

# Sea un Héroe de Alimentos

Cocinando juntos, Comiendo juntos  
y Conversando juntos

## Mis Recetas



# Tabla de Contenidos

<b>Fruta: Almacene Bien Desperdicie Menos / Utensilos</b> .....	3-4
Avena con Manzana Condimentada .....	5
<i>Guía para Mantener los Granos Frescos</i>	
Salsa para Cualquier Baya .....	6
Panqueques Favoritos .....	7
<i>Consejo para Hacer Panqueques con Anticipación</i>	
Batidos .....	8
Panecillos tipo “Scones”.....	9
<i>Prepare Buttermilk en Casa</i>	
Panecillo Integral de Arándanos Azules .....	10
<i>Consejo para Verter La Masa</i>	
Cazuela de Pan Francés con Fruta .....	11
Galletas de Plátano y Avena/Salsa de Yogur con Frutas ...	12
<i>Mantener el Yogur Fresco</i>	
Bling de Arándanos .....	13
Banana Split Para el Desayuno .....	14
<i>Pizza de Frutas</i>	
<b>Cómo Mantener la Frescura de la Proteína / Bocadillos</b> .	15-16
Chili Blanco con Pollo .....	17
<i>El Caldo o Cubos de Caldo</i>	
Vegetales con Carne a la Sartén .....	18
Papas Rellenas al Estilo Suroeste .....	19
<i>Cocinar los Frijoles Secos</i>	
Ensalada Vaquera .....	20
<i>Consejo para Escurrir Frijoles Enlatados</i>	
Sopa de Enchilada de Pollo .....	21
<i>Tiras de Tortilla al Horno</i>	
Salsa Rápida de Tomate para Pasta .....	22
<i>Calabaza Espagueti al Horno</i>	
Lasaña Rápida .....	23
<i>Consejo para Escurrir la Grasa de la Carne</i>	
Enchiladas Fáciles con Queso .....	24
Pollo, Brócoli y Queso a la Sartén .....	25
Olla de Macaroni con Queso .....	26
Ensalada Fría de Pasta y Tomate .....	27
<i>Cocinar el Elote Dulce en la Mazorca</i>	
Pollo Estofado a la Sartén / Tofu Horneado.....	28
Tots de Coliflor al Horno .....	29
Verduras Asadas .....	30
<i>Arroz en la Estufa</i>	
<b>Almacene las Verduras Frescas / Agua con Sabor</b> .....	31-32
Fundamentos de Medición .....	33

## Acerca de las Recetas

Las recetas utilizadas en este libro son algunas de las recetas más populares de Héroe de Alimentos y requieren un conjunto limitado de ingredientes comunes y herramientas de cocina básicas. Cada receta aporta ideas que le permiten prepararla a su gusto. Refrigere o congele lo que sobre dentro de 1 o 2 horas.

## Las Etiquetas de Información

**Nutricional** que se proveen contienen estimados basados en los datos alimenticios federales y no incluyen alimentos “opcionales” enumerados en las listas de ingredientes. Su propia receta puede variar.

Visite [www.foodhero.org/es](http://www.foodhero.org/es) para:

- Ver o compartir recetas en este libro, ver comentarios de los usuarios de las recetas y buscar más recetas.
- Inscribirse para recibir el galardonado *Héroe de Alimentos Mensual* vía correo electrónico— cada mes se presenta un ingrediente alimenticio diferente.
- Conectarse con Héroe de Alimentos en las redes sociales.

## ¡Nos encantaría saber de usted!

Envíenos un correo a [food.hero.oregonstate.edu](mailto:food.hero.oregonstate.edu).

Descargue este libro con contenido adicional en: <https://foodhero.org/es/libro-de-recetas>.



### 3 Fruta: Almacene Bien Desperdicie Menos



**Bayas:** Refrigere en un recipiente poco profundo cubierto y con hoyos para permitir el movimiento de aire. Use las frambuesas y fresas dentro de 3 días, las moras dentro de 5 días, y arándanos dentro de 10 días.



**Duraznos:** Guarde a temperatura ambiente hasta que se maduren. Revise diariamente hasta que estén suaves, y luego coma o refrigere en una bolsa de plástico con hoyos y use dentro de unos días.



**Kiwi:** Guarde el kiwi sin madurar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 6 semanas. Para madurar, póngalos en una bolsa de papel en el mostrador lejos del calor y la luz. Los kiwis maduros se conservarán durante varios días a temperatura ambiente y hasta 4 semanas en el refrigerador.



**Manzanas:** Almacénelas hasta por 6 semanas en un compartimiento para las verduras adentro del refrigerador o en una bolsa de plástico.



**Peras:** Guarde a temperatura ambiente hasta que se maduren. Presione suavemente cerca del tallo. Si el cuello se siente suave, la pera está lista para comer. Una vez que estén maduras las peras, use dentro de 5 días o refrigere para guardarlas más tiempo.



**Plátanos:** Almacénelos a temperatura ambiente. Los plátanos maduros se pueden refrigerar hasta por 2 semanas; la cáscara puede ponerse negra pero la fruta adentro estará bien.

**Consejos de Congelación:** Para un almacenamiento más prolongado, congele frutas limpias, enteras o picadas en una bandeja para hornear. Cuando estén firmes, transfíralas a una bolsa o recipiente a prueba del congelador. Póngale una etiqueta con la fecha. Use dentro de 1 año para la mejor calidad.



# Utensilios Para Cocinar

## Todo Lo Que Necesita para Recetas de Héroe de Alimentos



Bandeja para hornear



Molde para pan



Molde para hornear



Tazas medidoras (líquido)



Cuchillos (afilados)



Agarraderas



panecillos tipo muffin



Tazas medidoras (secas), juego



Abrelatas



Pelador de verduras



Espátula (para voltear panqueques)



Molde redondo para pastel



Cacerolas con tapaderas, chica y grande



Cucharas medidoras, juego



Licuadora



Cubiertos



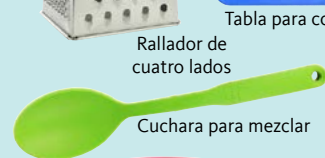
Sartenes, medianos o grandes (eléctricos o aptos para la estufa, tapaderas serían útiles)



Rallador de cuatro lados



Tabla para cortar



Cuchara para mezclar



Colador



Espátula de hule/silicona



Tazones para mezclar



Cucharón con un mango

# 5 Avena con Manzana Condimentada

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Rinde: 2 tazas



## Ingredientes

- 2 tazas de **leche** 1% o sin grasa o **agua**
- 1 taza de **avena instantánea o en hojuelas**
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de **sal**
- 1 **manzana** sin corazón y cortada en trozos pequeños
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de **canela molida**
- 1 cucharada de **azúcar morena**
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de **nuez moscada molida**, si desea

## Preparación

1. Hierva la leche o el agua en una olla con tapa.
2. Agregue la avena, la sal y la manzana. Cocine sobre fuego medio por 1 minuto si está usando avena instantánea o 7 a 10 minutos si está usando avena tradicional. Revuelva un par de veces mientras cocina la avena.
3. Retire del fuego. Agregue la canela, el azúcar morena y nuez moscada si desea.

## Variación

- ★ Agregue frutas secas del tamaño de un bocado como pasas, albaricoques o arándanos en la preparación, o espolvoree encima cuando esté sirviendo.
- ★ Espolvoree nueces picadas en la parte superior al servir.



## Guía para Mantener los Granos Frescos

El calor, el aire y la luz pueden hacer que los granos integrales tengan un sabor y olor rancio. Almacene granos enteros en un lugar fresco, seco y oscuro o elija un recipiente que mantenga la luz fuera. Almacene en recipientes herméticos.

- Los granos integrales enteros se mantendrán hasta por 6 meses en estante, ya en el refrigerador, y hasta un año en el congelador.
- Los granos integrales molidos se mantendrán durante 1 a 3 meses en el estante o de 2 a 6 meses en el refrigerador o congelador.

## Datos de Nutrición

2 raciones por envase  
Tamaño por ración 1 taza (392g)

Cantidad por ración  
**Calorías 360**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 6g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 2g	<b>10%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 61g	<b>22%</b>
Fibra Dietética 7g	<b>25%</b>
Azúcares Totales 29g	
Incluye 7g azúcares añadidos	<b>14%</b>
<b>Proteínas</b> 16g	

Vitamina D 3mcg	15%	Calcio 333mg	25%
Hierro 2mg	10%	Potasio 107mg	2%
Vitamina A 2mcg	0%	Vitamina C 5mg	6%

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



# 6 Salsa para Cualquier Baya

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 2¼ tazas



## Ingredientes

¼ de taza de **agua** fría

1 cucharada de **maicena**

⅓ de taza de **azúcar**

4 tazas de **bayas**, frescas o congeladas (moras, frambuesas, arándanos azules, rodajas de fresas o una mezcla)

## Preparación

1. En una olla mediana, mezcle el agua, la maicena, el azúcar y 2 tazas de bayas. Machuque las bayas si desea.
2. Cocine sobre fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa empiece a espesar.
3. Retire del fuego y añada las bayas restantes.
4. Sirva sobre panqueques, waffle o yogur natural, siempre que quiera un poco de dulzura.

