



# Recetas Saludables

P A R A C A D A D Í A





# Índice

## Introducción

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada.....	2
Sea un Campeón del Cambio en su Cocina.....	3
Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales.....	4
Tabla de Medidas.....	6
¡Fácil de Llevar!.....	7

## Desayunos Balanceados

Avena con Manzana .....	9
Desayuno de Fruta .....	9
Barquillos de Papaya .....	10
Desayuno Tropical.....	10
Panqueques de Fresa y Plátano .....	11
Huevos Rancheros con Pico de Gallo ...	12
Omelet de Tomate y Ajo.....	13
Análisis de Productos: Uvas de California .....	14

## Almuerzos de Bajas Calorías

Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote .....	15
Ensalada de Pollo y Tomatillo.....	16
Ensalada de Elote con Chiles Verdes....	17
Ensalada Verde con Aguacate .....	18
Tortas de Pollo .....	19

Quesadillas de Vegetales .....	20
Gyro de Pavo y Manzana.....	21
Ensalada Asiática de Pollo .....	22
Ensalada de Papas Aromatizadas.....	23
Ensalada de Atún y Manzana .....	24
Papas Rellenas .....	25
Rellenos .....	26
Análisis de Productos: Duraznos, Ciruelas y Nectarinas de California.....	27

## Cenas Fáciles de Preparar

Camotes a la Manzana Glaseados .....	29
Calabacitas Salteadas.....	29
Sopa de Aguacate y Tortilla .....	30
Pimientos con Pavo a la Barbacoa .....	31
Pollo y Dumplings .....	32
Enchiladas de Pollo y Vegetales.....	33
Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales.	34
Pavo al Sartén.....	35
Pollo al Limón con Romero y Vegetales.	36
Ensalada de Vegetales Aromatizados....	37
Pollo al Sésamo con Pimientos y Chicharos .....	38
Sofrito de Pollo y Mango.....	39
Espagueti con Salsa de Pavo .....	40
Papas al Horno Sazonadas .....	41

Tacos Sencillos de Pescado .....	42
Vegetales Sabrosos .....	43
Análisis de Productos: Aguacates de California .....	44

## Postres Deliciosos

Manzanas al Horno con Canela .....	45
Salsa para Frutas .....	46
Frutas al Chocolate.....	47
Licuada “Paraíso”.....	48
Deliciosa Fruta a la Parrilla .....	48
Postre de Durazno.....	49
Calabaza con Relleno de Manzana.....	50
Análisis de Productos: Peras de California .....	51

## Bocadillos y Bebidas Prácticos

Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos .....	53
Licuada Deliciosa de Uva .....	54
Pico de Gallo .....	54
Rollitos de Tortilla con Vegetales.....	55
Salsa de Pera y Mango.....	56
Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete.....	57
Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces....	58

# Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

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

## Primavera

acelgas  
aguacates  
alcachofas  
chabacanos  
chicharos  
espárragos  
fresas  
guayabas  
hojas de berza  
mangos  
naranjas  
papayas  
pimientos (chiles de campana)  
ruibarbo  
toronja



## Verano

acelgas  
aguacates  
calabacita  
calabaza  
cerezas  
ciruelas  
chabacanos  
chicharos  
duraznos  
ejotes  
elotes  
fresas  
mangos  
melón  
Cantaloupe

melón  
Honeydew  
naranjas  
Valencia  
nectarinas  
okra  
papayas  
peras  
pimientos (chiles de campana)  
sandía  
tomates  
uvas



## Otoño

acelgas  
calabazas  
calabaza Acorn  
calabaza Butternut  
camotes  
col de Bruselas  
chayote  
chirimoya  
ejotes  
granadas  
kiwi  
mandarina  
melón Honeydew  
nabos  
okra  
peras  
pérsimo  
tomates  
uvas

## Invierno

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



## Todo el año

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



# Sea un Campeón del Cambio en su Cocina



Usted puede convertirse en el Campeón o la Campeona del Cambio para su familia preparando comidas y bocadillos con gran cantidad de frutas y vegetales y asegurándose de que su familia haga actividad física todos los días.

Consumir la cantidad adecuada de frutas y vegetales como parte de una dieta baja en grasas y con alto contenido de fibra, podría disminuir el riesgo de problemas serios de salud, tales como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y ciertos tipos de cánceres. La cantidad de frutas y vegetales adecuada para usted depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Consulte la tabla *“Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales”* en las páginas 4 y 5 para determinar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita cada una de las personas de su familia.

¡Y no olvide mantenerse activo! La actividad física le da más energía. También ayuda a reducir el nivel de estrés y a mantener un peso saludable. Para cuidar su salud y disminuir el riesgo de problemas médicos serios, necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días (como bailar, caminar o hacer trabajo de jardinería). Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

Comience a preparar estas recetas fáciles y económicas hoy mismo, no sólo para mantener contenta a toda su familia, sino también para mantenerlos en buen estado de salud.

