuga, rallada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Dore la carne de pavo molida con aceite, en el sartén y a fuego medio-alto. Añada la cebolla picada y el pimiento morrón. Escorra la grasa.
2. Añada el condimento para tacos
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Rocíe un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
5. Cubra el fondo del molde para hornear con la mitad de las tiras de tortilla. Añada la mitad de la mezcla de carne de pavo molida.
6. Siga agregando capas con la mitad de frijoles negros, la mitad del elote y la mitad del queso.
7. Repita la elaboración de capas, haciendo otra capa con las tiras de tortilla.
8. Hornee de 20 a 30 minutos, o hasta que el queso se derrita.
9. Retire del horno y cubra con la lechuga rallada y el tomate cortado en trocitos.

Información nutricional Por cada ración 430 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 2g, Proteína 31g, Total de carbohidratos 58g, Fibra dietética 11g, Sodio 460mg. Excelente fuente de calcio, hierro y vitaminas A y C.

Consejo: Para reducir el consumo de sodio aún más, enjuague y escorra las verduras enlatadas.

TOSTADAS DELGADAS

Rinde 8 tostadas

Tamaño de la ración: 1 tostada

Ingredientes

- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1 taza de Salsa Recién Hecha (consultar la página 11)
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles refritos sin grasa
- 1 taza de queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las tortillas sobre una charola para hornear y deje que se horneen durante 10 minutos, o bien, hasta que estén crujientes.
3. Lave y corte la lechuga y los tomates.
4. Unte dos cucharadas grandes de frijoles refritos sobre cada tortilla.
5. Añada lechuga, la salsa y el queso rallado.

Información nutricional

Por cada ración

170 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 3 g, Proteína 8g, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 5g, Sodio 430mg. Buena fuente de calcio y vitamina C.

Contribución de la Universidad Texas A&M



GUISO MEXICANO AL SARTÉN

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 2 papas russet medianas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 tomate mediano, cortado en trocitos
- 1 pimiento morrón mediano, cortado en trocitos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1½ tazas de agua
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de condimento de especias, bajo en sodio
- 4 huevos
- 1 taza de carne cocida, cortada en cubitos (pollo o pavo)
- 1/2 taza de queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado

Instrucciones

1. Lave las papas y ponga a hervir durante aproximadamente 10 minutos en una olla mediana, hasta que estén suaves.
2. Corte las papas y póngalas aparte.
3. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
4. Añada el tomate, el pimiento morrón, la cebolla y el agua a la cacerola; cocine a fuego medio durante 5 minutos.
5. Añada las especias a la mezcla de verduras.
6. En un tazón bata los huevos con un tenedor. Vierta el huevo en el sartén con las verduras y agite continuamente hasta que el huevo se cocine.
7. Añada las papas, la carne y el queso a la mezcla de huevo.
8. Cocine la mezcla hasta que el queso se derrita y el huevo esté cocido.

Información nutricional

Por cada ración

240 calorías, Total de grasa 9g, Grasa saturada 2g, Proteína 19g, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 3g, Sodio 300mg. Excelente fuente de vitamina C.

Contribución de la Universidad Texas A&M



ARROZ SABOR A ENCHILADA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 3/4 de taza

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra o extra magra
- 1/2 taza de cebolla
- 1/2 taza de pimiento morrón verde
- 2 tazas de arroz sin cocer
- 1 lata (10 onzas) de granos de elote, escurridos
- 1 taza de queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado
- 4 cucharadas de "Condimento para Tacos Hecho en Casa" (consultar la página 11)

Instrucciones

1. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Dore la carne molida, la cebolla y el pimiento morrón en un sartén. Escurre la carne.
3. Cocine en un sartén el arroz cocido, la mezcla de carne, el elote y el condimento para tacos de 10 a 15 minutos. Añada agua para evitar que el arroz se pegue.
4. Añada el queso y cocine hasta que se derrita (aproximadamente 5 minutos).

Información nutricional

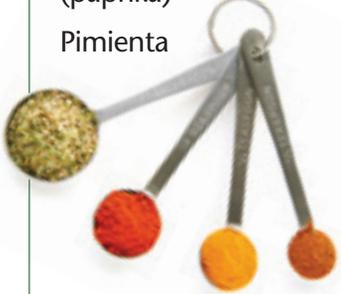
Por cada ración

250 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 19g, Total de carbohidratos 32g, Fibra dietética 4g, Sodio 250mg. Excelente fuente de vitamina A. Buena fuente de vitamina C, calcio y de hierro.

Contribución de la Universidad Texas A&M



Diga "NO" a la SAL

Para la carne de res	Para la carne de cerdo	Para la carne de pollo	Carne de pescado
Hojas de laurel Nuez moscada Cebolla Pimienta Salvia Tomillo	Ajo Cebolla Salvia pimienta Orégano	Orégano Pimentón en polvo (paprika) Condimento para carnes de ave Romero Salvia Tomillo	Mostaza seca Pimentón en polvo (paprika) Pimienta 

Zanahorias	Verduras de hoja verde	Chícharos/ guisantes	Papas	Calabaza estival	Tomates
Canela Nuez moscada Romero Salvia	Cebolla Pimienta 	Cebolla Perejil Salvia	Ajo Cebolla Pimentón en polvo (paprika) Perejil Salvia	Nuez moscada Romero Salvia	Albahaca Hojas de laurel Cebolla Orégano Perejil Pimienta

La información contenida en las tablas sobre hierbas y especias es una adaptación de "Flavor that Food" (Cómo sazonar la comida) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Blood, and Lung Institute).



Mejor elija condimentos de hierbas y especias

Las hierbas y especias son una saludable alternativa a la sal, azúcar y grasa cuando se trata de darle sabor a su comida. Las hierbas dan sabor y aroma a las verduras, a las carnes y a las bebidas sin agregarles calorías. Las hierbas pueden encontrarse frescas, secas o congeladas, aunque la congelación les cambia el color.

Consejos para el uso de hierbas y especias

- Muchas hierbas naturales se pueden cultivar en macetas pequeñas en la ventana o bien, en macetas en el patio de su casa.
- Las hierbas secas son 3 ó 4 veces más fuertes que las frescas (1/2 cucharadita equivale a 2 cucharaditas de hierbas frescas)
- Para mejorar el sabor, añada hierbas frescas casi al final de la cocción o justo antes de servir.
- Para usar hierbas y especias fuertes como la pimienta, la pimienta de cayena y el ajo en polvo, comience con una pequeña cantidad y vaya agregando de acuerdo a su gusto.
- Cuando elabore el doble de ingredientes de la receta, no agregue el doble de hierbas y especias.
- Para obtener más información acerca de las hierbas y especias, comuníquese a la Oficina de Extensión Cooperativa de su localidad.

CAMARONES PICOSITOS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 3 onzas (unos 4 camarones)

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 bolsa (12 onzas) de camarón congelado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimienta

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar
2. Cocine el camarón de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Añada cebolla hasta medio cocinar.
4. Añada el resto de los ingredientes a la mezcla de camarón y revuelva.
5. Escorra antes de servir.

Información nutricional

Por cada ración

130 calorías, Total de grasa 2g, Grasa saturada 0g, Proteína 23g, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 2g, Sodio 250mg. Buena fuente de hierro.

VERDURAS SAZONADAS CON HIERBAS

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 4 calabazas amarillas grandes, rebanadas
- 4 zanahorias grandes, rebanadas
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 cucharada de nuez moscada
- 1/2 cucharada de romero
- 1/2 cucharada de salvia

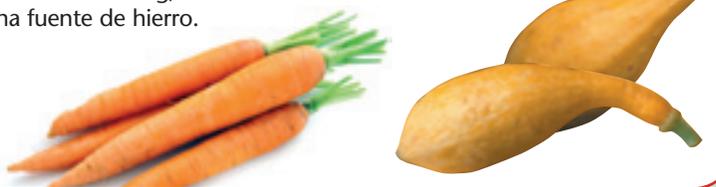
Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar
2. Añada las calabazas amarillas, las zanahorias y el agua.
3. Cuando las verduras se estén cocinando, añada el resto de los ingredientes.

Información nutricional

Por cada ración

90 calorías, Total de grasa 1.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 5g, Sodio 70mg. Excelente fuente de vitamina A y C.



Complementos fáciles de preparar



AÑADA FRUTAS Y VERDURAS DE COLORES A TODA SU COMIDA.

Añadir frutas y verduras a su dieta puede ser tan fácil como abrir una lata o una bolsa de producto congelado y cocinarlo. Sin embargo, algunas veces es divertido probar recetas a base de frutas y verduras para “animar” sus comidas. Siga los siguientes consejos de cocina saludable para condimentar las verduras y mantener un bajo contenido de grasa.

- Cocine las verduras con poco aceite (estilo oriental) en un sartén antiadherente rociado con aceite en aerosol para cocinar.
- Cocine las cebollas y otras verduras en caldo sin grasa o en agua, en vez de usar grasa el objetivo es suavizarlas.
- Condimente las verduras con una pechuga de pavo ahumado, con caldo de pollo sin grasa o con un trozo pequeño de jamón magro o ahumado.
- Sustituya con pollo sin pellejo el perril de cerdo, la manteca de cerdo o el cuello de cerdo.
- Haga puré de papas usando leche sin grasa, leche evaporada, yogur sin grasa o crema sin grasa en vez de leche entera o mantequilla.
- El germen de trigo tostado puede agregar textura crujiente y sabor a nuez a los alimentos horneados como cazuelas a base de camotes con un 80% de menos grasa que las nueces.
- Experimente con hierbas y condimentos. 1 cucharadita de hierbas secas equivale a 1 cucharada de hierbas frescas.
- Para lograr verduras con un sabor a mantequilla, utilice pizcas de mantequilla, margarina con grasa reducida o margarina en aerosol.