## Nota

- ★ Almacene la salsa en el refrigerador por hasta una semana.
- ★ Para congelar la salsa, reemplace la maicena en la receta con Clearjel o Clear Jel, un tipo especial de almidón de maíz.

## Sabe muy bien en estas recetas de Héroe de Alimentos:

- ★ Avena al Horno con Manzana Condimentada
- ★ Panqueques de Pan de Jengibre
- ★ Panqueques Favoritos
- ★ Tostada Francesa con Puré de Manzana
- ★ Tostadas Francesas al Horno (en la foto)

## Salsa para Cualquier Baya

### Datos de Nutrición

9 raciones por envase

Tamaño por ración 1/4 tazas (77g)

Cantidad por ración

**Calorías 60**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 0mg **0%**

**Carbohidratos Total** 16g **6%**

Fibra Dietética 2g **7%**

Azúcares Totales 12g

Incluye 7g azúcares añadidos **14%**

**Proteínas** 0g

Vitamina D 0mcg **0%** Calcio 9mg **0%**

Hierro 0mg **0%** Potasio 42mg **0%**

Vitamin A 0mcg **0%** Vitamina C 8mg **9%**

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

## Panqueques Favoritos

### Datos de Nutrición

4 raciones por envase (134g)

Tamaño por ración 2 (4-in) panqueques

Cantidad por ración

**Calorías 270**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 9g **12%**

Grasa Saturada 1.5g **8%**

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 50mg **17%**

**Sodio** 560mg **24%**

**Carbohidratos Total** 37g **13%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares Totales 7g

Incluye 3g azúcares añadidos **6%**

**Proteínas** 8g

Vitamina D 1mcg **6%** Calcio 301mg **25%**

Hierro 2mg **10%** Potasio 162mg **4%**

Vitamina A 60mcg **7%** Vitamina C 0mg **0%**

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

# 7 Panqueques Favoritos

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 5 minutos **Rinde:** 8 panqueques (4-pulgadas)



## Ingredientes

- 1¼ taza de **harina**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- 1 cucharada de **azúcar**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita **especias** como canela, nuez moscada o pimienta dulce molida, si desea
- 1 **huevo**
- 1 taza de **leche** 1% o sin grasa (añada 2 cucharadas más para panqueques menos espesos)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **vainilla**, si desea

## Preparación

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal en un tazón mediano. Añada las especias, si lo desea.
2. En otro tazón separado, bata el huevo hasta que quede bien mezclado. Añada la leche y el aceite. Agregue vainilla, si lo desea.
3. Añada ingredientes secos a los líquidos y revuelva hasta que los grumos desaparezcan.
4. Engrase ligeramente y precaliente una sartén grande a fuego medio-alto. La sartén está lo suficientemente caliente cuando unas gotas de agua salpicadas sobre ella saltan y rebotan.
5. Vierta ¼ de taza de masa por panqueque en la sartén o plancha caliente. Cocine hasta que las burbujas lleguen a la superficie del panqueque y se vean secos por los bordes. Dele vuelta. Cocine hasta que el otro lado quede dorado.

## Variaciones

- ★ Esta mezcla también funciona muy bien en planchas para hacer waffles.
- ★ ¿No hay huevos? Reemplace con 2 cucharadas de agua.
- ★ Reemplace la leche con buttermilk. También reduzca el polvo de hornear a 2 cucharaditas y añada ½ cucharadita de bicarbonato.
- ★ Agregue ½ taza de frutas o vegetales a los ingredientes líquidos. Pruebe las manzanas frescas ralladas o picadas, las bayas, los plátanos triturados, la calabaza enlatada, las zanahorias ralladas o las calabacitas.
- ★ Reemplace hasta la mitad de la harina con harina integral.
- ★ Para tortas de avena, reemplace ½ taza de harina con hojuelas de avena. Empapar las hojuelas de avena en la leche por 5 minutos antes de mezclarlas en la masa o la mezcla.
- ★ Para las tortitas de elote, omita el azúcar, reemplace hasta la mitad de la harina con harina de maíz y agregue ½ a 1 taza de elote cocido.

## Consejo para Hacer Panqueques con Anticipación

- Cocine y refrigere los panqueques. Disfrútelos recalentados hasta por 2 días.
- Combine los ingredientes húmedos antes de tiempo. Almacénelos refrigerados hasta por 2 días.
- Mezcle los ingredientes secos con anticipación y guárdelos en un recipiente sellado.

# 8 Batido Poderoso de Popeye

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 4 tazas



## Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja**
- ½ taza de **jugo de piña**
- ½ taza de **yogur** bajo en grasa (o un recipiente de 5.3 onzas)
- 1 **plátano**, pelado y en tajadas
- 2 tazas de **hojas de espinacas** frescas
- 2 tazas de **hielo**, si desea

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar hasta que quede suave y sirva.

## Variaciones

- Para un batido más grueso, use frutas o vegetales congelados o hielo.
- Use cualquier tipo de jugo incluso el jugo de la piña enlatada.
- Pruebe yogur de sabor natural o vainilla.

# Batido de Calabaza en un Vaso

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 1 taza

## Ingredientes

- ⅔ de taza de **yogur** de sabor a vainilla, bajo en grasa (o un recipiente de 5.3 onzas)
- ¼ taza de **calabaza** enlatada
- 2 cucharaditas de **azúcar morena**
- ¼ de cucharadita de **canela**
- ⅛ de cucharadita de **nuez moscada**, si desea

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón o una licuadora.
2. Mezcle hasta que quede suave y sirva.

## Variación

- Sabe muy bien como un dip con fruta picada o galletas integrales.

### Batido de Calabaza

#### Datos de Nutrición

1 ración por envase  
Tamaño por ración 1 taza (241g)

Cantidad por ración  
**Calorías 200**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 2.5g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0g	

<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
------------------------	-----------

<b>Sodio</b> 120mg	<b>5%</b>
--------------------	-----------

<b>Carbohidratos Total</b> 38g	<b>14%</b>
--------------------------------	------------

Fibra Dietética 2g	<b>7%</b>
--------------------	-----------

Azúcares Totales 34g	
----------------------	--

Incluye 20g azúcares añadidos	<b>40%</b>
-------------------------------	------------

<b>Proteínas</b> 9g	
---------------------	--

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 321mg	25%
-----------------	----	--------------	-----

Hierro 1mg	6%	Potasio 514mg	10%
------------	----	---------------	-----

Vitamina A 497mcg	55%	Vitamina C 4mg	4%
-------------------	-----	----------------	----

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una

porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000

calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

### Batido Poderoso de Popeye

#### Datos de Nutrición

4 raciones por envase  
Tamaño por ración 1 taza (166g)

Cantidad por ración  
**Calorías 90**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 0.5g	<b>1%</b>
-------------------------	-----------

Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
-------------------	-----------

Grasa Trans 0g	
----------------	--

<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
-----------------------	-----------

<b>Sodio</b> 35mg	<b>2%</b>
-------------------	-----------

<b>Carbohidratos Total</b> 20g	<b>7%</b>
--------------------------------	-----------

Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
--------------------	-----------

Azúcares Totales 15g	
----------------------	--

Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
------------------------------	-----------

<b>Proteínas</b> 3g	
---------------------	--

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 77mg	6%
-----------------	----	-------------	----

Hierro 1mg	6%	Potasio 355mg	8%
------------	----	---------------	----

Vitamina A 81mcg	9%	Vitamina C 42mg	46%
------------------	----	-----------------	-----

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una

porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000

calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

La receta de Bayas y Betabeles que se muestra en la foto está en [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org).



# 9 Panecillos tipo "Scones"

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Rinde: 9 panecillos



## Ingredientes

- 1 taza de **harina integral** (o usar **harina**)
- $\frac{3}{4}$  de taza de **harina**
- $\frac{1}{3}$  de taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de **bicarbonato**
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de **sal**
- 1 taza de **frutas secas** como pasas, arándanos, trozos de mango o albaricoques
- $\frac{1}{4}$  de taza de **margarina** o **mantequilla**, derretida
- $\frac{2}{3}$  de taza de **buttermilk**

## Preparación

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. Combine las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal en un recipiente hondo. Mezcle bien.
3. Añada las frutas secas y mezcle ligeramente.
4. En un recipiente pequeño, combine la margarina o mantequilla derretida y el buttermilk.
5. Añada estos ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva suavemente.
6. En una bandeja para hornear engrasada, ponga la masa por cucharadas en 9 montículos iguales.
7. Hornee de 18 a 20 minutos hasta que estén dorados.
8. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Saben mejor hechos el mismo día.

### Prepare Buttermilk en Casa (1 taza)

Ponga 1 cucharada de jugo de limón o vinagre en una taza para medir líquidos. Llene hasta la línea de 1 taza con leche. Revuelva, y deje reposar hasta que espese.

## Variaciones

- ★ Espolvoree con canela molida antes de hornear.
- ★ Agregue  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ralladura de limón o naranja (ralle la parte exterior con color de la cáscara).