Para obtener más información sobre la *Red para una California Saludable*, llame al 1-888-328-3483 o consulte el sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

# Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

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

## Niñas y Mujeres

**Las actividades físicas de intensidad moderada** incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.

**Las actividades físicas de intensidad vigorosa** incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante <b>menos de 30 minutos al día</b>			
Edad	Frutas	Vegetales	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-7	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
8-10	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
11-13	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
19-25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
26-50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
51+	1½ tazas	2 tazas	3½ cups

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante <b>30 a 60 minutos al día</b>			
Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
4-6	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
7-9	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
10-11	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
12-18	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
19-25	2 tazas	3 tazas	5 tazas
26-50	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
51+	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante <b>más de 60 minutos al día</b>			
Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3-4	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
5-6	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
7-9	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
10-11	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
12-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

# Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

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

## Niños y Hombres

*Las actividades físicas de intensidad moderada incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.*

*Las actividades físicas de intensidad vigorosa incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.*

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

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

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

# Tabla de Medidas

Pizca = $\frac{1}{8}$ cucharadita o menos	
3 cucharaditas = 1 cucharada	1 onza fluida = 2 cucharadas líquidas
2 cucharadas = $\frac{1}{8}$ de taza	8 onzas fluidas = 1 taza
4 cucharadas = $\frac{1}{4}$ de taza	2 tazas = 1 pinta
5 cucharadas + 1 cucharadita = $\frac{1}{3}$ de taza	2 pintas = 1 cuarto de galón
8 cucharadas = $\frac{1}{2}$ taza	4 cuartos = 1 galón
16 cucharadas = 1 taza	16 onzas = 1 libra





# ¡Fácil de Llevar!

**½ taza**  
de fruta



**½ taza** de  
vegetales



**½ taza**  
de fruta



**1 taza**  
de fruta



No es necesario que lleve con usted  
tazas de medir para consumir la cantidad  
recomendada de frutas y vegetales.  
¡La clave de una vida saludable  
está... en sus manos!

**1 taza** de vegetales  
de hoja, crudos

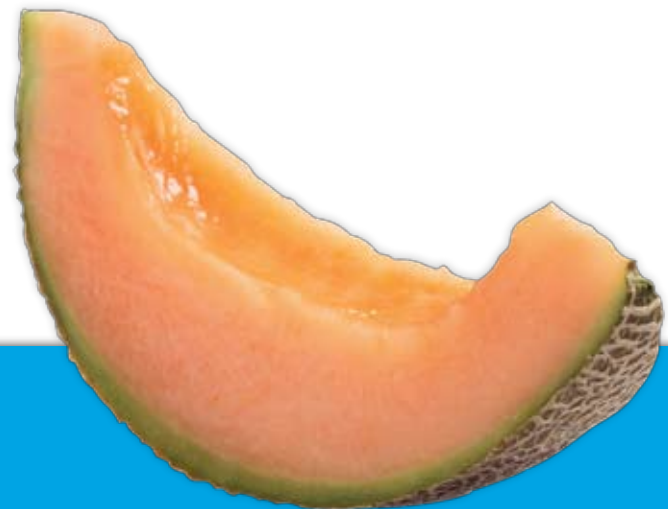


**½ taza** de  
vegetales



**¼ taza** de  
fruta seca







## Avena con Manzana

*Una receta deliciosa con ingredientes nutritivos.*

### Rinde 4 porciones.

*¾ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 2 minutos

### Ingredientes

- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)
- ½ cucharadita de sal (opcional)

### Preparación

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potencia durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 157, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 78 mg

## Desayuno de Fruta

*Esta deliciosa taza de fruta va acompañada de yogur bajo en grasa.*

### Rinde 4 porciones.

*½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### Ingredientes

- 2 naranjas peladas, sin semillas, y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- ⅓ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)

### Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón pequeño.
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada copeteada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg



## Barquillos de Papaya

*Un desayuno especial para usted y su familia. Espolvoree con granola para que esté más crujiente.*

### Rinde 4 porciones.

*½ papaya madura por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### Ingredientes

- 2 papayas pequeñas, lavadas y peladas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, sin el jugo
- ¾ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel\*
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

### Preparación

1. Corte las papayas por la mitad. Quíteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresa y mandarina en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, ponga la mezcla sobre la fruta antes de servir.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 195, Carbohidratos 46 g,  
Fibra Dietética 6 g, Proteínas 5 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g,  
Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg,  
Sodio 40 mg

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

## Desayuno Tropical

*Un refrescante desayuno de fruta, jugo y helado de yogur, para llevar con usted.*

### Rinde 4 porciones.

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de trozos de piña, con el jugo\*
- ¾ taza de helado de yogur de vainilla
- 1 taza de cubos de hielo

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 151, Carbohidratos 35 g,  
Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g,  
Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg,  
Sodio 31 mg

\*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.