Para disminuir las probabilidades de formación de bacterias, lave las frutas y verduras antes de prepararlas, no antes de almacenarlas.



TORTITAS DE ARROZ CON FRUTA

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 rueda de arroz

Ingredientes

- 6 tortitas de arroz
- 1/4 de taza de queso crema bajo en grasa, suavizado
- Frutas a su gusto: kiwi, duraznos, fresas, manzanas, plátanos/bananos, mandarinas, uvas rebanadas, naranjas, etc.

Instrucciones

1. Cubra cada tortita de arroz con 2 cucharaditas de queso crema.
2. Ponga sobre el queso crema distintas frutas.

Información nutricional

Por cada ración

65 calorías, Total de grasa 2g, Grasa saturada 1g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 10g, Fibra dietética 1g, Sodio 60mg. Excelente fuente de vitamina C.

El análisis de la receta se hizo usando fresas. El valor nutricional será distinto con otras frutas.

ENSALADA DE FRUTA FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 10 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña en su jugo (escurrida)
- 1 lata (15 onzas) de frutas mixtas en su jugo, escurrida
- 2 plátanos/bananos pequeños, rebanados
- 1 yogur (8 onzas) bajo en grasa (pruebe con el sabor a vainilla o limón)

Instrucciones

1. Escurra los trocitos de piña y las frutas combinadas.
2. Lave, pele y rebane los plátanos/bananos.
3. Mezcle bien las frutas con el yogur.
4. Tape y meta al refrigerador hasta que vaya a servir.

Para variar la combinación de los ingredientes, en vez de frutas en lata sirva frutas frescas como:

- 1 taza de uvas sin semilla y partidas a la mitad
- 2 tazas de melón, cortado en pequeños trozos
- 1 taza de fresas, cortadas en cuartos
- 1 taza de manzana, cortada en pequeños trozos

Información nutricional Por cada ración

100 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Sodio 15mg. Buena fuente de vitamina C.



LICUADO DE FRUTA Y HIELO

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Elija 1/2 taza de fruta

- Plátanos/bananos
- Fresas
- Duraznos
- Arándanos azules

Elija 1 taza de ingrediente base

- Yogur bajo en grasa sin sabor
- Yogur bajo en grasa sabor vainilla
- Yogur bajo en grasa congelado sabor vainilla
- Fruta congelada
- Concentrado de jugo congelado, de manzana o de naranja
- Cubos de hielo

Elija 1/2 taza de un líquido

- Leche baja en grasa o sin grasa
- Leche de soya fortificada con calcio
- Jugo de fruta al 100%

Example 1

- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1/2 taza de leche sin grasa

Example 2

- 1/2 taza de plátano/ banano
- 1 taza de jugo de naranja congelado
- 1/2 taza de leche baja en grasa

Example 3

- 1/2 taza de arándanos azules
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licue bien. Sirva de inmediato. Esta cantidad rendirá lo suficiente para dos personas. Si son más de dos personas, puede preparar el doble.

Información nutricional

Por cada ración

110 calorías, Total de grasa 1.5g, Grasa saturada 1g, Proteína 8g, Total de carbohidratos 14g, Fibra dietética 1g, Sodio 115mg. Excelente fuente de calcio y vitamina C.

El análisis de la receta se hizo de acuerdo al primer ejemplo. El valor nutricional varía de acuerdo a las opciones elegidas.

ENSALADA FIESTA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijol carita, sin sal, escurrido y enjuagado
- 1 lata (de 15 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de pimienta morrón verde, cortado en trocitos
- 1/2 taza de cebolla picada

El marinado

- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar o una cantidad equivalente de endulzante artificial
- 1/4 de taza de vinagre

Instrucciones

1. En un tazón mezcle el frijol carita, el pimienta morrón verde y la cebolla picada.
2. En un tazón separado, combine el aceite, el azúcar, el vinagre y revuelva bien.
3. Vierta el marinado sobre las verduras e incorpore todo muy bien.
4. Antes de servir, enfríe en el refrigerador de 4 a 8 horas.

Información nutricional

Por cada ración

190 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 1g, Proteína 4g, Total de carbohidratos 26g, Fibra dietética 3g, Sodio 15mg. Excelente fuente de vitamina C.

CAMOTES EN EL HORNO DE MICROONDAS

Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: 1 camote

Ingredientes

- 1 camote mediano

Instrucciones

1. Lave el camote.
2. Clave el camote con un tenedor varias veces.
3. Coloque el camote en un plato diseñado para horno de microondas, dentro del horno de microondas.

4. Hornee en alto durante 6 minutos o hasta que esté suave.
5. Saque el camote del horno de microondas y envuélvalo en papel aluminio; déjelo reposar durante 20 ó 30 minutos antes de servir.

Información nutricional

Por cada ración

110 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 26g, Fibra dietética 4g, Sodio 70mg. Excelente fuente de vitamina A.

ENSALADA DE BRÓCOLI

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 manojo de brócoli o bien, 1/2 manojo de brócoli y 1/2 cabeza de coliflor, lavada y cortada en trocitos
- 2 tiras de tocino, cocido hasta estar crujiente y en moronitas
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 taza de mayonesa baja en grasa (o bien, yogur sin saborizante ni grasa)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones

1. Elabore el aderezo con la mayonesa, el vinagre y el azúcar
2. Combine el brócoli, el tocino, la cebolla y las pasitas.
3. Agregue el aderezo y revuelva.
4. Tape y refrigere.

Consejo de preparación: *Refrigere por lo menos 1 ó 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se incorporen.*

Consejo de seguridad en la cocina: *Tenga cuidado al freír el tocino, no permita que le salpique grasa a las manos.*

Información nutricional

Por cada ración

110 Calorías, Total Fat 3g, Saturated Fat 1g, Protein 3g, Total Carbohydrate 18g, Dietary Fiber 3g, Sodium 210mg. Excellent source of vitamin A.



Granos

PANQUÉS DE AVENA CON PASITAS

Rinde 12 raciones

Tamaño de la ración: 1 panqué

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 1/2 tazas de harina multiusos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 taza de avena de cocción rápida (cruda)
- 1/2 taza de pasitas
- 1 huevo
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/3 de taza puré de manzana

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F
2. Rocíe ligeramente con aceite en aerosol para cocinar un molde para hornear panqués (o bien, use moldes de papel en los huecos del molde).
3. En un tazón grande, cierna (o mezcle) la harina, el polvo de hornear, la sal, el azúcar y la canela.
4. Agregue la canela y las pasitas y revuelva.
5. En un tazón aparte, bata el huevo y la leche.
6. Añada el puré de manzana a la mezcla de leche.
7. Vierta la mezcla de leche a la harina; agite sólo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. La masa estará con gránulos.
8. Llene con la masa los huecos del molde hasta 2/3 de su capacidad.
9. Hornee a 400°F durante 20 ó 25 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

140 calorías, Total de grasa 1g, Grasa saturada 0g, Proteína 4g, Total de carbohidratos 28g, Fibra dietética 1g, Sodio 250mg. Buena fuente de hierro.

para llevar

Elabore estas fáciles recetas de grano integral “para llevar”.

A veces puede ser difícil incluir en su dieta suficientes granos. Las siguientes recetas pueden ayudarle a incluir granos integrales en su dieta y le brindan un desayuno “para llevar” rápido y fácil.

PAN A LA FRANCESA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1 rebanada

Ingredientes

- 4 huevos batidos
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 cucharadita de canela en polvo o bien, nuez moscada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 8 rebanadas de pan integral (es más fácil usar el pan comprado hace días)
- 1 cucharada de margarina

Instrucciones

1. En un tazón bata los huevos con un tenedor, añada la leche, la canela y la vainilla. Bata todo hasta que quede bien incorporado.
2. Derrita la margarina en un sartén grande, a fuego medio alto.
3. Sumerja una rebanada de pan a la vez en la mezcla de huevo, moje ambos lados.
4. Coloque el pan en el sartén caliente. Dore de cada lado, unos 2 minutos o más.
5. Sirva el pan con miel para hot-cakes, con salsa de fruta (consulte la receta abajo) o bien, con puré de manzana.

SALSA DE FRUTA (opcional)

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/4 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de fresas en rebanadas o alguna otra fruta de su preferencia
- 1/3 de taza con jarabe sabor maple
- una pizca de canela

Instrucciones

Combine el jarabe y la canela en un recipiente diseñado para horno de microondas. Colóquelo en el horno de microondas y deje que se caliente por aproximadamente 30 segundos, o

hasta que se sienta tibio. Pase la fruta al recipiente y mezcle con cuidado. Sirva de inmediato sobre el pan a la francesa

Información nutricional

Por cada ración

Pan a la francesa

180 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 1g, Proteína 9g, Total de carbohidratos 25g, Fibra dietética 7g, Sodio 210mg

Cubierta de fruta

45 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 0g, Total de carbohidratos 11g, Fibra dietética 0g, Sodio 0mg. Excelente fuente de vitamina C.

Nota: Si ha preparado una cantidad mayor de la que van a comer, congele el alimento y úselo en otra ocasión.

El pan a la francesa puede recalentarse en el horno de microondas, en el tostador de pan o en un horno tostador.

PANQUÉS DE SALVADO

Rinde 10 raciones

Tamaño de la ración: 1 panqué

Ingredientes

- 1½ tazas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 de taza con azúcar
- 2 tazas de cereal de salvado
- 1/4 de taza con pasitas (opcional)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de leche de mantequilla *buttermilk*

Instrucciones

1. Coloque la harina en un tazón para mezclar
2. Añada la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Mezcle bien todo.
3. Añada el cereal de salvado y agite todo.