## Datos de Nutrición

9 raciones por envase  
Tamaño por ración 1 panecillo (79g)

Cantidad por ración  
**Calorías 230**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 6g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 3.5g	<b>18%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 42g	<b>15%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Azúcares Totales 20g	
Incluye 5g azúcares añadidos	<b>10%</b>
<b>Proteínas</b> 5g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 58mg	4%
Hierro 2mg	10%	Potasio 180mg	4%
Vitamina A 46mcg	5%	Vitamina C 0mg	0%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asaroramiento de nutrición general.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo para cocinar:** 20 minutos **Rinde:** 12 panecillos



## Ingredientes

- 1½ taza de **harina integral**
- ¾ de taza de **azúcar**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ⅓ de taza de **aceite vegetal**
- ⅓ de taza de **leche** 1% o sin grasa
- ½ taza de **puré de manzana**
- 1 a 2 tazas de **arándanos azules** (frescos o congelados)

## Preparación

1. Caliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente la parte de adentro de cada cavidad del molde para panecillos.
2. Mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear en un recipiente grande.
3. Combine el huevo, el aceite vegetal, la leche y el puré de manzana en otro recipiente, hasta que la mezcla quede suave.
4. Revuelva los ingredientes líquidos dentro de los ingredientes secos. Con cuidado revuelva los arándanos azules.
5. Llene cada cavidad del molde hasta más o menos ¾.
6. Hornee por 20 minutos, o hasta que estén dorados por encima. Al insertar un palillo en el centro del panecillo, debe salir sin masa.

## Consejo para Verter la Masa

Un cucharón para salsa o una taza para medir líquidos son excelentes herramientas para verter la masa de los panecillos en el molde y la masa de panqueques en la sartén.



## Variaciones

- ✦ Para hornear como pan, use un molde para pan de 8 o 9 pulgadas y hornee a 350 grados F durante 45 a 50 minutos.
- ✦ ¿No hay harina integral? Reemplace con harina.
- ✦ Reemplace los arándanos con otra fruta. Pruebe manzanas picadas con 1 cucharadita de canela, arándanos rojos frescos o congelados con 1½ cucharadita de ralladura de naranja o plátano cortado en cubitos.

## Datos de Nutrición

12 raciones por envase

**Tamaño por ración** 1 panecillo (76g)

Cantidad por ración

**Calorías** **160**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 7g **9%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 15mg **5%**

**Sodio** 190mg **8%**

**Carbohidratos Total** 24g **9%**

Fibra Dietética 3g **11%**

Azúcares Totales 12g

Incluye 8g azúcares añadidos **16%**

**Proteínas** 3g

Vitamina D 0mcg 0% Calcio 50mg 4%

Hierro 1mg 6% Potasio 68mg 2%

Vitamina A 7mcg 1% Vitamina C 7mg 8%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 11 Cazuela de Pan Francés con Fruta

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 40 a 60 minutos

**Rinde:** 8 tazas



## Ingredientes

- 8 tazas de **cubitos de pan**—prueba pan integral
- 4 **huevos**, ligeramente batidos
- 1 taza de **leche** 1% o sin grasa
- 2 cucharaditas de **vainilla**
- ¼ de taza de **azúcar**
- 2 tazas de **fruta**, rebanada o picada—fresca, congelada o enlatada

## Cubierta

- ¼ de taza **margarina** o **mantequilla** suavizada
- ¼ de taza de **azúcar**
- ½ taza de **harina** o **harina integral**

## Preparación

1. Engrase ligeramente un molde para hornear de 8" x 8" o una cacerola de 2 cuartos. Añada los cubitos de pan y fruta.
2. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el azúcar. Vierta sobre los cubos de pan y fruta. Agite suavemente para mojar todo el pan con la mezcla del huevo.
3. Cubra y refrigere hasta que todo el líquido se haya absorbido (30 minutos) o durante la noche.
4. Justo antes de hornear, saque la cacerola del refrigerador (retire 30 minutos antes de hornear si se deja toda la noche). Precaliente el horno a 350 grados F.
5. Hacer la cubierta: En un tazón pequeño, combine la margarina/mantequilla, el azúcar y la harina con un tenedor hasta que se desmorone con facilidad.
6. Quite la envoltura y espolvoree la cubierta sobre la fruta. Hornee hasta que quede bien cocido y que esté empezando a dorarse, (160 grados F en el centro), aproximadamente 35 a 40 minutos. Se necesita un mayor tiempo de cocción cuando el plato se enfría durante la noche. Sirva caliente.

## Nota

- ★ Esta es una gran receta para usar el pan que tiene de sobra.

## Variaciones

- ★ Para la fruta, pruebe los duraznos, las peras, las bayas o las manzanas cortadas en cubitos.
- ★ Espolvoreélo ligeramente con canela u otras especias como la nuez moscada, el clavo molido, pimienta dulce molida o el cardamomo al final del paso 2.
- ★ Intente cubrir con una cucharada de yogur.

## Datos de Nutrición

8 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1 taza (168g)

Cantidad por ración

**Calorías** **290**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 9g **12%**

Grasa Saturada 2g **10%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 95mg **32%**

**Sodio** 270mg **12%**

**Carbohidratos Total** 44g **16%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares Totales 22g

Incluye 13g azúcares añadidos **26%**

**Proteínas** 8g

Vitamina D 1mcg 6% Calcio 70mg 6%

Hierro 2mg 10% Potasio 173mg 4%

Vitamina A 130mcg 14% Vitamina C 1mg 2%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



# 12 Galletas de Plátano y Avena

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 15 minutos **Rinde:** 14 galletas



## Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de **avena instantánea** o en hojuelas
- ½ cucharadita de **canela molida**
- ½ cucharadita de **vainilla**
- ¼ de taza de **pasas**

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón mediano, machuque los plátanos con un tenedor hasta que estén suaves.

3. Añada los ingredientes restantes. Mezcle bien.
4. Coloque cucharadas de la masa en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Use el dorso del tenedor para aplanar cada galleta.
5. Hornee las galletas de 10 a 15 minutos hasta que los bordes estén firmes. Sáquelas del horno y déjelas enfriar antes de servir. La textura será mejor recién preparada.

## Variaciones

- ★ Pruebe con arándanos, albaricoques secos o nueces picadas en lugar de pasas.

# Salsa de Yogur con Frutas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Rinde:** 1 taza

## Ingredientes

- 1 taza de **yogur natural** sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de **vainilla**
- ½ cucharadita de **canela molida**
- 1 cucharadita de **azúcar morena**

## Preparación

1. En un tazón, comine el yogur, la vainilla, la canela y azúcar morena. Mezcle bien.
2. Sirva con rodajas de manzana, peras o con otra fruta.

## Mantener el Yogur Fresco

Mantenga el yogur en el refrigerador. Cúbralo bien para evitar que se seque, se eche a perder o adquiera los sabores de otros alimentos. Deseche todo el recipiente si ha aparecido algún moho. El yogur se puede congelar, pero la textura no será la misma después de la descongelación.



**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 25 minutos

**Rinde:** 2 tazas



## Ingredientes

- 3 tazas de **arándanos azules** congelados o frescos
- 2 cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**, ablandadas
- 1 cucharada de **harina**
- 1 cucharada de **azúcar morena**
- ½ cucharadita de **canela molida**
- ½ taza de **hojuelas de avena**

## Variación

- ★ Para un sabor diferente, intente reemplazar los arándanos con moras o duraznos picados (escúrralos si están enlatados).

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Si usa arándanos azules frescos, lávelos y escúrralos. Ponga los arándanos azules frescos o congelados en un molde redondo para pastel de 9 pulgadas o un molde para hornear de 8" x 8".
3. En un recipiente pequeño, use un tenedor para mezclar los ingredientes restantes.
4. Espolvoree la mezcla de avena sobre los arándanos.
5. Hornee aproximadamente 25 minutos. ¡Disfrute mientras esté caliente!

## Galletas de Plátano y Avena

## Salsa de Yogur con Frutas

## Bling de Arándanos

### Datos de Nutrición

7 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 2 galletas (58g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **120**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 1g	<b>1%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 25g	<b>9%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>7%</b>
Azúcares Totales 13g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 3g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 15mg	2%
Hierro 1mg	6%	Potasio 211mg	4%
Vitamina A 1mcg	0%	Vitamina C 3mg	3%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

### Datos de Nutrición

8 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 2 Cucharadas (30g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **20**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 20mg	<b>1%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 3g	<b>1%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares Totales 3g	
Incluye 1g azúcares añadidos	<b>2%</b>
<b>Proteínas</b> 1g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 52mg	4%
Hierro 0mg	0%	Potasio 2mg	0%
Vitamina A 4mcg	0%	Vitamina C 0mg	0%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

### Datos de Nutrición

4 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1/2 taza (131g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **150**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 3g	<b>4%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 25mg	<b>1%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 30g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>14%</b>
Azúcares Totales 15g	
Incluye 3g azúcares añadidos	<b>6%</b>
<b>Proteínas</b> 3g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 17mg	2%
Hierro 1mg	0%	Potasio 133mg	2%
Vitamina A 3mcg	0%	Vitamina C 11mg	12%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 14 Banana Split Para el Desayuno

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 2 banana splits



## Ingredientes

- 1 plátano pequeño
- ½ taza de cereal de avena, maíz o granola
- ½ taza de yogur de vainilla o de fresa, bajo en grasa
- ½ cucharadita de miel, (omite para niños menores de un año)
- ½ taza de piña cortada en pedazos o en trocitos

## Preparación

1. Pele y parta el plátano a lo largo. Ponga cada mitad en un tazón para cereal.
2. Sobre cada plátano agregue yogur, espolvoree el cereal y agregue miel, si desea.
3. Cubra con piña y sirva.