# Panqueques de Fresa y Plátano

*Esta receta se convertirá en la favorita de su familia. Para obtener diferentes sabores, utilice frutas frescas, enlatadas o congeladas.*

**Rinde 4 porciones.** 2 panqueques por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques (*complete pancake mix*)
- ½ taza de agua
- aceite en aerosol para cocinar

## Aderezo

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

## Preparación

1. Ponga el plátano en un tazón mediano y hágalo puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado.

## Aderezo

1. Para preparar el aderezo, rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
2. Cocine las fresas y el jugo de naranja por 3 minutos o hasta que las fresas estén blandas.
3. Con una cuchara, agregue el aderezo a los panqueques y sírvalos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg



# Huevos Rancheros con Pico de Gallo

*Una versión saludable de un desayuno clásico.*

**Rinde 4 porciones.** 1 tortilla por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) | 2 cucharadas de queso rallado <i>Cheddar o Monterey Jack</i>          |
| ½ cucharada de aceite vegetal       | 2 tazas de Pico de Gallo (consultar la página 54)                     |
| aceite en aerosol para cocinar      | ⅛ cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) |
| 1½ tazas de sustituto de huevo      |   |

## Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Hornee durante 5 a 10 minutos o hasta que las orillas de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el sustituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio por 2 ó 3 minutos hasta que el huevo esté bien cocido.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y espolvoree con ½ cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en “Broil” unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sírvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg





# Omelet de Tomate y Ajo

*Este exclusivo omelet, que incluye vegetales y pan de trigo integral, constituye un desayuno muy balanceado.*

**Rinde 1 porción.** 1 omelet por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos



## Ingredientes

½ rebanada de pan de trigo integral	¾ taza de sustituto de huevo
½ cucharadita de aceite de oliva	2 cucharadas de queso <i>Mozzarella</i> rallado, parcialmente descremado
1 diente de ajo, finamente picado	1 tomate grande, picado
aceite en aerosol para cocinar	1 cucharadita de albahaca seca ( <i>dried basil</i> )

## Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Corte el pan en cubitos; en un tazón pequeño, mezcle los cubitos con el aceite y el ajo. Coloque y separe los cubitos de una charola para horno y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, dándoles vuelta una o dos veces. Póngalos en un plato para que se enfríen.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite para cocinar y caliente a fuego medio-alto. Agregue el sustituto de huevo.
4. Cuando el huevo comience a cocerse, distribúyalo para que quede parejo en la base del sartén y reduzca a fuego lento.
5. Una vez que la capa superior de huevo esté casi totalmente cocinada, espolvoree el queso y la albahaca y distribuya los tomate y el pan sobre una mitad del omelet; doble la otra mitad sobre el relleno. Coloque el omelet en un plato y sírvalo.

**Información nutricional por porción:** Calorías 235, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 506 mg

# Uvas de California



Las uvas de California están disponibles de mayo a diciembre. Existen más de 50 variedades de uvas y vienen en 3 colores: verde, rojo y morado.

## Almacenamiento y Manejo

Cuando llegan al supermercado, las uvas están totalmente maduras. Busque las uvas grandes y con tallos flexibles. Lávelas con agua fría cuando las vaya a comer.

Las uvas frescas de California se pueden almacenar por hasta 2 semanas en el refrigerador.

## Sugerencias de Uso

Las uvas son, de por sí, un bocadillo excelente, pero también constituyen un ingrediente delicioso y nutritivo en otras comidas. Cómalas con:

- cereal o yogur para el desayuno
- ensaladas para el almuerzo
- ensaladas de pasta para la cena
- ensaladas de fruta como postre

## Historia y Datos Interesantes

En 1839, William Wolfskill plantó el primer viñedo de uvas de mesa californiano en el pueblo colonial mexicano conocido actualmente con el nombre de Los Angeles. Los productores de uvas de California proveen el 97 por ciento de las uvas de mesa de la nación.

Consulte en la página 54 la receta “Licuado Delicioso de Uva”, cortesía de la *California Table Grape Commission*.

Para obtener más información sobre las uvas de California, consulte el sitio web [www.tablegrape.com](http://www.tablegrape.com).





# Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote

*Una combinación repleta de proteínas, con vegetales de temporada, frijoles negros y queso.*

**Rinde 4 porciones.** ½ pita por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo contenido de sodio | ⅛ cucharadita de pimienta de cayena ( <i>cayenne pepper</i> ) o más, al gusto |
| 1 taza de granos de elote, descongelados                         | 2 cucharaditas de jugo de limón   |
| 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal                        | ½ cucharadita de chile en polvo ( <i>chili powder</i> )                       |
| 1 aguacate cortado en trozos                                     | 2 panes pita medianos de trigo integral                                       |
| 1 diente de ajo, finamente picado                                | ⅓ taza de queso <i>Mozzarella</i> rallado, parcialmente descremado            |
| 1 cucharadita de perejil fresco, picado ( <i>fresh parsley</i> ) |   |

## Preparación

1. Escurre y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agregue el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo.
2. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sirvalos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg





# Ensalada de Pollo y Tomatillo

*Prepárela un día antes para un delicioso almuerzo en el trabajo.*

**Rinde 6 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos



## Aderezo

- 1 taza de tomatillos sin cáscara, cortados en cuartos
- 3 cucharadas de aderezo italiano de bajas calorías
- 1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

## Ensalada

- 2 tazas de pollo o pavo cocido y picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de zanahoria picada
- 4 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

## Preparación

1. En el vaso de una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con los tomatillos, el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida, y déjelo aparte.
2. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mézclelos.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.
4. Cubra y refrigere durante 20 minutos o prepare un día antes para que los sabores se mezclen.
5. Sirva sobre hojas de lechuga en platos o en tazones individuales.

**Información nutricional por porción:** Calorías 141, Carbohidratos 12 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 149 mg



# Ensalada de Elote con Chiles Verdes

*Esta ensalada es muy fácil de preparar. Agregue trocitos de pollo cocido para que sea una comida completa, o espolvoréela sobre una ensalada verde.*

**Rinde 4 porciones.**  $\frac{3}{4}$  taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos



## Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 2 tazas de granos de elote, descongelados                            | 1 cucharada de jugo de limón verde               |
| 1 lata (10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos | $\frac{1}{3}$ taza de cebolla verde en rebanadas |
| $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal                            | 2 cucharadas de cilantro fresco picado           |

## Preparación

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

**Información nutricional por porción:** Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg





# Ensalada Verde con Aguacate

*Una ensalada fácil de preparar, que se ve y sabe deliciosa.*

**Rinde 6 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos



## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 6 tazas de vegetales surtidos de hoja cortados | ⅓ cucharadita de ajo en polvo ( <i>garlic powder</i> )                |
| 3 tomates medianos, picados                    | ½ cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) |
| 5 cebollas verdes, picadas                     |   |
| 1 pepino mediano, pelado y picado              | ½ cucharadita de sal  |
| 2 cucharadas de jugo de limón                  | 1 aguacate grande, pelado   |

## Preparación

1. Mezcle los vegetales de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra molida y la sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad, a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento.

**Información nutricional por porción:** Calorías 78, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 222 mg

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation*.

ALMUERZO

18





# Tortas de Pollo

*Sirva estas tortas con rebanadas de chile jalapeño si las prefiere más picantes.*

**Rinde 4 porciones.** 1 torta por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



## Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 2 tazas de pollo cocido deshebrado   | ½ taza de queso <i>Monterey Jack</i> rallado, bajo en calorías |
| 1 cucharadita de chile en polvo  | 2 rábanos, cortados en rebanadas                               |
| 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 54)   | 1 aguacate fresco hecho puré                                   |
| 2 tazas de lechuga romana ( <i>romaine</i> ) cortada en juliana o tiritas delgadas | 4 bolillos o panes franceses, cortados por la mitad a lo largo |
| 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca   |  |

## Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el pollo, el chile en polvo y 1 taza de Pico de Gallo.
2. En otro tazón mediano, mezcle la lechuga, la cebolla, el queso y los rábanos.
3. Unte cantidades iguales de puré de aguacate sobre cada pan.
4. Ponga cantidades iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
5. Con una cuchara, ponga ¼ de taza de Pico de Gallo sobre la lechuga y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 379, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 15 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 67 mg, Sodio 500 mg



# Quesadillas de Vegetales

*Estas quesadillas sin carne son un almuerzo saludable perfecto. Sírvalas con salsa roja o verde y crema agria de dieta.*

**Rinde 4 porciones.** 1 quesadilla por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos



## Ingredientes

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

## Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Sofría el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue la cebolla verde y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada tortilla. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.

**Información nutricional por porción:** Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

# Gyro de Pavo y Manzana

*Una versión saludable de una clásica receta griega.*

**Rinde 6 porciones.** 1 gyro por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos



## Ingredientes

- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de pimiento rojo cortado en juliana o tiritas delgadas
- 2 tazas de pimiento verde cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ libra de pechuga de pavo, cortada en tiras delgadas
- 1 manzana mediana, sin las semillas y cortada en rebanadas
- 6 panes pita de trigo integral, ligeramente tostados
- ½ taza de yogur sin sabor bajo en grasa (opcional)



## Preparación

1. En un sartén de teflón, sofría en el aceite la cebolla, el jugo de limón y los pimientos hasta que estén medianamente tiernos.
2. Agregue el pavo y cocine hasta que la carne esté totalmente cocida. Retire del fuego y agregue la manzana.
3. Doble el pan a la mitad y rellénelo con la mezcla de manzana; aderece con el yogur. Sírvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 215, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 14 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 25 mg, Sodio 259 mg

ALMUERZO

21





# Ensalada Asiática de Pollo

*Una colorida ensalada que rebosa de ingredientes saludables.*

**Rinde 4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos



## Ingredientes

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

## Preparación

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

# Ensalada de Papa Aromatizada

*Los vegetales frescos y una vinagreta ligera le dan a esta ensalada un sabor distinguido.*