4. Añada las pasitas (opcional) Mezcle bien todo.
4. Forme un hueco en el centro de la mezcla y aparte.
5. Dentro de otro tazón bata los huevos, la leche y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo dentro del hueco que formó en la mezcla de cereal y agite hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
7. Tape y guarde la masa en el refrigerador hasta que la vaya a hornear.

Para hornear

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe o engrase el fondo del molde de metal para panqués o bien, inserte moldes de papel en los huecos del molde.
2. Llene los huecos del molde hasta 2/3 de su capacidad.
3. Hornee durante 15 ó 20 minutos, o bien, hasta que los panqués luzcan dorados.

Consejo

Si no tiene leche de mantequilla, puede usar leche de mantequilla en polvo. Mezcle con el agua y utilícela como leche de mantequilla normal. O bien, sustituya la leche de mantequilla añadiendo 1 cucharada de vinagre a 1 taza de leche. Aparte la mezcla hasta que la vaya a usar.

Llenar los huecos de los moldes para panqué será más fácil si utiliza una taza para medir de 1/4 de taza para los panqués normales o bien, una cuchara medidora para los mini panqués.

No llene excesivamente los huecos de los moldes para los mini panqués o será más difícil sacarlos del molde.

Información nutricional

Por cada ración

230 calorías, Total de grasa 6g, Grasa saturada 1g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 39g, Fibra dietética 2g, Sodio 240mg. Excelente fuente de hierro. Buena fuente de calcio.



TOMATES CUBIERTOS CON ESPINACAS

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/8 de molde

Ingredientes

- 2 tomates grandes
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas cortadas en trocitos, (descongelar el producto)
- 2/3 de taza con pan molido
- 1/4 de taza de queso parmesano
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada

- 1 huevo, ligeramente batido
- 1½ cucharadas de margarina, derretida
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 ó 2 pizcas de salsa picante
- Una pizca de pimienta negra
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F
2. Rocíe un molde para hornear de 9" x 12" con aceite en aerosol antiadherente para cocinar
3. Lave los tomates y elimine el centro.
4. Rebane cada tomate en 4 rebanadas gruesas.
5. Coloque cada rebanada en el molde.
6. Oprima las espinacas descongeladas para eliminar el exceso de agua.
7. Mezcle el resto de los ingredientes.
8. Divida la mezcla de ingredientes en 8 porciones.
9. Con una cuchara, ponga una porción sobre cada tomate.
10. Hornee a 350° F durante 15 minutos.

Consejo de preparación: La mezcla de espinacas estará muy mojada si las espinacas descongeladas no se oprimen para eliminar el exceso de agua.

Consejo de higiene de los alimentos: Las espinacas congeladas se pueden descongelar de manera segura en el horno de microondas. Elimine el papel exterior. Coloque el paquete en un plato. Meta al horno de microondas en ciclo de descongelación durante 4 minutos (o a nivel 5). Verifique si las espinacas se están descongelando. Gire el paquete a 1/4 y deje cocinar en el horno de microondas 2 minutos más. Vuelva a verificar.

Información nutricional

Por cada ración
110 calorías, Total de grasa 5g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 6g, Total de carbohidratos 10g, Fibra dietética 1g, Sodio 250mg.
Excelente fuente de vitamina A. Buena fuente de hierro, calcio y vitamina C.

ARROZ FRITO BÁSICO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 2 tazas de verduras cortadas en trocitos (puede usar verduras sobrantes)
- 1 cucharada de Salsa Estilo Oriental (página 11)
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 tazas de arroz integral cocido, frío
- 1 huevo batido

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar
2. Fría las verduras en el sartén.
3. Añada la Salsa Estilo Oriental, la cebolla y el ajo en polvo. Agite.
4. Añada el arroz integral cocido y revuelva. Orille los ingredientes hacia los lados para abrir un espacio en el centro del sartén.
5. Vierta el huevo batido en el centro del sartén y revuelva.
6. Agite e incorpore el arroz a la mezcla de verduras.

Consejo de preparación: El arroz funciona mejor en la receta si está frío. Cocínelo el día anterior y refrigere hasta que lo vaya a usar. Cualquier combinación de verduras resulta bien. Esta receta es una magnífica manera de usar las pequeñas cantidades de verduras o carne que le sobre.

Consejo de seguridad en la cocina: Cuando rocíe los sartenes con el aceite en aerosol, sostenga el sartén por encima del fregadero. Si el aceite en aerosol cae en el piso, lo hará resbaloso.

Información nutricional Por cada ración
160 calorías, Total de grasa 2g, Grasa saturada 0g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 29g, Fibra dietética 3g, Sodio 55mg. Excelente fuente de vitamina A y C.

El análisis de la receta se hizo usando zanahorias y brócoli.

COLORIDA ENSALADA DE PAPAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 camote mediano, pelado y cortado en cubitos
- 1 papa para hornear grande, pelada y cortada en cubitos
- 4 cucharadas de aceite de olivo
- 1/3 taza de miel de abeja

- 1/4 de taza de vinagre
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Rocíe el molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
3. Ponga 2 cucharadas de aceite de olivo dentro de una bolsa de plástico y añada los camotes y las papas para bañarlas con el aceite.
4. Extienda uniformemente los trocitos de camotes y papas sobre el molde para hornear.
5. Hornee a 450°F durante 30 minutos.
6. Mientras los camotes y las papas se hornean, mezcle las 2 cucharadas restantes de aceite de olivo y el resto de los ingredientes.
7. Coloque los camotes y las papas en un tazón. Vierta el aderezo sobre los camotes y las papas y revuelva bien.

Consejo de preparación: *Puede servir el platillo tibio o frío.*

Consejo de higiene de los alimentos: *Lave y talle los camotes y las papas antes de pelarlas.*

Información nutricional Por cada ración 175 Calories, Total Fat 9g, Saturated Fat 1.5g, Protein 1g, Total Carbohydrate 22g, Dietary Fiber 1g, Sodium 210mg. Excellent source of vitamin A

ARROZ ESPAÑOL

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 tazas de arroz, blanco o integral, cocido de acuerdo a las instrucciones del paquete
- 2 tazas de Salsa Recién Hecha (consultar la página 11)

Instrucciones

1. Dore la cebolla en el sartén rociado con aceite en aerosol para cocinar.
2. Añada el arroz al sartén e incorpore la cebolla.
3. Añada la salsa y mezcle con el arroz y la cebolla.
4. Deje que se cocine por completo.

Consejo de preparación: *Use la receta de Salsa de Frijol Negro con Maíz que aparece en la página 8. Use arroz integral para añadir grano integral a su comida.*

Consejo de seguridad en la cocina:

Asegúrese de que la agarradera de la olla esté orientada hacia el interior de la estufa de manera que no la golpee por accidente y se caiga.

Información nutricional

Por cada ración

145 calorías, Total de grasa 1g, Grasa saturada 0g, Proteína 4g, Total de carbohidratos 30g, Fibra dietética 3g, Sodio 170mg.

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESAS

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 1/2 de taza de azúcar
- Una pizca de pimentón en polvo (paprika)
- 1/2 cucharadita de mostaza preparada
- 1/2 cucharada de salsa tipo Worcestershire
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1½ cucharadita de cebolla, picada
- 1/4 de taza de vinagre
- 1 bolsa (9 onzas) de espinacas frescas
- 1 pinta de fresas, rebanadas
- 1/4 de taza de nueces picadas (opcional)

Instrucciones para el aderezo

1. Combine todos los ingredientes, excepto las espinacas, las fresas y las nueces.
2. Mezcle con un tenedor o con un batidor hasta que se mezclen y el azúcar se derrita.

Instrucciones para la ensalada

1. Lave las espinacas y séquelas. Elimine los rabillos y coloque en un tazón.
2. Añada las fresas rebanadas.
3. Rocíe el aderezo (al gusto) sobre las espinacas y las fresas.
4. Incorpore para bañar los ingredientes.
5. Agregue las nueces al final.

Consejo de preparación: *Use el sobrante de aderezo en otras ensaladas o para marinar verduras. Puede añadir otras frutas como trocitos escurridos de piña, uvas o arándanos azules.*

Información nutricional

Por cada ración

215 calorías, Total de grasa 13g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 22g, Fibra dietética 3g, Sodio 85mg. Excelente fuente de vitamina A y C. Buena fuente de hierro.

Consejo de seguridad en la cocina:

Para evitar que la tabla de cortar se resbale en el mostrador de la cocina, coloque debajo de la tabla una toalla de tela o de papel húmeda.

POSTRE DE DURAZNO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharadas de agua fría
- 1 lata (14.5 onzas) de duraznos rebanados, sin escurrir
- 1 taza de mezcla para hornear
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de canela
- 6 cucharadas de leche sin grasa
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Disuelva la maicena en agua fría, en un molde para hornear cuadrado.
3. Añada los duraznos en su jugo. Revuelva para distribuir bien la maicena.
4. Combine la taza de mezcla para hornear, el azúcar y la canela.
5. Incorpore agitando la leche, el aceite vegetal y la vainilla.
6. Revuelva para formar una masa suave y pegajosa.
7. A cucharaditas, coloque la masa sobre los duraznos.
8. Deje hornear durante 20 ó 25 minutos, hasta que salgan burbujas y la mezcla para hornear se dore.

Consejo de preparación: *Puede usar cualquier tipo de fruta enlatada, manzanas, cerezas, piña o bien, combine distintas frutas.*

Consejo de higiene de los alimentos:

Si no utiliza la mezcla para hornear a menudo, almacénela en el refrigerador o en el congelador.