## Variaciones

- ★ Pruebe otros sabores de yogur bajo en grasa o requesón.
- ★ Pruebe otras frutas frescas, congeladas o enlatadas en lugar de la piña.
- ★ Añada nueces o semillas para agregar proteína.

## Pizza de Frutas

### Ingredientes

- 1 panecillo tipo "English muffin" (pruebe de grano entero)
- 2 cucharadas de crema para untar (prueba queso crema reducido en grasa, crema de cacahuete o mantequilla de maní, o crema de semillas de girasol)
- ½ taza de fruta del tamaño de un bocado (pruebe con fresas, piña machucada escurrida, pasas, manzanas picadas, peras o duraznos)
- 1 cucharada de nueces o semillas picadas, si desea



### Preparación

1. Separe el panecillo inglés y ponga a tostar las mitades hasta que estén ligeramente doradas.
2. Divida la crema de untar y coloque en ambas mitades.
3. Arregle la fruta encima, y las nueces o semillas, si desea. Disfrute de inmediato.

## Datos de Nutrición

2 raciones por envase  
Tamaño por ración 1/2 split (177g)

Cantidad por ración  
**Calorías 230**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b>	4.5g	<b>6%</b>
Grasa Saturada	0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	45mg	<b>2%</b>
<b>Carbohidratos Total</b>	44g	<b>16%</b>
Fibra Dietética	3g	<b>11%</b>
Azúcares Totales	28g	
Incluye 3g azúcares añadidos		<b>6%</b>
<b>Proteínas</b>	6g	

Vitamina D	0mcg	0%	Calcio	127mg	10%
Hierro	1mg	6%	Potasio	477mg	10%
Vitamina A	4mcg	0%	Vitamina C	9mg	10%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



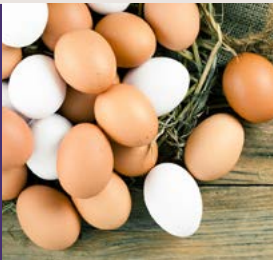
# 15 **Cómo Mantener la Frescura de la Proteína**



**Carne Molida:** Refrigere la carne molida cruda tan pronto como llegue a casa y úsela dentro de 2 días, o congele para un almacenamiento más prolongado y úsela dentro de 4 meses. Refrigere la carne molida cocida hasta por 4 días, o congele para un almacenamiento más prolongado y use dentro de 3 meses.



**Frijoles y Lentejas:** Almacene las lentejas secas en un recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. Use dentro de 1 año para el mejor sabor y menos tiempo de cocción. Los frijoles enlatados se mantienen durante 2 años o más. Refrigere los frijoles cocidos y lentejas dentro de 2 horas y úselos dentro de 5 días. Para un almacenamiento más prolongado, congele hasta por 3 meses.



**Huevos:** Refrigere los huevos en su caja original tan pronto como los lleve a casa. Póngalos en el estante del refrigerador, no en la puerta. Úselos dentro de 5 semanas. Las claras de huevo y los huevos enteros batidos se pueden congelar hasta por 1 año. Descongele en el refrigerador. Las yemas solas no se congelan bien.



**Pescado:** Refrigere el pescado crudo tan pronto como llegue a casa y cocine o congele dentro de 1 día. Es mejor usar el pescado congelado dentro de 6 meses. Refrigere los restos de pescado cocido en un recipiente hermético dentro de 2 horas. Use dentro de 3 días, o congele.



**Pollo:** Refrigere el pollo crudo tan pronto como llegue a casa y cocine dentro de 2 días para obtener la mejor calidad, o congele para almacenar hasta por 1 año. Refrigere el pollo cocido dentro de 2 horas y use dentro de 4 días, o congele hasta por 2 meses.

**Consejos de Congelación:** Divida los alimentos en porciones del tamaño de una receta para un uso rápido. Empaque en bolsas o recipientes con calidad de congelador y saque la mayor cantidad de aire posible. Etiquete el contenedor con la fecha, usando un marcador y una cinta.



# Ideas para Bocadillos

¡Darles Más  
de las  
Cosas Buenas!

Para recetas de bocadillos sabrosos y saludables que se ajusten a su presupuesto, visite [www.foodhero.org/es/recetas/bocadillos](http://www.foodhero.org/es/recetas/bocadillos)



Manzanas



Plátanos



Chiles  
campana



Bayas



Zanahorias



Barras de  
cereal



Queso



Galletas  
saladas



Tazas de fruta



Melón



Naranjas



Peras



Tomates



Mezcla de  
cereales y  
frutas secas



Veduras con  
salsa



Yogur

# 17 Chili Blanco con Pollo

Tiempo de preparación: 20 minutos    Tiempo para cocinar: 35 minutos    Rinde: 8 tazas



## Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite**
- 1 libra de **pechugas de pollo**, deshuesadas y sin pellejo, cortadas del tamaño de un bocado
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1½ cucharadita de **ajo en polvo** o 6 dientes de **ajo**
- 3 tazas de **frijoles blancos** cocidos (o dos latas de 15 onzas escurridas)
- 2 tazas de **caldo de pollo** o **caldo vegetal**
- 1 taza (2 latas de 4 onzas) de **chiles verdes picados**
- 1 cucharadita de **comino molido**
- 1 cucharadita de **orégano seco**
- ½ cucharadita de **pimienta negra**
- ¼ de cucharadita de **chile en polvo** o **de tipo cayena**, si desea
- 1 taza (8 onzas) de **crema agria** o **yogur natural**
- ½ taza de **leche** baja en grasa

## Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande; sofría el pollo, la cebolla y el ajo hasta que el pollo ya no esté de color rosado.
2. Añada los frijoles, el caldo, los chiles y los condimentos.
3. Cocine hasta que hierva. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento, sin tapar, durante 30 minutos.
4. Retire la olla del fuego; agregue la crema agria o yogur y la leche.

### El Caldo o Cubos de Caldo

El caldo puede ser enlatado o se puede hacer con cubos de caldo. Por cada taza de caldo use 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubo de caldo.

## Variaciones

- ★ Use pavo o 2 tazas de frijoles en lugar del pollo.
- ★ Sirva con salsa picante o pimienta negra.

## Datos de Nutrición

8 raciones por envase  
Tamaño por ración aprox. 1 taza (307g)

Cantidad por ración

**Calorías** **300**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 10g	<b>13%</b>
Grasa Saturada 3.5g	<b>18%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodio</b> 580mg	<b>25%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 30g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 6g	<b>21%</b>
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 23g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 119mg	10%
Hierro 2mg	10%	Potasio 710mg	15%
Vitamina A 56mcg	6%	Vitamina C 11mg	12%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.



# 18 Vegetales con Carne a la Sartén

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 40 minutos **Rinde:** 8 tazas



## Ingredientes

- ½ libra de **carne molida de res** baja en grasa (15% de grasa)
- ¾ de taza de **cebolla** picada (¾ cebolla mediana)
- 1 taza de **arroz** blanco, crudo
- 1 lata de **tomate**, picado (aproximadamente 2 medianos)
- 1½ tazas de **verduras**, frescas, congeladas o enlatadas y escurridas (pruebe uno o mas de los siguientes: calabacitas, chile campana, brócoli, elote, coliflor)
- 1¾ taza de **agua**
- 1½ cucharadita de **chile en polvo**
- 1 cucharada de **orégano**
- 1 cucharadita de **sal**
- ½ taza (2 onzas) de **queso** rallado

## Preparación

1. Dore la carne en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Escorra la grasa.
2. Añada la cebolla, revolviendo por 3 a 5 minutos hasta que la cebolla esté tierna.
3. Añada el tomate, los vegetales, el arroz, el agua y los condimentos. Mezcle y póngalo a hervir.
4. Reduzca a calor medio-bajo, cubra y deje por 20 minutos hasta que se cocine el arroz. Añada más agua si se necesita.
5. Esploveree con queso y sirva.

## Variaciones

- ★ Trate de probar el arroz integral y cocínelo lentamente por 15 minutos más que el arroz blanco.
- ★ Pruebe pavo molido o 1½ tazas de frijoles (una lata de 15 onzas escurridos) en lugar de la carne de res.
- ★ Para un sabor extra, en el paso 3 agregue ¼ cucharadita de pimienta negra y 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picados.