**Rinde 6 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1½ libras de papas rojas (aproximadamente 8 papas), cortadas en cubitos
- ½ taza de aderezo Italiano de bajas calorías
- ½ cucharada de mostaza picosa (*spicy brown mustard*)
- 1 cucharada de perejil fresco (*fresh parsley*), picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- ½ taza de pimienta rojo picado
- ½ taza de pimienta verde picado
- ½ taza de cebolla verde picada



## Preparación

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernas (no las cocine demasiado).
2. Escúrralas bien y déjelas enfriar.
3. Corte las papas en trocitos y colóquelas en un tazón mediano.
4. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; vierta esta preparación sobre las papas y revuelva.
5. Con cuidado, incorpore los pimientos y la cebolla. Cubra y deje enfriar hasta el momento de servir.

**Información nutricional por porción:** Calorías 132, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 441 mg

ALMUERZO

23





# Ensalada de Atún y Manzana

*La manzana y las pasas agregan un toque original a la ensalada tradicional de atún.*

**Rinde 4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



## Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido | ¼ taza de pasas rubias                           |
| 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada         | 3 cucharadas de aderezo Italiano libre de grasas |
| 1 manzana mediana picada, sin las semillas            | 2 tazas de vegetales de hoja para ensalada       |
| ¼ taza de apio picado                                 | 2 panes de pita medianos de trigo integral       |

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales de hoja con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirva.

**Información nutricional por porción:** Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg





# Papas Rellenas

*Unas papas muy especiales. Elija el relleno que prefiera de la lista en la página siguiente.*

**Rinde 4 porciones.** 1 papa por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 16 a 60 minutos

## Ingredientes

- 4 papas medianas para hornear
- 4 cucharadas de crema agria baja en calorías

## Preparación

1. Lave las papas y pinchélas en 3 lugares diferentes con un tenedor. Cocínelas en el horno de microondas, a alta potencia, durante aproximadamente 6 minutos. Voltéelas y cocínelas a alta potencia durante otros 10 minutos. Otra opción es cocinarlas en el horno, a 400°F, durante 45 a 60 minutos.
2. Una vez cocinadas, córtelas con cuidado en la parte superior. Ponga 1 cucharada de crema agria sobre cada papa. Sobre la crema, agregue cualquiera de los rellenos de la página siguiente, y sirva las papas calientes. Las cantidades que se dan de los ingredientes son para una papa.



# Rellenos

## Relleno Estilo Mexicano

- 1/4 taza de Pico de Gallo casero (ver página 54)
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de chiles verdes cortados en cubitos

**Información nutricional por porción:** Calorías 222, Carbohidratos 43 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 341 mg

## Relleno Estilo Vaquero

- 2 cucharadas de tomate picado
- 2 cucharadas de pimiento verde finamente picado
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de trocitos de tocino

**Información nutricional por porción:** Calorías 259, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 327 mg

## Relleno Estilo Vegetariano

- 3 cucharadas de brócoli picado
- 2 cucharadas de calabaza amarilla picada
- 2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebolla verde en rebanadas

**Información nutricional por porción:** Calorías 216, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 10 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 174 mg

# Duraznos, Ciruelas y Nectarinas de California



El estado de California produce más del 60 por ciento de los duraznos que se consumen en todo el país, y más del 90 por ciento de las ciruelas y nectarinas. Los duraznos, ciruelas y nectarinas de California están disponibles de mayo a octubre.

## **Sugerencias para Seleccionarlos**

Cuando seleccione duraznos y nectarinas, busque los que tengan un color amarillo parejo, sin verde alrededor del tallo.

Los duraznos y nectarinas con color rojo son muy llamativos, pero el color rojo no necesariamente quiere decir que la fruta está madura. Diferentes tipos pueden ser muy rojos o no tan rojos estando igual de maduros.

Al seleccionar ciruelas, busque las que no estén muy duras y tengan un aroma dulzón. Dado que las ciruelas maduras pueden ser de diversos colores, al momento de seleccionarlas conviene guiarse más por el tacto y el olor que sólo por el color.

## **Sugerencias para Almacenamiento y Manejo**

Los duraznos, ciruelas y nectarinas que no estén listos pueden madurarse en casa colocándolos en una bolsa de papel o en un frutero hasta que alcancen la madurez deseada.

Una vez maduras, las frutas pueden almacenarse en el refrigerador. Nunca coloque frutas no maduras en el refrigerador, ya que la temperatura fría impedirá que maduren.

Consulte en la página 48 la receta “Deliciosa Fruta a la Parrilla”, cortesía de *California Tree Fruit Agreement*.

Para obtener más información sobre los duraznos, ciruelas y nectarinas de California, consulte el sitio web [www.eatcaliforniafruit.com](http://www.eatcaliforniafruit.com).