Información nutricional

Por cada ración

270 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 1g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 45g, Fibra dietética 3g, Sodio 310mg. Excelente fuente de calcio.

Estas son algunas maneras de expresar la creatividad al cocinar con verduras

VERDURAS A LA PARRILLA

Ingredientes

Verduras	A la parrilla (Tiempo de cocción en minutos)
Espárragos	5–8
Ejotes/habichuelas/judías verdes	5–10
Berenjena rebanada	5–7
Champiñones	5–8
Cebollas moradas o variedad dulce	5–8
Papas tiernas, a la mitad	5–8
Camotes, en rebanadas	5–10
Calabaza amarilla, cortada a lo largo	5–7
Calabacita, cortada a lo largo	5–7



Instrucciones

1. Limpie y prepare las verduras.
2. Unte ambos lados de las verduras con el marinado de su preferencia.
3. Ase a la parrilla las verduras, volteándolas una vez, durante el tiempo de asado indicado. Unte las verduras con el marinado durante el asado para que permanezcan húmedas y llenas de sabor.

Información nutricional

Por cada ración
El contenido nutricional varía considerablemente dependiendo de las verduras elegidas y la cantidad de marinado utilizado. Generalmente, las verduras tienen entre 15 y 25 calorías por cada 1/2 taza. Las verduras con fécula, como las papas, tienen entre 60 y 90 calorías por cada 1/2 taza.

MARINADO DE ACEITE DE OLIVO Y LIMÓN

Ingredientes

- 1/3 de taza de aceite de olivo
- Jugo de 1 limón o bien, 3 cucharaditas de jugo de limón en botella
- 1 cucharadita de tomillo con limón o tomillo solo, si lo hay disponible
- Pimienta recién molida, al gusto



Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un contenedor pequeño.
2. Cuando unte las verduras con el aceite, agite la mezcla con la brocha para mantener el aceite y el limón mezclados.

VERDURAS ROSTIZADAS

Ingredientes

Verduras: Elija 4 tazas de una o más verduras	Hierbas o especias: Elija 2 ó 3 cucharaditas de una o más de estos ingredientes	Aceite : Elija 1 cucharada
Brócoli	Chile en polvo	Aceite de olivo
Papas rojas	Romero	Aceite de canola
Camotes	Comino	Aceite de maíz
Zanahorias	Dientes de ajo	
Cebollas	Condimento para	
Pimiento morrón	asar a la parrilla	
Berenjena	Curry en polvo	
Calabacita	Condimento de cinco	
Calabaza amarilla	especias orientales	
Bellotas	Estragón	
	Condimento italiano	
	Salvia	
	Perejil	
	Canela	

Instrucciones

1. Seleccione una verdura o combinación de verduras y mezcle con 1 cucharada de aceite de olivo o de canola, 2 ó 3 cucharaditas de una especia o combinación de especias.
2. Ponga los ingredientes en un molde antiadherente y deje rostizar a 375°F durante 40 minutos o bien, a 425°F durante 20 ó 25 minutos. Para facilitar la limpieza, puede forrar el molde con papel aluminio.

Información nutricional

Por cada ración (Rinde 4 raciones)
El contenido nutricional varía considerablemente dependiendo de las verduras elegidas y la cantidad de aceite utilizado. Generalmente, las verduras tienen entre 15 y 25 calorías por cada 1/2 taza. Las verduras con fécula, como las papas, tienen entre 60 y 90 calorías por cada 1/2 taza.

Combinaciones sugeridas



- Camotes: Condimento de cinco especias orientales y canela
- Papas rojas: Ajo, romero
- Berenjena: Ajo, condimento italiano
- Zanahorias: Condimento para asar a la parrilla, perejil
- Calabacita en forma de bellota: Canela, chile en polvo

VERDURAS COCIDAS AL VAPOR

Ingredientes

Verduras	Al vapor (Tiempo de cocción en minutos)	Condimentos
Espárragos	5–8	Estragón, eneldo, limón, vinagreta
Ejotes/habichuelas/ judías verdes	15–25	Albahaca, eneldo, tomillo, menta, orégano, ajedrea, estragón
Brócoli (cabeza y tallo)	10–15	Eneldo, estragón, limón, vinagreta
Brócoli (cabezas)	8–10	Eneldo, estragón, limón, vinagreta
Col (en cuartos)	15	Comino de prado, estragón, ajedrea, eneldo
Col (rallada)	8–12	Comino de prado, estragón, ajedrea, eneldo
Zanahorias	10–20	Jengibre, nuez moscada, comino de prado (en rebanadas o en tiras delgadas) Canela, eneldo, limón, menta, naranja
Coliflor	4–5	
Berenjena (en rebanadas o cubos)	10–15	Mejorana, salvia, orégano, albahaca, Queso parmesano
Chícharos/guisantes	10–20	Menta, perifollo, mejorana romero, ajo, estragón
Papas tiernas (enteras)	20–30	Limón, perejil, vinagreta cebollinas, eneldo, albahaca, tomillo
Chicharitos/ guisantes pequeños	5–6	
Calabaza amarilla (rebanada)	10–12	Albahaca, ajo, romero, eneldo, tomillo, orégano

Instrucciones

1. Elija entre 1/2 y 1 taza de las verduras que aparecen arriba (por cada persona).
2. Enjuague muy bien las verduras, elimine los rabillos y córtelas ya que las vaya a cocinar para evitar que se deshidraten. Corte las verduras del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme.
3. En una olla grande, deje hervir una o dos pulgadas de agua a fuego alto.
4. Coloque las verduras en baño maría o en la rejilla para cocer al vapor. De ser necesario, añada agua a la olla para que haya agua suficiente para cocinar las verduras al vapor.
5. Cocine las verduras al vapor de acuerdo al tiempo de cocción indicado en la tabla y sólo hasta que queden listas; el tiempo va a ser distinto, dependiendo del tamaño y cantidad de verduras que se cocine.
6. Retire las verduras del fuego cuando estén ligeramente crujientes. Añada aproximadamente 1/2 cucharadita del condimento seleccionado para las verduras, o de acuerdo a su gusto.

Información nutricional

Por cada ración
El contenido nutricional varía considerablemente dependiendo de las verduras elegidas. Generalmente, las verduras tienen entre 15 y 25 calorías por cada 1/2 taza. Las verduras con fécula, como las papas, tienen entre 60 y 90 calorías por cada 1/2 taza.

ARROZ INTEGRAL CON QUESO Y TOMATE

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 tallos de apio, cortados en trocitos
- 1/2 pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 2 tazas de tomate cocido o enlatado
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso tipo bajo en grasa, finamente rallado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén para freír.
2. Añada la cebolla, el apio y el pimiento morrón, cocine hasta que estén suaves.
3. Añada los tomates, el arroz y el queso.
4. Tape y cocine lentamente hasta que el queso se derrita y la mezcla esté caliente.

Información nutricional

Por cada ración

150 calorías, Total de grasa 3.5g, Grasa saturada 1g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 3g, Sodio 260mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de calcio.

Contribución de la Universidad Texas A&M



SABROSA ENSALADA DE VERDURAS

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de habas o frijoles verdes tiernos sin sal, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos
- 1 tomate mediano, cortado en trocitos
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/3 de taza de aderezo bajo en grasa estilo italiano
- pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Caliente las habas o frijoles verdes y los granos de elote en el horno de microondas
2. Combine en un tazón grande las habas o frijoles verdes, los granos de elote, el tomate y la cebolla.
3. Vierta sobre la mezcla de verdura el aderezo estilo italiano e incorpore todo. Añada
4. Sirva de inmediato o también frío.

Información nutricional

Por cada ración

140 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 4g, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 3g, Sodio 130mg. Buena fuente de vitamina C.

COLORIDA ENSALADA DE COL/REPOLLO

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 2 tazas de col verde, rallada
- 1 taza de col morada, rallada
- 1/4 de taza de cebolla finamente rebanada
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/2 taza de pimiento morrón verde, finamente cortado en trocitos



Aderezo

- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1½ cucharadas de aceite vegetal
- 1½ cucharadas de vinagre
- Pizca de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle la miel, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
2. Lave la col, la cebolla, las zanahorias y el pimiento morrón.
3. Ralle la col utilizando aspas anchas. Coloque la col en el tazón grande con el aderezo. Incorpore bien para bañar la col con el aderezo.
4. Ralle las zanahorias y añada a la col.
5. Rebane la cebolla finamente. Añada a las otras verduras.
6. Elimine las semillas y las venas blanquecinas del interior del pimiento morrón. Corte el pimiento en rebanadas finas y luego vuelva a cortarlas para hacer trocitos finos. Añada la col/repollo y mezcle para incorporar todos los ingredientes con el aderezo.
7. Cubra el tazón con plástico para envolver alimentos y refrigere.

Información nutricional

Por cada ración

55 calorías, Total de grasa 2.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 1g, Sodio 55mg. Excelente fuente de vitamina A y C.

COL COCIDA AL VAPOR

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 tazas de col verde, fresca y cortada en trocitos
- 1 taza de apio, finamente rebanado
- 1 cebolla, finamente rebanado
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de Salsa Estilo Oriental (página 11)

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén antiadherente.
2. Añada las verduras, tape muy bien.
3. Cocine al vapor de 3 a 4 minutos.

4. Condimente con pimienta y salsa de soya.

5. Sirva de inmediato.

Consejo de seguridad en la cocina:

Cuando quite la tapa del sartén, levántela lejos de usted para que el vapor se despidan alejado y no hacia usted.

Información nutricional

Por cada ración

90 calorías, Total de grasa 2.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 3g, Total de carbohidratos 14g, Fibra dietética 5g, Sodio 60mg. Buena fuente de calcio.