## Datos de Nutrición

8 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1 taza (190g)

**Cantidad por ración**

**Calorías** **210**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b>	7g	<b>9%</b>
Grasa Saturada	3g	<b>15%</b>
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b>	390mg	<b>17%</b>
<b>Carbohidratos Total</b>	25g	<b>9%</b>
Fibra Dietética	1g	<b>4%</b>
Azúcares Totales	3g	
Incluye 0g azúcares añadidos		<b>0%</b>
<b>Proteínas</b>	11g	

Vitamina D	0mcg	0%	Calcio	90mg	6%
Hierro	2mg	10%	Potasio	310mg	6%
Vitamina A	101mcg	11%	Vitamina C	15mg	17%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

# 19 Papas Rellenas al Estilo Suroeste

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 15 minutos **Rinde:** 4 mitades de papa



## Ingredientes

- 2 **papas** (cada una cerca de 5 por 2½ pulgadas)
- 1 taza de **frijoles negros** cocidos (o cualquier tipo), enjugados y escurridos
- ¾ de taza de **salsa**
- 1 taza de **elote** (enlatado y escurrido, congelado o fresco cocinado)
- ½ taza de **queso rallado** (pruebe cheddar, pepper jack)

## Preparación

1. Limpie las papas bien. Con un tenedor perfora cada papa 2 a 3 veces. Caliente en el microondas por 5 minutos, voltee las papas, y cocine otros 3–5 minutos, o hasta que se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Ponga a un lado.
2. En un contenedor a prueba de microondas combine los frijoles, la salsa y elote. Cubra y cocine por 2 a 3 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción, hasta que se caliente.
3. Corte las papas a la mitad, a lo largo y aplane con un tenedor. Divida la mezcla de frijoles entre las mitades. Espolvoree con el queso y sirva.

## Nota

- ★ Ideas para acompañamientos: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebollín, carne cocida o tofu, o yogur natural bajo en grasa o crema agria.



## Cocinar los Frijoles Secos

1. **Limpie y enjuague** para eliminar las piedras, semillas, frijoles dañados y polvo.
2. **Remoje**—cubra los frijoles con mucha agua (8 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles). Remoje por 6 horas o durante toda la noche.
3. **Escorra y enjuague** los frijoles.
4. **Cocine**—En una olla grande, añada agua fresca para cubrir los frijoles por lo menos una pulgada. Cuando hiervan baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves. Agregue agua si es necesario para mantener los frijoles con líquido durante la cocción. El tiempo de cocción varía para los diferentes tipos de frijoles, pero es normalmente de 1 a 2 horas. Los frijoles están bien cocidos cuando los puede machacar fácilmente con un tenedor.
5. **Añada sabor!**

## Datos de Nutrición

4 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1/2 patata (250g)

**Cantidad por ración**  
**Calorias** **240**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b>	5g	<b>6%</b>
Grasa Saturada	3g	<b>15%</b>
Grasa Trans	0g	

<b>Colesterol</b>	15mg	<b>5%</b>
-------------------	------	-----------

<b>Sodio</b>	450mg	<b>20%</b>
--------------	-------	------------

<b>Carbohidratos Total</b>	40g	<b>15%</b>
----------------------------	-----	------------

Fibra Dietética	8g	<b>29%</b>
-----------------	----	------------

Azúcares Totales	4g	
------------------	----	--

Incluye 0g azúcares añadidos		<b>0%</b>
------------------------------	--	-----------

<b>Proteínas</b>	10g	
------------------	-----	--

Vitamina D	0mcg	0%	Calcio	125g	10%
------------	------	----	--------	------	-----

Hierro	2mg	10%	Potasio	720mg	15%
--------	-----	-----	---------	-------	-----

Vitamina A	54mcg	6%	Vitamina C	24mg	27%
------------	-------	----	------------	------	-----

--	--	--	--	--	--

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 20 Ensalada Vaquera

Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: 8 tazas



## Ingredientes

- 3 tazas de **frijoles de ojo negro (black-eyed)** o **frijoles negros** cocidos (o dos latas de 15 onzas escurridas)
- 1½ tazas de **elote** cocido (fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrida)
- 1 manojo pequeño de **cilantro**
- 1 manojo de **cebollines** (5 cebollines)
- 3 **tomates** medianos (o una lata de 15 onzas escurrida)
- 1 **aguacate**, si desea
- 1 cucharada de **aceite**
- 2 cucharadas de **vinagre** o **jugo de limón verde**
- ½ cucharadita de **sal** y **pimienta negra**

## Preparación

1. Escurra y enjuague los frijoles y el elote.
2. Pique finamente el cilantro y los cebollines.
3. Corte los tomates y el aguacate en trozos, si desea.
4. Combine todos los vegetales en un recipiente grande.
5. Mezcle el aceite, el vinagre o el jugo de limón verde, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño.
6. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes de la ensalada y revuelva ligeramente.

## Sabe muy bien con estas recetas de Héroe de Alimentos:

- ★ Cazuela de Arroz Picante
- ★ Enchiladas Fáciles con Queso
- ★ Ensalada de Pescado en un Taco
- ★ Tazón de arroz al estilo del suroeste

## Consejo para Escurrir Frijoles Enlatados

Cuando use frijoles enlatados, escúrralos y enjuáguelos antes de agregarlos a las recetas para reducir el sodio.

## Variaciones

- ★ Pruebe añadiendo otros vegetales, como chiles picantes, chile campana o calabacitas.
- ★ Hágala una comida. Agregue pollo o pavo cocido y cortado en cubitos o tofu al horno; agregue granos como arroz o cuscús; envuelva en una tortilla; o sirva encima de las hojas verdes para ensalada.

## Nota

- ★ Congele el jugo de lima extra.

## Datos de Nutrición

15 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (119g)

Cantidad por ración

**Calorías** **90**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 3.5g **4%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Coolesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 260mg **11%**

**Carbohidratos Total** 14g **5%**

Fibra Dietética 5g **18%**

Azúcares Totales 2g

Incluye 0g azúcares añadidos **0%**

**Proteínas** 4g

Vitamina D 0mcg **0%** Calcio 27mg **2%**

Hierro 1mg **6%** Potasio 291mg **6%**

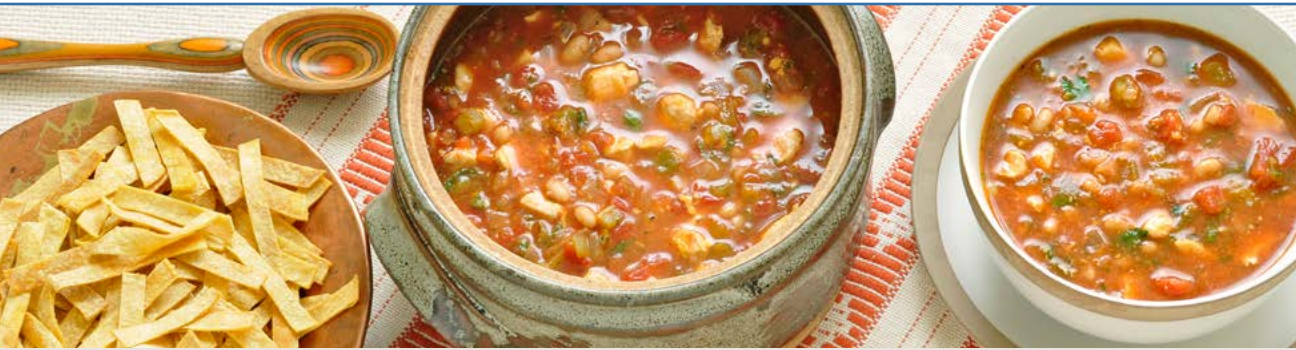
Vitamina A 8mcg **1%** Vitamina C 8mg **8%**

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



# 21 Sopa de Enchilada de Pollo

Tiempo de preparación: 10 minutos    Tiempo para cocinar: 30 minutos    Rinde: 12 tazas



## Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite**
- 1 taza de **cebolla** picada (aproximadamente 1 cebolla mediana)
- 2 dientes de **ajo**, picados muy finamente o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 cucharadita de **comino** molido
- 1½ tazas de **frijoles blancos** cocido o cualquier tipo de frijoles (o una lata de 15 onzas escurrida y enjuagada; pruebe cualquier tipo)
- 3½ tazas de **tomate en cubitos**, (frescos o una lata de 28 onzas cortada en cubitos con jugo)
- 4 tazas de **caldo de pollo** (cualquier tipo)
- 1 taza de **salsa de tomate** (una lata de 8 onzas)
- 1 taza (dos latas de 4 onzas) de **chiles verdes** picados
- 2 cucharaditas de **orégano** seco
- 2 tazas de **pollo** cocinado y picado
- ½ taza de **cilantro** fresco picado
- 1 taza de **queso** rallado
- 10 **tortillas de maíz**, cortadas en tiras, si desea

## Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande. Añada la cebolla, el ajo y el comino y sofríalos hasta que la cebolla esté blanda pero no dorada.
2. Añada los frijoles, los tomates con su líquido y el caldo. Cuando llegue a punto de hervor, reduzca el fuego.
3. Añada la salsa de tomate, los chiles, el orégano y el pollo. Cocine a fuego lento por 15 minutos.
4. Cuando esté listo para servir, añada y revuelva el cilantro y el queso hasta que se derrita. Sirva las tiras de tortilla a un lado para poner sobre la sopa si desea.