## Camotes a la Manzana Glaseados

*Muy fácil. Sólo hierva los camotes en el jugo y sírvalos.*

### Rinde 4 porciones.

*1/2 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

### Ingredientes

- 2½ tazas de jugo de manzana 100% natural, sin azúcar
- ½ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 libras de camotes (aproximadamente 4 camotes pequeños), pelados y cortados en rebanadas delgadas

### Preparación

1. Mezcle el jugo de manzana, la canela y la sal en un sartén grande. Agregue las rebanadas de camote y deje que hiervan a fuego alto.
2. Reduzca ligeramente el fuego y deje hervir el camote, menear ocasionalmente durante 20 a 25 minutos, o hasta que el camote esté tierno y el jugo se haya reducido a un glase. Sírvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 208, Carbohidratos 50 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 200 mg

## Calabacitas Salteadas

*Este plato de vegetales es delicioso y muy rápido de preparar.*

### Rinde 5 porciones.

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1¼ libras de calabacitas (aproximadamente 3 calabacitas medianas)
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco (*dried oregano*)
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

### Preparación

1. Corte las calabacitas por la mitad a lo ancho, y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2. Caliente el aceite en un sartén de teflón de base gruesa a fuego medio-alto.
3. Agregue orégano y ajo, y sofría por aproximadamente 2 minutos.
4. Agregue las calabacitas y la ralladura de limón, y sofría por unos 3 minutos hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas.
5. Incorpore el queso parmesano y la pimienta. Sírvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 32, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 31 mg



# Sopa de Aguacate y Tortilla

*Para intensificar el sabor de esta sopa, espolvoréela con chile rojo en polvo.*

**Rinde 8 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio              | ½ cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) |
| 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio | 1 aguacate de California maduro, pelado, sin el hueso, y picado       |
| ½ manojo de cilantro, sólo las hojas                            | 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos                              |
| 3 dientes de ajo, finamente picados                             |   |

## Preparación

1. En un sartén grande a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar ligeramente y luego licúela en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en el sartén, agregue el aguacate y caliéntela bien.
4. Con un cucharón, sívala en platos soperos y decórela con trocitos de chips de tortilla antes de servir.

**Información nutricional por porción:** Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

Receta cortesía de la *California Avocado Commission*.



# Pimientos con Pavo a la Barbacoa

*Un plato colorido y saludable. Para ahorrar dinero, puede usar pimientos verdes solamente.*

**Rinde 6 porciones.**

*½ pimiento relleno por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- ¾ libras de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y lavados
- ½ taza de salsa de barbacoa casera
- 1 cucharadita de ajo en polvo (*garlic powder*)
- 1 cucharadita de salsa ahumada líquida (*liquid smoke*)
- 3 pimientos (de cualquier color)



## Preparación

1. Dore la carne de pavo molida en un sartén mediano a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado; tire el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos, hasta que esté tierna.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto los pimientos enteros; cocine a fuego medio durante 10 minutos.
4. Mientras tanto, corte los pimientos enteros por la mitad a lo largo y quite las semillas. Colóquelos en un plato para horno de microondas con una pequeña cantidad de agua.
5. Cúbralo y cocine durante unos 5 minutos en el horno de microondas a alta potencia, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
6. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Con una cuchara, rellene los pimientos con la mezcla y sírvalos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 209, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 404 mg

# Pollo y Dumplings

*Comida casera, reconfortante y sabrosa, en menos de 30 minutos.*

**Rinde 6 porciones.**

*1¼ tazas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado bajo en sodio
- ¼ taza de agua
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 4½ tazas de vegetales surtidos congelados
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco (*dried thyme*)
- 1¼ tazas de mezcla para hornear (*baking mix*)
- ⅓ taza de leche baja en grasa
- 1 huevo



## Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el caldo de pollo, el agua, la cebolla, los vegetales, el pollo y el tomillo.
2. Cúbrala y deje que hierva a fuego medio-alto; reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Coloque la mezcla para hornear en un tazón pequeño. Ponga 2 cucharadas de la mezcla en la cacerola y revuélvalas para espesar el guiso.
4. Agregue la leche y el huevo al resto de la mezcla para hornear, y revuélvalo con un tenedor. Agregue cucharadas copeteadas de la mezcla en el guiso caliente. Cocine a fuego lento, sin tapadera, durante 5 minutos.
5. Cubra el recipiente y continúe cocinando durante otros 5 minutos. Sirvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 226, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 21 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 74 mg, Sodio 362 mg

# Enchiladas de Pollo y Vegetales

*¡Rebosantes de vegetales frescos y sumamente sabrosas!*

**Rinde 4 porciones.** 2 enchiladas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 40 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde sin semillas, picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada
- $\frac{3}{4}$  taza de salsa roja para enchiladas
- 2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- $\frac{3}{8}$  taza de queso *Monterey Jack* rallado, bajo en calorías

## Preparación

- Caliente el horno a 375°F.
- Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla por 5 minutos, meneando ocasionalmente. Agregue el pimiento y la calabacita y cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; deje la preparación a un lado.