VERDURAS CON PASTA

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 taza de macarrones sin cocer
- 1 paquete (16 onzas) de verduras mixtas congeladas
- 1 tomate, cortado en trocitos
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/3 de taza de aderezo italiano sin grasa
- 1/4 de taza de cebolla picada (opcional)
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, cortado en trocitos (opcional)
- 1/4 de taza de pepino cortado en trocitos (opcional)

Instrucciones

1. Prepare el macarrón de acuerdo a las instrucciones del paquete, escurra.
2. Mientras se cocina el macarrón, coloque las verduras mixtas congeladas en un traste para cocinar en horno de microondas. Cubra con plástico para envolver alimentos, no cubra una esquina para que escape el calor Cocine en el horno de microondas de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Escurra las verduras.
4. Incorpore todos los ingredientes en un tazón o en un molde para servir.
5. Puede servir el platillo tibio o frío.

Información nutricional

Por cada ración

100 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 3g, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 2g, Sodio 140mg. Excelente fuente de vitamina A. Buena fuente de vitamina C.



Los niños también pueden ayudar

Haga que los niños se pongan a cocinar estos fáciles y saludables bocadillos.

A los niños les encanta ayudar en la cocina y es más probable que se coman los alimentos que han ayudado a preparar. Busque la manera de hacerlos participar en la preparación de la comida para la familia. Estas son algunas recetas sencillas que sus niños van a disfrutar tanto de su preparación como al comerlas.

10 maneras para que sus niños sean activos en la cocina

Los niños pueden ayudar en la cocina a:

1. Elegir una receta
2. Despejar el área de trabajo
3. Medir los ingredientes
4. Revolver los ingredientes
5. Enjuagar frutas y verduras
6. Untar los ingredientes
7. Hacer puré de frutas y verduras suaves
8. Hacer formas con las masas
9. Poner la mesa
10. Hacer la limpieza

Haga que los niños se pongan a cocinar

BARRITAS DE FRESA

Rinde 12 barritas

Tamaño de la ración: 1 barrita

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal
- 1 huevo
- 1/2 taza de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de taza con leche
- 1/4 de taza con mermelada de fresa
- 1 taza de fresas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe el molde cuadrado para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, la avena, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la sal, la mantequilla, el huevo, el aceite vegetal y la leche, hasta que se forme una mezcla con textura de masa.
4. Mida 1½ tazas de masa y vierta en el molde, oprima sobre le fondo del molde.
5. En un tazón aparte, revuelva la mermelada y las fresas. Unte la mezcla sobre la masa en el molde.
6. Con las manos amase el resto de la masa y colóquela sobre la mezcla de mermelada. La masa no debe cubrir por completo la superficie.
7. Hornee durante 25 minutos y deje enfriar durante 15 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

180 calorías, Total de grasa 7g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 3g, Total de carbohidratos 26g, Fibra dietética 1g, Sodio 60mg. Buena fuente de vitamina C.



RICO CEREAL DE ARROZ Y CANELA

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo cocido, o bien, de arroz integral
- 2/3 de taza con leche sin grasa
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/4 de arándanos azules, frambuesas o fresas frescas

Instrucciones

1. En un sartén pequeño, combine el arroz, la leche, el azúcar morena y la canela.
2. Ponga a cocinar a fuego medio hasta que los ingredientes se espesen y estén cremosos; aproximadamente durante 10 minutos.
3. Con una cuchara, pase el cereal de arroz a un tazón pequeño; deje enfriar por lo menos 3 minutos.
4. Cubra con arándanos azules, frambuesas o fresas frescas.

Información nutricional

Por cada ración

165 calorías, Total de grasa 1g, Grasa saturada 0g, Proteína 5g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 2g, Sodio 40mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de calcio.

Contribución de la Universidad Texas A&M.



BURRITO DE QUESO PARA EL DESAYUNO

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 burrito

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 tortilla de harina integral (de 10 pulgadas)
- 2 huevos
- 2 tiras de tocino de pavo
- 1/4 de taza de pimienta morrón verde, cortado en trocitos
- 1/8 de taza con queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 tomate, rebanado

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar
2. Ponga a fuego medio, añada el pimienta morrón
3. Quiebre los huevos, viértalos en un tazón y bátalos con un tenedor.
4. Agregue los huevos al sartén con el pimienta morrón.
5. Mientras se cocinan los huevos, cocine el tocino de pavo de acuerdo a las instrucciones del paquete.
6. Siga agitando hasta que la mezcla de huevo se cocine bien.
7. Cuando el tocino de pavo esté crujiente, corte en pequeños trozos.
8. Agregue a la tortilla la mezcla de huevo y cubra con queso, pimienta morrón, tocino de pavo y tomate.
9. Envuelva el burrito y córtelo a la mitad.

Información nutricional

Por cada ración

190 calorías, Total de grasa 9g, Grasa saturada 2g, Proteína 13g, Total de carbohidratos 15g, Fibra dietética 2g, Sodio 300mg. Excelente fuente de vitamina C. Buena fuente de calcio.

WAFFLE-SÁNDWICH CON FRUTA

Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: 1 waffle

Ingredientes

- 1 waffle de harina integral congelado
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní
- Fruta de su preferencia (los plátanos/bananos y las manzanas como relleno son magnífica opción)

Instrucciones

1. Tueste el waffle en el tostador.
2. Unte el waffle con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní. Corte el waffle a la mitad.
3. En una de las mitades de waffle untadas con mantequilla de cacahuete/maní, ponga fruta. Tape con la otra mitad de waffle, con el lado de la mantequilla de cacahuete/maní hacia abajo para formar un sándwich.

Información nutricional

Por cada ración

260 calorías, Total de grasa 10g, Grasa saturada 2g, Proteína 8g, Total de carbohidratos 35g, Fibra dietética 4g, Sodio 410mg. Excelente fuente de hierro. Buena fuente de calcio y vitamina C.

PALETAS DE PLÁTANO

Rinde 4 raciones

Tamaño de la ración: 1 paleta

Ingredientes

- 1 paquete (3.4 onzas) de mezcla instantánea para pudín de plátano/banano
- 2 tazas de leche sin grasa
- 1 plátano/banano, cortado en pedacitos

Instrucciones

1. Combine la mezcla para pudín y la leche.
2. Agregue los pedacitos de plátano/banano al pudín e incorpórelos uniformemente.
3. Pase el suficiente pudín/ plátano a moldes para paleta de modo que llegue hasta el fondo.
4. De vez en cuando, golpee un poco los moldes para romper las burbujas de aire que se formen.
5. Deje congelar hasta que la mezcla esté firme; disfrútelas

Información nutricional

Por cada ración

165 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 4g, Total de carbohidratos 36g, Fibra dietética 1g, Sodio 320mg. Buena fuente de calcio.

PUDÍN TUTTI-FRUTTI

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 paquete (3.4 onzas) de pudín instantáneo de vainilla
- 2 tazas de leche sin grasa
- 2 tazas de la fruta de su preferencia—fresca o enlatada—en rebanadas.
- 1½ tazas de cereal crujiente

Instrucciones

1. Mezcle el pudín de acuerdo con las instrucciones del paquete, utilizando 2 tazas de leche. Tape con plástico para envolver alimentos y meta al refrigerador hasta que cuaje.
2. Forme tazas individuales llenando el fondo de la taza hasta 1/3 de su capacidad con fruta. Agregue una capa de pudín. Espolvoree con cereal. Agregue una capa de pudín. Espolvoree con cereal. Agregue una capa de pudín. Espolvoree con cereal al final, al momento de servir.

Información nutricional

Por cada ración

130 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 3g, Total de carbohidratos 28g, Fibra dietética 1g, Sodio 250mg. Buena fuente de vitamina C.

DIVERTIDO PANQUECITO CON FRUTA

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 panquecito

Esta es una magnífica manera de utilizar panqués sobrantes

Ingredientes

- 1 panquecito
- 1 taza (8 onzas) de yogur bajo en grasa, de cualquier sabor
- 1 taza de fruta fresca cortada o bien, fruta fresca

Instrucciones

1. Parta el panqué a la mitad.
2. Coloque ½ de panqué en cada uno de dos tazones.
3. Cubra cada mitad con ½ taza de fruta y con la mitad del yogur.

Comentarios: *Esta es una buena manera de incrementar el calcio y las raciones de fruta*

Consejo de preparación: *El panqué se puede calentar, si se desea.*

Información nutricional

Por cada ración

220 calorías, Total de grasa 4g, Grasa saturada 1g, Proteína 7g, Total de carbohidratos 54g, Fibra dietética 3g, Sodio 200mg. Buena fuente de calcio y vitamina A y C.

Consejo de preparación

Los niños pueden cortar frutas suaves, como plátanos/bananas, con un cuchillo de mesa o un cuchillo de plástico.



BEBIDA BURBUJEANTE



Sirve 1 ración

Tamaño de la ración: 1 taza

Elija 1/2 taza de bebida con gas

- Agua Seltzer (mineral)
- Bebida *Ginger Ale*

Elija 1/2 taza de jugo al 100%

- Jugo de uva
- Jugo de naranja
- Jugo de manzana
- Jugo de limón

Elija 1/2 taza de fruta

- Fresas
- Naranjas
- Uvas
- Frambuesas
- Arándanos azules
- Duraznos

Instrucciones

Vierta el jugo y la bebida con gas sobre el hielo. Añada la fruta y agite.

Consejo de preparación: *En vez de usar hielo, puede congelar la fruta durante la noche*

Información nutricional Por cada ración

90 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 2g, Sodio 10mg. Excelente fuente de vitamina C

El análisis de la receta se hizo de acuerdo al primer ejemplo. El valor nutricional varía de acuerdo a las opciones elegidas.