## Tiras de Tortilla al Horno

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Apile las tortillas y corte por la mitad. Corte cada media pila en tiras.
3. Separe las tiras de tortilla sobre una bandeja para hornear.
4. Hornee, revolviendo frecuentemente, por 15 minutos o hasta que estén crujientes y empezando a dorarse.

## Datos de Nutrición

12 raciones por envase  
Tamaño por ración 1 taza (280g)

Cantidad por ración  
**Calorías 200**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 6g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 2g	<b>10%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 510mg	<b>22%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 22g	<b>8%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>14%</b>
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 15g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 127mg	10%
Hierro 2mg	10%	Potasio 243mg	6%
Vitamina A 54mcg	6%	Vitamina C 20mg	22%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 22 Salsa Rápida de Tomate para Pasta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 2 tazas



## Ingredientes

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 lata (15 onzas) de **tomates** picados o machucados con jugo
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta negra**
- 1 cucharada de **jugo de limón**, si desea
- ¼ de cucharadita de **chile quebrado**, si desea

## Preparación

1. Si usa ajo en polvo, omita el aceite y sáltese este paso. En una cazuela mediana, caliente el aceite vegetal sobre fuego medio. Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
2. Añada los ingredientes restantes. Cocine hasta que esté completamente cocido, revolviendo ocasionalmente. Para una salsa más espesa, cocine de 10 a 20 minutos adicionales para permitir que la mayor parte del líquido se evapore.
3. Sirva sobre pasta o use en cualquier receta que requiera salsa para pasta.

## Variación

- ★ Use 1 cucharadita de **orégano seco**, **albahaca seca** o **condimento Italiano**.



## Calabaza Espagueti al Horno

1. Elija una temperatura entre 425 grados F. Corte la calabaza espagueti por la mitad a lo largo. Si es necesario cocine en el microondas u hornee por unos minutos para suavizar.
2. Quite las semillas y fibras con una cuchara.
3. Frote los costados cortados con un poco de aceite, si desea. Coloque las mitades con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear y hornee sin tapar.
4. Después de 40 minutos verifique. Si la calabaza se pueber perforar con un tenedor y si la pulpa se separa en hebras ya está cocinada.
5. Una vez que esté lo suficientemente fría como para manejarla, use un tenedor para raspar suavemente el interior y hacer hebras de espagueti.

## Datos de Nutrición

4 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1/2 taza (107g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **60**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b>	2.5g	<b>3%</b>
Grasa Saturada	0g	<b>0%</b>
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	340mg	<b>15%</b>
<b>Carbohidratos Total</b>	8g	<b>3%</b>
Fibra Dietética	2g	<b>7%</b>
Azúcares Totales	5g	
Incluye 0g azúcares añadidos		<b>0%</b>
<b>Proteínas</b>	2g	

Vitamina D	0mcg	0%	Calcio	38mg	2%
Hierro	1mg	6%	Potasio	309mg	6%
Vitamina A	11mcg	1%	Vitamina C	10mg	11%

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 45 minutos **Rinde:** 9 tazas



## Ingredientes

- 1 libra de **carne molida de res magra** (15% de grasa)
- 1 **cebolla** grande, picada
- 2 tazas de **salsa de espagueti**
- 1 diente de **ajo**, picado finamente o ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- 4 cucharadas de **perejil fresco** o 4 cucharaditas de **perejil seco**
- 1 cucharadita de **orégano seco**
- 1 cucharadita de **albahaca seca**
- 1 pinta (2 tazas) de **requesón bajo en grasa** o **queso ricota** o una mezcla de los dos
- ¾ de taza de **queso mozzarella** rallado
- 6 tiras de **pasta para lasaña**, crudas
- ½ de taza de **queso parmesano** rallado

## Variaciones

- ★ Pruebe pavo molido o 2 tazas de frijoles en lugar de la carne de res.
- ★ Pruebe la pasta integral para más fibra.

### Consejo para Escurrir la Grasa de la Carne

Vierta la grasa de res en una lata de metal (para que no se derrita con el calor de la grasa) o deje que se enfríe un poco y viértala sobre papeles en el basurero. Verter grasa de res por el desagüe del fregadero puede obstruirlo.

## Preparación

1. En una sartén o cacerola de 10 pulgadas, cocine la carne molida a fuego medio alto hasta que ya no esté rosada.
2. Escurra la grasa, añada la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté suave.
3. Añada el ajo, 1 taza de salsa de espagueti y las hierbas. Mezcle. Esparza parejo en la sartén.
4. Reduzca el fuego a bajo. Coloque el requesón o ricota sobre la mezcla y espolvoree con la mitad de la mozzarella. Cubra con la pasta, rompiéndola según sea necesario para llenar todos los espacios abiertos.
5. Vierta lo que queda de salsa en forma pareja sobre la pasta; suavemente presione la pasta hacia abajo para que se humedezca.
6. Cubra y cocine por 15 a 20 minutos hasta que la pasta esté suave. Añada lo que queda de los quesos, cubra y cocine 2 minutos más o hasta que los quesos se derritan.
7. Deje reposar, cubierta, de 5 a 10 minutos antes de servir.

## Datos de Nutrición

9 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1 taza (196g)

Cantidad por ración

**Calorías** **260**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 11g	<b>14%</b>
Grasa Saturada 4.5g	<b>23%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	<b>17%</b>
<b>Sodio</b> 610mg	<b>27%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 17g	<b>6%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares Totales 7g	
Incluye 2g azúcares añadidos	<b>4%</b>
<b>Proteínas</b> 24g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 159mg	10%
Hierro 3mg	15%	Potasio 497mg	10%
Vitamina A 45mcg	5%	Vitamina C 6mg	7%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asaramiento de nutrición general.



# 24 Enchiladas Fáciles con Queso

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Rinde: 8 enchiladas



## Ingredientes

- 2 latas (15 onzas) de **frijoles pintos**, escurridos y enjuagados
- ½ taza de **salsa**
- 1½ tazas de **elote** cocido (fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrida)
- ½ taza (una lata de 4 onzas) de **chiles verdes** picados
- 2 dientes de **ajo**, picados muy finamente, o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- 1½ taza de **queso** rallado
- 8 **tortillas de harina de trigo integral** (10 pulgadas) o 12 **tortillas de maíz** (6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de **salsa para enchiladas**

## Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente con aceite líquido o en espray, una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas.
2. Mezcle los frijoles, la salsa, el elote, los chiles, el ajo y la mitad del queso, en un recipiente hondo.
3. Caliente cada tortilla en una sartén seca y apíelas en un plato.
4. Con una cuchara ponga aproximadamente ½ taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla.
5. Enrolle la tortilla y póngala con el borde hacia abajo en la bandeja para hornear.
6. Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y cúbralas con el queso que le sobró.
7. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén calientes.

## Variación

- ★ Sustituya los frijoles pintos por pollo cocido o frijoles negros.

## Nota

- ★ Ideas para acompañamientos: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebollín, lechuga, rábanos, o yogur natural bajo en grasa o crema agria.

## Datos de Nutrición

12 raciones por envase

Tamaño por ración 1 enchilada (201g)

Cantidad por ración

**Calorías** **210**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 6g **8%**

Grasa Saturada 2.5g **13%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 15mg **5%**

**Sodio** 580mg **25%**

**Carbohidratos Total** 30g **11%**

Fibra Dietética 6g **21%**

Azúcares Totales 4g

Incluye 0g azúcares añadidos **0%**

**Proteínas** 9g

Vitamina D 0mcg 0% Calcio 140mg 10%

Hierro 2mg 10% Potasio 305mg 6%

Vitamina A 56mcg 6% Vitamina C 5mg 6%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 25 Pollo, Brócoli y Queso a la Sartén

Tiempo de preparación: 15 minutos    Tiempo para cocinar: 30 minutos    Rinde: 7 tazas



## Ingredientes

- 1 libra de **pechuga de pollo**, sin hueso o piel (2–3 mitades)
- 2 cucharaditas de **aceite**
- 1¼ tazas de **caldo de pollo** (cualquier tipo)
- 1 lata (10.5 onzas) de **sopa de crema de pollo** (o cualquier sopa de crema)
- 1 cucharadita de **pimienta negra**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picado o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- 2 tazas de **pasta** de concha pequeña, sin cocer
- 2½ tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 1 taza (4 onzas) de **queso cheddar**, rallado

## Preparación

1. Corte la pechuga de pollo en pedazos del tamaño de un bocado. Saltee los pedazos en aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto hasta que apenas se doren, 2 a 3 minutos.
2. Añada el caldo, la sopa, la pimienta y el ajo. Revuelva hasta que esté suave. Añada la pasta.
3. Cocine hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor a bajo. Cocine a fuego lento 15 minutos. Agregue el brócoli y continúe cocinando hasta que la pasta y el brócoli estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Si es necesario, añada una pequeña cantidad de agua cerca del final de la cocción para evitar que se pegue.
4. Añada el queso durante los últimos dos minutos de cocción. Revuelva hasta que el queso se derrita.