- Mientras tanto, combine la salsa para enchiladas y la de tomate en un tazón pequeño; agregue  $\frac{1}{2}$  taza a la mezcla de vegetales y pollo.
- Caliente las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Moje cada tortilla en la salsa y rellénelas con cantidades iguales de la mezcla de vegetales y pollo. Enrolle las tortillas y colóquelas en una charola para horno de

13 x 9 pulgadas. Agregue la salsa restante sobre las enchiladas.

- Cubra la charola ligeramente con papel de aluminio y cocine durante 20 a 25 minutos. Retire el papel y espolvoree el queso sobre las enchiladas; cocine 5 minutos más. Sirvalas calientes.



**Información nutricional por porción:** Calorías 311, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 8 g, Grasa Saturada 3 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 41 mg, Sodio 521 mg





# Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales

*Prepare estas deliciosas brochetas en su próxima parillada familiar.*

**Rinde 4 porciones.** 1 brocheta por porción.

**Tiempo de preparación:** 1 hora 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos



## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 2 cucharaditas de aceite de oliva   | 4 palitos de madera                                       |
| 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido                                  | 8 tomates <i>cherry</i>                                   |
| pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) al gusto                   | 12 hojas enteras de laurel                                |
| 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos de 2 pulgadas | 1 cebolla mediana, cortada en cubitos de 1 pulgada        |
|   | 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos de 1 pulgada |
|   | 2 tazas de arroz integral cocido                          |

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra molida; vacíe la mezcla sobre el pollo y déjelo marinar una hora en el refrigerador.
2. Para hacer las brochetas, ensarte un tomate, un trozo de pollo, una hoja de laurel, un trozo de cebolla y un trozo de pimiento, y repita el procedimiento.
3. Ase las brochetas a fuego medio por 5 minutos en cada lado o hasta que estén totalmente cocinadas. Antes de servir las brochetas, quite las hojas de laurel.
4. Sirva cada brocheta sobre ½ taza de arroz integral.

**Información nutricional por porción:** Calorías 297, Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 28 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 73 mg



# Pavo al Sartén

*Sirva este plato nutritivo con pan de trigo integral y una ensalada verde.*

**Rinde 4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

aceite en aerosol para cocinar

¾ libra de carne de pavo molida sin grasa

1 cebolla mediana, pelada y picada

3 tomates picados

3 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca (*dried basil*), orégano seco (*dried oregano*) y ajo en polvo (*garlic powder*)

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

2 calabacitas medianas, cortadas en rebanadas

## Preparación

1. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregue la calabacita y deje cocinar 5 minutos más. Sirvalo caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg





# Pollo al Limón con Romero y Vegetales

*Este plato es ideal para acompañarlo con una ensalada verde.*

**Rinde 4 porciones.** ½ pechuga de pollo y 1 taza de vegetales por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| ½ libra de papas rojas pequeñas (unas 3 papas), lavadas y cortadas en trocitos            | ¼ taza de jugo de limón  |
| 1½ tazas de zanahorias pequeñas   | 2 cucharadas de miel*  |
| 1 taza de ejotes sin las puntas   | 1 cucharada de romero (rosemary) fresco, picado, o 1 cucharadita de romero seco (dried rosemary) |
| 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas por la mitad (aproximadamente 1 libra) | 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón   |
| 1 cucharada de aceite de oliva  | ¼ cucharadita de pimienta negra molida (ground black pepper)                                     |

## Preparación

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua.
2. Agregue las papas, las zanahorias y los ejotes, y deje cocinar 5 minutos; escúrralos y apártelos.
3. Corte las pechugas de pollo por la mitad. Ponga el aceite de oliva y las pechugas de pollo en un sartén mediano; cocine a fuego medio por 5 minutos en cada lado.
4. Agregue las papas, las zanahorias, los ejotes y los demás ingredientes en el sartén.
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Agregue el jugo de limón al gusto y sirva.

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

**Información nutricional por porción:** Calorías 276, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 103 mg



# Ensalada de Vegetales Aromatizados

*Para hacer de esta receta un plato principal, simplemente agregue trozos de pechuga de pollo o carne de res sin grasas (magra).*

**Rinde 4 porciones.** *½ taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas cortadas en rebanadas delgadas
- 1¼ tazas de calabaza amarilla cortada en rebanadas delgadas
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de apio, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea (caraway seeds)
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo (garlic powder)
- 1 tomate mediano, cortado en 8 cuñas



## Preparación

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue la calabacita, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Tape y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén medianamente tiernos, aproximadamente 4 minutos.
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Por último, agregue las cuñas de tomate.
4. Tape nuevamente y deje cocinar a fuego lento hasta que el tomate esté tibio, aproximadamente 2 minutos. Sírvala caliente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