Ejemplo 1

- 1/2 de taza de agua seltzer (mineral)
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de fresas

Ejemplo 2

- 1/2 taza de bebida *Ginger ale*
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de naranjas

Ejemplo 3

- 1/2 taza de agua seltzer (mineral)
- 1/2 taza de jugo de arándano rojo
- 1/2 taza de uvas

MINI PANQUÉS MARCIANOS

Rinde 56 raciones

Tamaño de la ración: 2 mini panqués

Ingredientes

- 1/2 taza de puré de manzana
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina multiusos
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 calabacitas medianas, ralladas
- 1/2 taza de cocoa sin endulzante

Elija 2 de los siguientes ingredientes como ingrediente de cubierta

- Azúcar glas
- Mantequilla de cacahuete/maní
- Yogur bajo en grasa

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, bata el huevo, la azúcar morena, el puré de manzana, el jugo de naranja y el extracto de vainilla.
3. Combine el resto de los ingredientes en un tazón aparte. Gradualmente añada los ingredientes a la mezcla de huevo y mezcle bien.
4. Agregue la calabacita rallada y revuelva.
5. Llene los huecos del molde para panqué hasta 2/3 de su capacidad. Hornee de 20 a 25 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

75 calorías, Total de grasa 0.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 2g, Total de carbohidratos 15g, Fibra dietética 1g, Sodio 170mg. Buena fuente de vitamina C.

Consejo: *Añada frutas de la familia de las bayas o nueces como ingredientes de cubierta adicionales.*





TROCITOS DE PASTEL DE ZANAHORIA

Rinde 24 raciones

Tamaño de la ración: 1 trocito de pastel de zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de harina
- 1 taza de avena seca
- 1 cucharada de canela
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de azúcar morena
- 1 huevo
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 paquete de queso crema (como 4 onzas)
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Rocíe el molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
3. En un tazón revuelva la harina, la avena, la canela, el bicarbonato de sodio y el azúcar.
4. En un tazón aparte, bata el huevo y mezcle con la mantequilla, las zanahorias, las pasitas y el queso crema.
5. Combine la mezcla de ingredientes secos con la de ingredientes húmedos.
6. Con una cuchara, vierta pequeñas porciones de masa sobre el molde para hornear.
7. Hornee a 350°F durante 10 minutos.

Información nutricional

Por cada ración

110 calorías, Total de grasa 4.5g, Grasa saturada 3g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 15g, Fibra dietética 1g, Sodio 55mg. Excelente fuente de vitamina A.

PALETAS DE YOGUR

Rinde 12 raciones

Tamaño de la ración: 1 paleta

Ingredientes

- 3/4 de taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1 1/2 tazas de 100% jugo de fruta (pruebe con jugo de uva, manzana o naranja)

Instrucciones

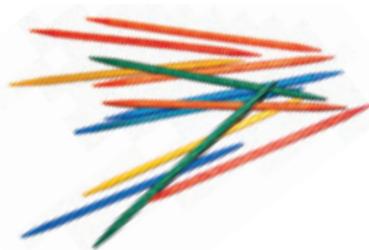
1. Con una cuchara, vierta 1 cucharada de yogur en cada hueco de la charola para hacer hielo.
2. Llene cada hueco con jugo de fruta. (unas 2 cucharadas por cada hueco)
3. Tape la charola con papel encerado y coloque un palillo de dientes sobre cada hueco.
4. Deje congelar durante la noche.

Información nutricional

Por cada ración

20 calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 4g, Fibra dietética 0g, Sodio 10mg. Buena fuente de vitamina C.

El análisis de la receta se hizo usando 100% jugo de uva.



ROLLITOS RELLENOS

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1/2 rollito

Ingredientes

- 1 tortilla de harina integral (de 6 pulgadas)
- 1 plátano/banano
- 3 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní.
- 4 cucharadas de manzana, cortada en trocitos

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, aplaste el plátano/banano con un tenedor.
2. Mezcle la mantequilla de cacahuate/maní con el plátano/banano.
3. Unte sobre la tortilla.
4. Añada los trocitos de manzana.
5. Enrolle la tortilla.

Información nutricional

Por cada ración

300 calorías, Total de grasa 14g, Grasa saturada 2.5g, Proteína 9g, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 5g, Sodio 200mg. Buena fuente de vitamina C.



Comer

Reúna a su familia en la mesa

Comer con la familia brinda la oportunidad de reunir a los niños y a sus padres. Las siguientes son algunas ideas para que el compartir la comida en familia sea un suceso que nadie se quiera perder

- Haga que la familia participe en la planeación, compras y preparación de las comidas en familia—incluyendo a los niños—.
- Durante la comida, compartan los eventos del día. Pida a cada persona sentada a la mesa que hable de algo divertido o bueno que le ocurrió ese día,
- Apague la televisión.
- Apague los teléfonos celulares.
- Dese su tiempo para comer y para disfrutar de unos minutos extra sentados a la mesa antes de limpiar
- La limpieza es trabajo de todos. Haga que cada persona limpie su sitio y que ayude a limpiar la cocina. Los niños mayores pueden ayudar a lavar los trastes o a guardar alimentos sobrantes.



Aproveche la hora de la comida para hablar con su familia acerca de sus alimentos favoritos o de sus experiencias en el mercado de productores.

Planee su próxima visita al mercado de manera que todos tengan la oportunidad de seleccionar frutas y verduras para sus recetas favoritas



Siga las reglas sencillas para planear, comprar, preparar y comer comidas sencillas en casa.



1. PLANEAR

Planee las comidas de su familia para toda la semana, para dos semanas o más, según el período de tiempo que funcione mejor para usted.



2. COMPRAR

Haga una lista de todos los alimentos que necesitará para sus comidas. Vaya de compras una vez a la semana y límitese a comprar sólo lo que está en su lista.



3. PREPARAR

Siga su plan de preparación de comidas; Prepare comidas sencillas y saludables para su familia.



4. COMER

Coman juntos en familia, sin ver la televisión.

La higiene de los alimentos



Cómo utilizar un termómetro para alimentos

Fijarse en el color de la carne para determinar si ya está cocida no es una medida eficaz. En vez de ello, utilice un termómetro de medición instantánea para asegurarse que las carnes tengan la temperatura correcta. Los termómetros digitales de medición instantánea son los más precisos y los venden en los supermercados o en tiendas de rebajas.

1. Utilice el termómetro digital de medición instantánea para verificar la temperatura interna hacia el final del tiempo de cocción, pero antes del momento en que espera que el alimento esté listo.
2. El termómetro debe colocarse en la parte más gruesa del alimento y no debe tocar el hueso, la grasa o el cartílago.
3. Compare la medición de su termómetro con las temperaturas internas mínimas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) para determinar si el alimento ha alcanzado su temperatura apropiada.
4. Asegúrese de limpiar el termómetro en agua jabonosa antes y después de cada uso.

Existen muchos tipos de termómetros para alimentos. Siga las instrucciones de su termómetro.

Temperaturas internas mínimas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA).

- Filetes y rostizados: 145°F— y una temperatura más elevada para el término de cocción a tres cuartos o bien cocido
- Carne de res molida: 160°F
- Piezas de pollo: 165°F
- Carne de ave entera: 165°F
- Carne de cerdo 145°F
- Carne de pescado: 145°F
- Platillos con huevo 160°F



LIMPIAR

- Lávese las manos, los aparatos, utensilios y superficies de cocina, las tablas para cortar y los trastes con agua jabonosa.
- Prepare solución desinfectante combinando 1 cucharada de cloro en 1 galón de agua tibia (no caliente).
- Desinfecte todas las superficies de la cocina después de limpiarlas.

SEPARAR

- Cuando haga sus compras, mantenga la carne separada del resto de los alimentos.
- Si va a cortar carnes y verduras, utilice tablas distintas. Si sólo tiene una tabla para cortar, lávela bien con agua jabonosa y desinfectela después de haber cortado carne.
- Lávese las manos, las tablas para cortar y todos los utensilios siempre que haya entrado en contacto con carnes, pollo o pescado crudo..

COCINAR

- Cocine por completo la carne de res, la carne de ave, el huevo, el pescado y mariscos.
- Recaliente los sobrantes de comida hasta que despidan vapor (165°F).
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsas gravy, deje que hiervan.

ENFRIAR

- Refrigere rápidamente los alimentos. Si la temperatura en el exterior es de 90°F o más, no deje los alimentos afuera por más de 1 hora.
- Ponga las carnes a descongelar en un plato, en la repisa inferior del refrigerador. Nunca descongele las carnes dejándolas sobre la superficie de la cocina.
- Es aceptable descongelar alimentos en el horno de microondas. Planee cocinar el alimento de inmediato una vez descongelado, ya que unas zonas pueden entibiarse y empezarse a cocinar durante la descongelación con el horno de microondas.

Moverse Más

*Entre más se mueva,
mejor para usted*

PRIMERA SEMANA: Camine 15 minutos tres días a la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

SEGUNDA SEMANA: Camine 20 minutos tres días a la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

TERCERA SEMANA: Camine 30 minutos la mayor parte de la semana

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

La actividad física no se trata de hacer todo o nada. Cuando pensamos en ponernos en forma, usualmente nos vemos pasando horas en el gimnasio o corriendo. Esa no es la única manera de ser una persona activa. Usted es quien controla qué tanto quiere realizar. Eso significa que es usted quien controla qué tan bien quiere sentirse.



¡Esté en
buen estado
físico!