## Variaciones

- ★ Pruebe la pasta integral para más fibra.
- ★ Pruebe con diferentes tipos de pasta, como espiral o coditos.
- ★ Agregue otros vegetales, como guisantes, zanahorias ralladas o chile campana picados.
- ★ En lugar de pollo use 1½ tazas de frijoles blancos (una lata de 15 onzas, escurrida), otra carne o atún o salmón.

## Datos de Nutrición

7 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1 taza (236g)

Cantidad por ración

**Calorías** **310**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 12g **15%**

Grasa Saturada 4.5g **23%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 65mg **22%**

**Sodio** 520mg **23%**

**Carbohidratos Total** 26g **9%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares Totales 2g

Incluye 0g azúcares añadidos **0%**

**Proteínas** 24g

Vitamina D 0mcg 0% Calcio 148mg 10%

Hierro 2mg 10% Potasio 430mg 10%

Vitamina A 86mcg 7% Vitamina C 1mg 1%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

# 26 Olla de Macaroni con Queso

Tiempo de preparación: 10 minutos    Tiempo para cocinar: 20 minutos    Rinde: 4 tazas



## Ingredientes

- 2 tazas de **agua**
- 1½ taza de **macarrones (macaroni)** sin cocinar
- 1 cucharadita de **mantequilla** o **margarina**
- 2 cucharadas de **harina**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **mostaza** seca en polvo o 1 cucharadita de **mostaza preparada**
- 1¼ taza de **leche** sin grasa o 1%
- 1¼ taza (5 onzas) de **queso cheddar**, rallado

## Preparación

1. En una sartén u olla de 10 pulgadas, ponga a hervir agua.
2. Añada los macarrones y la mantequilla o la margarina. Revuelva algunas veces para evitar que se peguen.
3. Cubra la olla y reduzca el calor a bajo. Hierva a fuego lento por 5 minutos (no drene el agua).
4. Mientras tanto, mezcle la harina, la sal y la mostaza en un recipiente pequeño. Revuelva añadiendo ¼ taza de leche hasta que no haya grumos. Añada la leche restante. Ponga la mezcla a un lado.
5. Quite la tapa de la olla y cocine el macarrón hasta que casi toda el agua se haya evaporado.
6. Agregue la mezcla de leche y el queso. Cocine y revuelva hasta que todo el queso se derrita y la salsa esté burbujeante y espesa.

## Variaciones

- ★ Añada en el paso #2 su vegetal preferido fresco o congelado. Pruebe con cebollas, apio, zanahorias, calabacitas, espinacas, brócoli o tomates.
- ★ Añada sus condimentos favoritos en paso #4. Pruebe con orégano, ajo en polvo, chile en polvo y otros.
- ★ Pruebe con una mezcla de quesos cheddar y mozzarella.
- ★ Pruebe los macarrones integrales o diferentes tipos de pasta.

## Datos de Nutrición

4 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1 taza (275g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **340**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 13g	<b>17%</b>
Grasa Saturada 7g	<b>35%</b>
Grasa Trans 0.5g	
<b>Colesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 16g	

Vitamina D 1mcg	6%	Calcio 358mg	30%
Hierro 2mg	10%	Potasio 239mg	6%
Vitamina A 164mcg	18%	Vitamin C 0mg	0%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asessoramiento de nutrición general.



# 27 Ensalada Fría de Pasta y Tomate

Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 tazas



## Ingredientes

- 4 tazas de **pasta tipo “rotini o penne”** cocida
- 2 tazas de **tomates** picados
- 1 taza de **brócoli** picado
- ¼ de taza de **aceitunas negras** en rodajas
- 2 cucharadas de **queso Parmesano** rallado
- ½ a 1 taza de **aderezo Italiano para ensaladas**, bajo en grasa

## Preparación

1. Mezcle la pasta, los tomates, el brócoli y las aceitunas negras en un recipiente.
2. Agregue el queso y el aderezo para ensaladas. Mezcle todo y refrigere hasta que vaya a servir.

## Variaciones

- ★ Trate de añadir otros vegetales como elote, pepino o aguacate.
- ★ Pruebe la pasta integral.
- ★ El aderezo de ensalada de vinagreta bajo en grasa también funciona en esta receta.

## Datos de Nutrición

6 raciones por envase  
Tamaño por ración 1 taza (221g)

Cantidad por ración  
**Calorías 250**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 7g	<b>9%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 570mg	<b>25%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 38g	<b>14%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares Totales 6g	
Incluye 1.5g azúcares añadidos	<b>3%</b>
<b>Proteínas</b> 7g	

Vitamina D 0mcg	0%	Calcio 61mg	4%
Hierro 2mg	10%	Potasio 258mg	6%
Vitamina A 49mcg	5%	Vitamina C 2mg	2%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.



## Cocinar el Elote en la Mazorca

**Hervir:** Agregue las mazorcas de elote sin cáscara a suficiente agua hirviendo para cubrir las; Hervir hasta que se calienten, de 5 a 7 minutos.

**Microondas:** Coloque hasta 4 mazorcas de elote aún en la cáscara en el microondas. Concine a temperatura alta de 3 a 6 minutos, dependiendo de la cantidad de mazorcas y la cocción deseada.

**Asado o a la Parrilla:** Cepille cada mazorca con mantequilla derretida o margarina y envuélvalas en papel de aluminio. Asar durante 20 minutos, girando una vez, en una parrilla o en un horno a 350 grados F.

**Saltear:** Añada el elote cortado crudo a una sartén con una pequeña cantidad de margarina o mantequilla. Concine y revuelva sobre fuego medio por 5 a 7 minutos.

## 28 Pollo Estofado a la Sartén

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Rinde: 2 porciones



### Ingredientes

**Condimentos:** como sal, pimienta negra, sal para sazonar, cebolla en polvo o ajo en polvo, al gusto

1 **pechuga de pollo**

1 cucharada de **aceite**

### Preparación

1. Sazone el pollo. Saltee 1 minuto por lado en una sartén ligeramente engrasada sobre fuego medio-alto hasta que esté ligeramente dorado.
2. Tape la sartén con una tapa ajustada. Reduzca el fuego a bajo; cocine por 10 minutos. No levante la tapa.
3. Apague el calor. Deje reposar el pollo por 10 minutos sin quitar la tapa.
4. Compruebe si el pollo están bien cocido. Si tiene un termómetro para carne, revise la parte más gruesa para asegurarse de que la temperatura sea de al menos 165 grados F. Si no, cubra y vuelva a calentar.

## Tofu Horneado

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Rinde: 3 tazas

### Ingredientes

16 onzas de **tofu** firme o extra firme

#### Adobo

2 cucharadas de **salsa de soya** baja en sodio

2 cucharadas de **vinagre** (pruebe balsámico, de cidra o arroz)

1 cucharada de **miel de abeja** o **azúcar morena**

1 cucharada de **aceite vegetal** o **aceite de ajonjolí**

### Nota

- ✦ La miel no es segura para niños menores de 1 año.

### Preparación

1. Presione el agua del tofu y corte como quiera: cubos, rebanadas, palitos o triángulos.
2. Mezcle los ingredientes del adobo en un tazón; añada el tofu; marine 30 minutos o más.
3. Precaliente el horno a 350 grados F. Coloque el tofu escurrido sobre una bandeja para hornear.
4. Hornee hasta que el tofu esté firme y ligeramente dorado, aproximadamente 30 minutos. Voltee los pedazos una vez durante la cocción.

### Variación

- ✦ Para un sabor diferente, use estos ingredientes para el adobo:  $\frac{1}{2}$  taza de salsa de soya reducida en sodio,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón y 3 cucharadas de aceite vegetal o de ajonjolí.

# 29 Tots de Coliflor al Horno

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 20 minutos **Rinde:** 15 tots



## Ingredientes

- 2 tazas de **coliflor** rallada (aproximadamente la mitad de una cabeza mediana)
- 1 **huevo**
- 3 cucharadas de **harina**
- ¼ de taza de **queso cheddar**, rallado
- ¼ de cucharadita de **sal**

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase una bandeja para hornear.
2. Ralle la coliflor en los hoyos más grandes de un rallador.
3. En un tazón mediano, combine la coliflor, el huevo, la harina, el queso y la sal; mezcle bien.
4. Presione la mezcla para poder preparar aproximadamente 15 bolas o leños pequeños. Colóquelos en la bandeja para hornear con suficiente espacio entre cada bola o leño.
5. Hornee por 20 minutos o hasta que estén cocidos. Para tots más crujientes, ase por 2 minutos más. Preste atención especial para evitar que se quemen.