Entre más hace,
mejor para usted

Trate de moverse más todos los días



Consulte a su proveedor de servicios médicos antes de iniciar un programa de ejercicios. Los ejercicios que aparecen aquí son para personas saludables y están diseñados para comenzar con actividades de resistencia y estiramiento.

CALENTAMIENTO

Es importante que antes de hacer ejercicio se realice un calentamiento. "Calentamiento" significa hacer movimientos sencillos durante 5 ó 10 minutos; el corazón debe latir un poco más de prisa que lo normal. El calentamiento puede ser algo tan simple como caminar durante 5 ó 10 minutos o marchar en su lugar durante 5 minutos.

Consejos para realizar ejercicios de resistencia



- Realice cada ejercicio lentamente.
- Realice cada ejercicio correctamente.
- Respire durante los ejercicios.
- Deténgase si siente dolor.

Aumentar la fortaleza y flexibilidad

Los ejercicios de resistencia aumentan la fortaleza

SENTADILLAS CONTRA LA PARED

- Párese derecho, apoyando la espalda contra la pared; separe las piernas hasta la anchura de los hombros.
- Recargue la espalda contra la pared al tiempo que posiciona los pies frente a usted, cerca de dos pies de distancia de la pared.
- Lentamente vaya doblando las rodillas, deslizando la espalda por la pared hasta que las rodillas formen un ángulo de 90°.
- Cuando mire hacia abajo, debe ver los dedos de los pies.
- Si no puede verse los dedos de los pies al doblar las rodillas, posicione los pies un poco más lejos de la pared.
- Sostenga la sentadilla contra la pared, cuente hasta 5, después vuelva a ponerse de pie.
- Incremente gradualmente la cuenta hasta que pueda sostenerse 30 segundos.



Etapa 2. SENTADILLAS CONTRA LA PARED CON FLEXIÓN DE BÍCEP

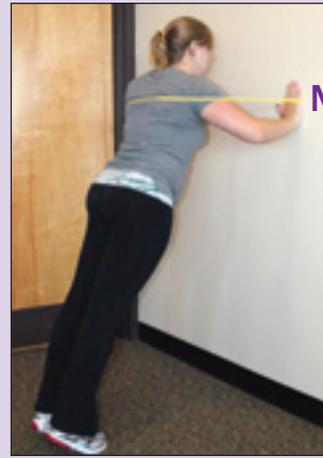


- Coloque la banda elástica bajo los pies, sosteniendo cada extremo de la banda con las manos.
- Enderece los brazos por el costado y sostenga la banda con las palmas de la mano, orientadas hacia el frente.
- Párese derecho, apoyando la espalda contra la pared; separe las piernas hasta la anchura de los hombros.
- Recargue la espalda contra la pared al tiempo que posiciona los pies frente a usted, cerca de dos pies de distancia de la pared.
- Lentamente vaya doblando las rodillas, deslizando la espalda por la pared hasta que las rodillas formen un ángulo de 90°.
- Cuando mire hacia abajo, debe ver los dedos de los pies.
- Si no puede verse los dedos de los pies al doblar las rodillas, posicione los pies un poco más lejos de la pared.
- Mientras hace la sentadilla, flexione los brazos, llevando las manos contra el pecho.
- Lentamente vuelva a bajar los brazos, enderezándolos.
- Haga de 8 a 10 repeticiones seguidas.
- Acorte la banda elástica para tener más resistencia.



MEDIAS LAGARTIJAS CONTRA LA PARED

- Párese frente a la pared, inclínese hacia adelante y ponga las manos en la pared, con los dedos apuntando hacia arriba.
- Las manos deben estar posicionadas sobre la pared a una anchura mayor que la de los hombros y justo por debajo del nivel de los hombros.
- Los pies deben estar posicionados a dos pies de distancia de la pared (ver la fotografía #1).
- Comprima los músculos del abdomen (estómago), doble los codos y lentamente haga descender el pecho hacia la pared, hasta que la frente casi toque la pared (ver la fotografía #1).
- Asegúrese de mantener la espalda derecha y permita que las plantas de los pies se despeguen del suelo si es necesario.
- Enderece los brazos, impulsando lentamente el cuerpo hacia atrás, a la posición inicial.
- Haga de 8 a 10 repeticiones seguidas.



Etapa 2. MEDIAS LAGARTIJAS CONTRA LA PARED

- Párese frente a la pared. Posicione la banda elástica por detrás de la parte superior de la espalda
- Inclínese hacia adelante y sosteniendo los extremos de la banda coloque las manos sobre la pared.
- Abra las manos y póngalas en la pared, con los dedos apuntando hacia arriba.
- En este punto, los dedos no deben estar sosteniendo la banda. La banda debe estar colocada bajo las palmas de las manos.
- Las manos deben estar posicionadas sobre la pared a una anchura mayor que la de los hombros y justo por debajo del nivel de los hombros.
- Los pies deben estar posicionados a dos pies de distancia de la pared.
- Comprima los músculos del abdomen (estómago), doble los codos y lentamente haga descender el pecho hacia la pared, hasta que la frente casi toque la pared.
- Asegúrese de mantener la espalda derecha y permita que las plantas de los pies se despeguen del suelo si es necesario.
- Enderece los brazos. Impulse lentamente el cuerpo hacia atrás, a la posición inicial.
- Haga de 8 a 10 repeticiones seguidas.
- Acorte la banda elástica para trabajar más en la resistencia.



PLANCHAS

- Recuéstese sobre el estómago.
- Descanse los codos y los antebrazos sobre el piso, recargando el peso de la parte superior del cuerpo sobre los antebrazos.
- Flexione los pies de forma que los dedos gordos toquen el piso.
- Impulse el torso y las piernas hacia arriba, recargando el peso de la parte superior del cuerpo sobre los antebrazos y el antepié de ambos pies.
- Mantenga la espalda derecha y los músculos del abdomen (estómago) comprimidos.
- Sostenga esta posición durante 15 segundos.
- Asegúrese de respirar durante todo el tiempo que sostenga esta posición.
- Lentamente regrese el cuerpo hacia el piso y a la posición inicial.

Para aumentar la dificultad del ejercicio...sostenga la posición de plancha de 15 a 60 segundos.



1

ELEVACIONES PARA BÍCEPS

Este ejercicio requiere de una bolsa firme, llena de libros o comestibles. Llene la bolsa con objetos para hacerla lo suficientemente pesada como para elevarla con un brazo. Empiece con poco, puede ir añadiendo más.

- Párese frente al asiento de una silla, ponga la bolsa con peso en el piso, a la derecha de la silla.



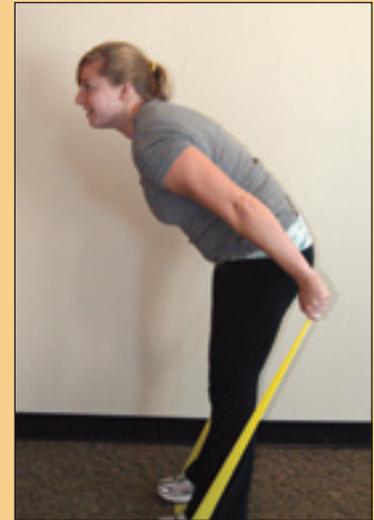
2

- Incline la cintura para poder colocar la mano izquierda y la rodilla izquierda sobre el asiento.
- Mantenga la espalda derecha y la cabeza en alto conforme se inclina hacia abajo para recoger la bolsa del piso (ver la fotografía #1).
- Eleve la bolsa hasta que el bíceps derecho quede paralelo al piso (ver la fotografía #2).
- Lentamente vuelva a bajar la bolsa hacia el piso.
- Durante este ejercicio, mantenga su cuerpo inmóvil lo más posible—a excepción del brazo.
- Haga de 8 a 10 repeticiones seguidas.
- Repita el ejercicio con el otro brazo.

Para aumentar la dificultad del ejercicio...añada peso a la bolsa llenándola con más objetos. Asegúrese de que la bolsa sostenga el peso firmemente y con seguridad.

Etapa 2. ELEVACIONES PARA TRÍCEPS

- Sostenga los extremos de la banda elástica.
- Párese sobre el centro de la banda con ambos pies, doblando las piernas ligeramente y separándolas hasta la anchura de los hombros.
- Manteniendo la espalda plana, inclínese ligeramente hacia adelante.
- Doble los brazos y después impulse los codos hacia arriba.
- El tríceps del brazo debe estar paralelo al piso y el interior de las muñecas de las manos debe estar cercano a su cuerpo.
- Mantenga el tríceps del brazo inmóvil y eleve hacia atrás, enderece los brazos.
- Vuelva a doblar los brazos y repita.
- Haga de 8 a 10 repeticiones.
- Acorte la banda elástica para tener mayor resistencia.



El trabajo de jardinería es una magnífica manera de moverse más. Empiece poco a poco y disfrute de cada paso necesario para cultivar algunos de sus propios alimentos. Para comenzar, comuníquese al centro de Extensión de Cooperativa de Carolina del Norte en su condado. Sin costo alguno, uno de los agentes del centro puede hacer pruebas de suelo, proporcionar consejos sobre qué productos plantar y cuándo; también puede darle información sobre valiosos recursos para la jardinería y la nutrición.

EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de una articulación y de un grupo de músculos para funcionar en la extensión de movimiento. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad.

CONSEJOS PARA REALIZAR ESTIRAMIENTOS

- Haga ejercicios de calentamiento antes de hacer estiramientos.
- Realice cada estiramiento lentamente.
- Realice estiramiento sólo hasta que sienta una leve incomodidad. Deténgase si siente dolor.
- Al estirarse, haga el ejercicio apropiadamente.
- Sostenga cada estiramiento de 15 a 30 segundos. No "rebote" el cuerpo.
- No contenga la respiración.
- Para obtener mejores resultados, haga cada estiramiento 2 ó 3 veces.