### Estofado de Pollo a la Sartén

### Tofu Horneado

### Tots de Coliflor al Horno

#### Datos de Nutrición

2 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 1/2 pechuga (50g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **130**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 9g	<b>12%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 30mg	<b>1%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 0g	<b>0%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 13g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 6mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 110mg	2%
Vitamina A 3mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

#### Datos de Nutrición

6 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 3 onzas (92g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **100**

% Daily Value\*

<b>Grasa Total</b> 6g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 5g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares Totales 3g	
Incluye 3g azúcares añadidos	<b>6%</b>
<b>Proteínas</b> 7g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 145mg	10%
Hierro 1mg	6%
Potasio 21mg	0%
Vitamina A 0mcg	0%
Vitamina C 0mg	0%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.

#### Datos de Nutrición

3 raciones por envase  
**Tamaño por ración** 5 tots (110g)

**Cantidad por ración**  
**Calorías** **70**

% Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 2.5g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodio</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 9g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>7%</b>
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 67mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 296mg	6%
Vitamina A 30mcg	3%
Vitamina C 43mg	48%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria 2,000 calorías al día se utiliza para asoramiento de nutrición general.



# 30 Verduras Asadas



	<b>1. Lave y Corte Verduras</b>	<b>2. Precaliente el horno</b>	<b>3. Mezcle los vegetales con el aceite y los condimentos—colóquelos en una bandeja para hornear</b>	<b>4. Asado en horno—revuelva a mitad del tiempo de cocción*</b>
<b>Espárragos</b>	1 libra de espárragos frescos con los extremos recortados (alrededor de 24 piezas medianas)	400 grados F	1 cucharadita de aceite ½ cucharadita de sal y de pimienta negra	12 a 15 minutos
<b>Papas o Camotes</b>	3 papas grandes, cada papa cortada en 8 tiras largas	450 grados F	3 cucharadas de aceite 1½ cucharadita de paprika 1½ cucharadita de cebolla en polvo ½ cucharadita de ajo en polvo ½ cucharadita de chile en polvo	30 minutos
<b>Coles de Bruselas</b>	1¼ libras (alrededor de 18 piezas grandes) con los extremos recortados y partidos en cuatro	400 grados F	1 cucharada de aceite ⅛ cucharadita de sal y de pimienta negra 1 cucharadita de jugo de limón	20 a 30 minutos
<b>Zanahorias</b>	1½ libras (alrededor de 7 medianas) peladas y cortadas en palitos	400 grados F	1 cucharada de aceite ⅛ cucharadita de sal	20 a 30 minutos
<b>Coliflor o Brócoli</b>	1 cabeza de tamaño mediano, cortada en florecillas	400 grados F	1 cucharadita de aceite ½ cucharadita de sal y de pimienta negra ¼ taza de queso rallado, si desea	24 a 30 minutos

\*el tiempo varía según el tamaño de las verduras y la temperatura del horno

## Arroz en la Estufa

- Añada arroz seco y agua o caldo en una sartén.
  - 1 taza de arroz blanco a 2 tazas de líquido
  - 1 taza de arroz integral a 2½ tazas de líquido.
- Caliente hasta que hierva, revolviendo una a dos veces.
- Cubra con una tapa de ajuste hermético y reduzca el fuego a muy bajo.
- Cocine el arroz blanco de 18 a 20 minutos y arroz integral de 35 a 45 minutos.
- Revise el arroz. Si no está tierno o si todavía hay líquido en la cacerola, cubra y cocine de 2 a 4 minutos más.
- Cuando esté completamente cocido, quite la tapa, retire la cacerola del fuego y esponje el arroz con un tenedor.





**Brócoli y Coliflor:** Guárdelos en el refrigerador en una bolsa de comestibles o haga agujeros pequeños en una bolsa para dejar entrar el aire. Para una mejor calidad, utilícelos dentro de 1 semana. La coliflor y el brócoli se pueden congelar después de escaldar y enfriar.



**Cebollas:** Guarde en un lugar fresco, oscuro y seco en un tazón o bolsa abierta durante varias semanas. Refrigere las cebollas peladas o cortadas en recipientes sellados o envueltas herméticamente y use dentro de 2 semanas. Refrigere las cebollas verdes (cebollines) inmediatamente. Pique las cebollas y saltéelas si desea, o coloque cantidades pequeñas en bolsas o recipientes para congelar, guarde en su congelador y use dentro de 8 meses en sus platillos.



**Hojas Verdes:** Almacénelas en el refrigerador cubiertas con una toalla de papel húmeda en un recipiente abierto o haga agujeros en una bolsa de plástico para que entre el aire. Use las hojas verdes dentro de 10 días.



**Papas:** Almacénelas en una despensa oscura, fresca y bien ventilada. Use bolsas de papel o bolsas de plástico con agujeros para permitir el flujo de aire y prevenir que las papas se marchiten. Las papas nuevas (tamaño pequeño) se mantienen frescas durante 2 a 3 días y las papas maduras (tamaño más grande) durante 2 o más semanas.



**Tomates:** Guarde los tomates enteros, ya maduros, a temperatura ambiente en una sola capa en un recipiente destapado. Evite la luz solar directa. Procure usar dentro de 5 días. Un almacenamiento breve en el refrigerador (3 días) puede ayudar a retrasar el ablandamiento, pero también puede reducir el sabor.



**Zanahorias:** Guarde en una bolsa de plástico y refrigérelas hasta por 2 semanas, haga agujeros pequeños en la bolsa para dejar entrar el aire. Mantenga palitos de zanahoria para bocadillos en su refrigerador hasta por 1 semana; para prevenir que las zanahorias se sequen, almacénelas en agua. Las zanahorias pueden ser congeladas después de escaldar y enfriar.

# Fundamentos del Agua con Sabor

## Opciones de Sabor

¡Pruebe estos sabores o haga su propio sabor!

Por cuarto de galón (4 tazas) de agua:

<b>Pepino</b>	½ pepino	Corte en rodajas delgadas; no quite la piel para darle más color.
<b>Cítricos</b>	limón, lima, naranja o toronja – ½ fruta pequeña o ¼ de una toronja	No quite la piel; corte en rodajas delgadas en la forma de círculos enteros o gajos.
<b>Hierbas</b>	menta, albahaca o romero	10 hojas pequeñas o una pequeña ramita. Rompa o aplaste las hojas.
<b>Manzana con Canela</b>	½ rama de canela y ½ manzana	Manzana: No quite la piel para darle más color; el corazón se puede dejar o quitar. Corte en rodajas delgadas o círculos.
<b>Fresa con Kiwi</b>	3 a 4 fresas y ½ kiwi	Pele el kiwi; corte ambas frutas en rodajas delgadas.

1. Corte en tiras, rasgue o machaque la fruta para liberar el máximo de sabor.
2. Refrigere durante varias horas o durante la noche para permitir que obtenga el máximo sabor.
3. Use dentro de 2 días para la mayor calidad.

## Hielo con Sabor

No permita que las naranjas, toronjas, limones y/o limas se echen a perder. Exprima su jugo en un tazón, mezcle con agua y vierta en bandejas de cubitos de hielo para hacer hielo sabroso.

## La Seguridad con los Alimentos

- ❖ Lave todas las frutas, verduras y hierbas frescas fregando o frotando suavemente bajo agua corriente.
- ❖ No mezcle lotes. Use todo, limpie el recipiente, luego haga un lote fresco de agua de sabor.
- ❖ Mantenga el agua fría después de agregar frutas o verduras. Prepare una cantidad que puede utilizar dentro de 2 días.





Use un **vaso medidor de líquido** para medir líquidos. Ponga el vaso en una superficie plana. Llene a la medida necesaria mirando el vaso desde el nivel de los ojos.



Use una **taza de medir en seco** para medir los ingredientes secos. Use la taza que contiene justamente la cantidad necesaria. Llene por encima del borde y nivele con el borde recto de un cuchillo.



Use **cucharas de medir** para pequeñas cantidades de líquidos o ingredientes secos. Llene al nivel de la parte superior de la cuchara.

## Utilice el menor número posible de mediciones para obtener la mejor precisión.

**3 cucharaditas = 1 Cucharada**

**4 Cucharadas = 1/4 taza**

**5 cucharaditas + 1 Cucharada = 1/3 taza**

**16 Cucharadas = 1 taza = 8 onzas líquidas = 1/2 de un medio litro**

**2 tazas = 1 medio litro**

**16 onzas (peso) = 1 libra**

**2 medios litros = 1 cuarto de galón**

Este material se desarrolló en parte con fondos del Programa de Subvención de Cultivos Especiales de USDA y el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

©2019 El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales en base a la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética o estatus de veterano (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Bling de Arándanos



Panqueques Favoritos



Batido Poderoso de Popeye

# ¡Sea un Héroe de Alimentos!

Un Héroe de Alimentos lidera por medio de su ejemplo, preparando comidas que incluyen una variedad de frutas y verduras y otros ingredientes saludables

¡Este libro es una gran herramienta para Héroes de Alimentos! Incluye:

- 37 recetas sabrosas, flexibles y saludables de bajo costo probadas con adultos y niños.
- guías para medir y almacenar los ingredientes.
- guías para medir y almacenar los ingredientes y utensilos para cocinar.
- fundamentos del agua con sabor y ideas para bocadillos.