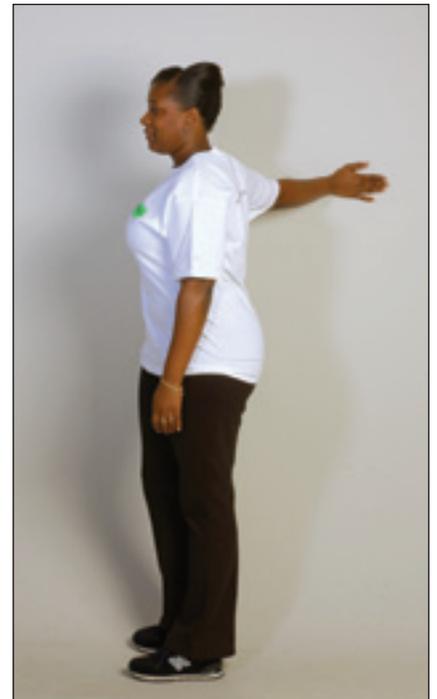
Los ejercicios de estiramiento aumentan la flexibilidad

Para completar esta rutina de ejercicios, necesitará:

- Una silla firme
- Un área de pared sin obstáculos.

ESTIRAMIENTO DE PECHO

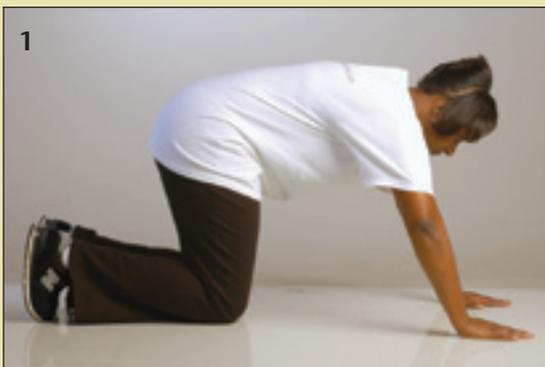
- Párese junto a la pared, posicionando el lado derecho del cuerpo lo más cercano que se pueda a la pared.
- Párese, posicionando los pies hasta la anchura de los hombros y doblando ligeramente las rodillas.
- Estire el brazo derecho por detrás, colocando la palma de la mano sobre la pared, a la altura del hombro.
- Lentamente gire la cadera y el torso hacia la izquierda, hasta que sienta un estiramiento en el pecho y en el hombro derecho.
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Regrese lentamente a la posición de inicio.
- Gire de manera que el lado izquierdo de su cuerpo quede lo más cercano posible a la pared; repita el estiramiento usando el brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO PARA LA ESPALDA BAJA

- Recuéstese sobre la espalda, con los brazos a los lados.
- Doble las rodillas, eleve los pies y flexione las rodillas hacia el pecho.
- Coloque las manos detrás de las rodillas, siga flexionando las rodillas hacia el pecho hasta que sienta un estiramiento en la espalda baja y en los glúteos.
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Regrese los pies al suelo lentamente.





1



2

ESTIRAMIENTO PARA ESPALDA Y ABDOMEN

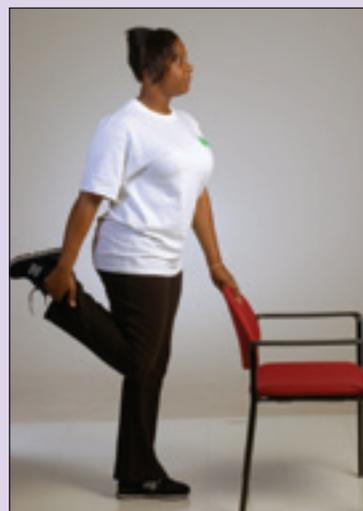
- Inicie en posición de “gateo”.
- Primeramente, encorve la espalda comprimiendo los músculos del abdomen (estómago) y “metiendo” la cadera.
- Mantenga la cabeza alineada con el cuello y la espina dorsal, para evitar recargar excesivamente la espina dorsal.
- Así es como estirará la espalda.
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Regrese a la posición inicial.
- Después, curve la espalda, empujando ligeramente el estómago hacia el suelo.
- Mantenga la cabeza alineada con el cuello y la espina dorsal.
- Así es como estirará los músculos del abdomen (estómago).
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Regrese lentamente a la posición de inicio.

ESTIRAMIENTOS PARA LOS MÚSCULOS FEMORALES



- Siéntese en el piso, con las piernas derechas frente a usted.
- Doble la pierna izquierda para que la planta del pie izquierdo toque o se acerque al muslo interno de la pierna derecha.

- Mantenga la pierna derecha estirada y las rodillas relajadas, no ponga la rodilla en postura rígida.
- Inclínese lentamente hacia adelante, manteniendo la espalda derecha.
- Estírese hacia adelante, como si se fuera a tocar el tobillo.
- Inclínese hacia delante, hasta que sienta un ligero estiramiento en la zona del muslo derecho (cuadriceps de la pierna derecha)
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Lentamente vuelva sentarse, a la posición de inicio.
- Repita el estiramiento en el lado opuesto.



ESTIRAMIENTO PARA LOS CUADRÍCEPS

- Párese cerca de una pared o de una silla firme de la que se pueda sostener para conservar el equilibrio.
- Sostenga el equilibrio sobre el pie izquierdo, comprimiendo los músculos del abdomen (estómago) para lograr equilibrarse.
- Doble la rodilla derecha y eleve el pie derecho hacia usted por atrás.
- De ser necesario, mantenga el equilibrio usando la mano izquierda.
- Con la mano derecha sostenga el tobillo derecho, acercando el pie derecho hacia los glúteos hasta que sienta el estiramiento a lo largo de la parte frontal del muslo derecho.
- Mantenga las rodillas lo más cercanas posible, mantenga la rodilla izquierda ligeramente doblada, pues ésta apoya su peso.
- Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos.
- Repita el estiramiento con la pierna opuesta.

Índice de Recetas

A

Arroz Español	39
Arroz Frito Básico	38
Arroz Integral con Queso y Tomate	41
Arroz Sabor a Enchilada	31
Arroz y Pescado	19

B

Burrito de Queso para el Desayuno	44
Barritas de Fresa	44
Bebida Burbujeante	46

C

Camarones Picositos	33
Camotes con Manzanas	18
Camotes en el Horno de Microondas	36
Carne de Cerdo y Manzanas al Sartén	27
Carne de Res al Sartén	28
Carne de Res Estilo Oriental	26
Carne de Res Molida estilo Stroganoff	8
Cazuela de Tacos Festivos	30
Chuletas de Cerdo en Salsa Barbeque	27
Col Cocida al Vapor	42
Condimento para Tacos Hecho en Casa	11
Chili con Frijoles Colorados	26
Colorida Ensalada de Col/Repollo	42
Colorida Ensalada de Papas	38
Crujientes Chuletas de Cerdo al Horno	23

D

Divertido Panquecito con Fruta	45
--------------------------------------	----

E

Elabore su Propia Ensalada	24–25
Enchiladas de Pollo con Queso	28
Ensalada de Atún Rápida	9

Ensalada de Brócoli	36
Ensalada de Espinacas con Fresas	39
Ensalada Fiesta	36
Ensalada de Fruta Fácil de Preparar	35
Ensalada de Pollo y Fruta	29
Ensalada de Tres Frutas	8
Ensalada de Zanahoria y Pasitas	18

F

Filete de Res Ablandado	22
Frijoles en Olla de Cocción Lenta	30

G

Guiso Mexicano al Sartén	31
--------------------------------	----

L

Lasaña Fácil de Preparar	22
Licudo de Fruta y Hielo	35

M

Macarrones con Atún y Verduras	20
Manzanas al Horno	8
Mini Panqués Marcianos	46
Mini Pasteles de Carne	10

O

Omelete de Sabrosas Espinacas	30
-------------------------------------	----

P

Paletas de Plátano	45
Paletas de Yogur	47
Pan a la Francesa	37
Panqués de Avena con Pasitas	36
Panqués de Salvado	37
Papas en el Horno de Microondas	10
Papitas al Horno	6

Pay de Carne y Queso Fácil de Preparar	29
Pay Sencillo de Pollo con Verduras	29
Pimientos morrón rellenos	28
Pizza Rápida	23
Pollo con especias al horno	25
Postre de Durazno	39
Postre de Manzana con Canela	10
Pudín Tutti-Frutti	45

Q

Quiche de Pollo con Brócoli	26
Quesadillas de Pollo	7

R

Rico Cereal de Arroz y Canela	44
Rollitos Rellenos	47

S

Sabrosa Sopa de Carne de Res y Verduras	27
Sabrosa Ensalada de Verduras	42
Salsa de Frijol Negro con Maíz	8
Salsa de Soya Hecha en Casa	11
Salsa Recién Hecha	11
Sopa en 15 minutos	24
Salsa Estilo Oriental	7

T

Tacos de Pescado Festivos.....	20
Tilapia Estilo Suroeste Fácil de Preparar.....	19
Tomates Cubiertos con Espinacas	38
Tortitas de Arroz con Fruta	35
Tostadas Delgadas	31
Tortitas de Atún	6
Trocitos de Pastel de Zanahoria	47
Trocitos de Pollo al Horno	9

V

Verduras a la Parrilla	40
Verduras Cocidas al Vapor	41
Verduras con Pasta	42
Verduras Mixtas Estilo Oriental	7
Verduras Rostizadas	40
Verduras Sazonadas con Hierbas	33

W

Waffle-Sándwich con Fruta	45
---------------------------------	----





EFNEP

EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