# Pollo al Sésamo con Pimientos y Chícharos

*El jengibre y las semillas de sésamo le dan a esta receta un sabor oriental.*

**Rinde 4 porciones.** 1¼ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en tiritas
- 2 tazas de chícharos chinos (*snow peas*), sin las puntas
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 3 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de azúcar morena, compactada
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 2 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido



## Preparación

1. Ponga las semillas de sésamo en un sartén de teflón grande; cocínelas durante 2 minutos a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del sartén y déjelas a un lado.
2. Rocíe el mismo sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue el pollo; cocínelo durante unos 10 minutos o hasta que esté totalmente cocido. Agregue los chícharos y los pimientos; sofríalos durante 3 ó 4 minutos más hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. En un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el agua, el azúcar y el jengibre; agréguelos al sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego medio-alto.
4. Espolvoree con las semillas de sésamo y la cebolla verde. Sirva ¾ taza de la mezcla de pollo sobre ½ taza de arroz integral.

**Información nutricional por porción:** : Calorías 293, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 470 mg

# Sofrito de Pollo y Mango

*Trozos tiernos de pollo acompañados de pimientos crujientes y mango dulce, forman este colorido sofrito. Para realzar aún más el color de este plato, puede sustituir la mitad del pimiento rojo con pimiento verde.*

**Rinde 4 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ½ taza de almendras en tiritas tostadas
- Pimienta negra molida (*ground black pepper*), al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido



## Preparación

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue la mezcla y el pimiento a la cacerola o sartén.
4. Cocine y manee durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

**Información nutricional por porción:** Calorías 387, Carbohidratos 47 g, Fibra Dietética 7 g, Proteína 31 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 496 mg





# Espagueti con Salsa de Pavo

*Adorne la pasta con esta versión saludable de una receta Italiana clásica.*

**Rinde 8 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| aceite en aerosol para cocinar                                    | 2 dientes de ajo, finamente picados                                   |
| ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa                         | 1 cucharadita de orégano seco molido ( <i>crushed dried oregano</i> ) |
| 2 latas (14½ onzas) de tomate cortado en cubitos; reserve el jugo | 1 cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) |
| 1 pimienta verde, finamente picado                                | 1 libra de espaguetis   |
| 1 taza de cebolla, finamente picada                               |   |

## Preparación

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocínelo, meneando ocasionalmente, durante 5 a 10 minutos, o hasta que la carne esté totalmente cocida. Escorra la grasa.
3. Agregue el tomate con el jugo, el pimienta, la cebolla, el ajo, el orégano y la pimienta negra molida. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego. Tape el sartén y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, meneando ocasionalmente.
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete. Una vez cocidos, escúrralos bien. Sírvalos colocando la salsa sobre los espaguetis.

**Información nutricional por porción:** Calorías 346, Carbohidratos 57 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 20 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 28 mg, Sodio 162 mg



# Papas al Horno Sazonadas

*Una receta que sorprenderá a los amantes de las papas.*

**Rinde 4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

aceite en aerosol para cocinar  
2 papas Russet grandes, cortadas en cuñas

## Sazón

2 dientes de ajo, finamente picados  
1 cucharadita de sazón de hierbas Italianas (*Italian herb seasoning mix*)  
1 cucharadita de chile en polvo (*chili powder*) y/o paprika

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe una charola de horno con el aceite en aerosol para cocinar. Ponga las papas en la charola.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo con los condimentos y espolvoree la mitad de la mezcla sobre las papas.
4. Cocine las papas durante aproximadamente 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltéelas y espolvoréelas con el resto de la mezcla; cocínelas 7 minutos más o hasta que estén doradas y completamente cocidas. Sirvalas calientes.

**Información nutricional por porción:** Calorías 146, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 22 mg





# Tacos Sencillos de Pescado

*Prepare sus propios tacos de pescado como en el restaurante y disfrute de una cena saludable y baja en calorías.*

**Rinde 6 porciones.** 2 tacos por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos **Tiempo de cocimiento:** 5 minutos



## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco, cortados en trocitos de 1 pulgada | 1 taza de repollo morado cortado en tiras finas |
| 1 cucharada de aceite de oliva  | 1 taza de repollo verde cortado en tiras finas  |
| 2 cucharadas de jugo de limón   | 2 tazas de tomates picados                      |
| ½ paquete de sazón para tacos ( <i>taco seasoning</i> )                           | ½ taza de crema agria descremada                |
| 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) calientes                                    | salsa para tacos al gusto                       |
|   | trozos de limón verde para servir (opcional)    |

## Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pescado, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sazón para tacos; póngalo en un sartén grande.
2. Cocínelo, meneando constantemente, a fuego medio-alto por 4 ó 5 minutos, o hasta que la carne del pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas con la mezcla de pescado.
4. Agregue encima el repollo, el tomate, la crema agria y la salsa para tacos. Sirva los tacos con trozos de limón verde, si lo desea.

**Información nutricional por porción:** Calorías 239, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 19 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 42 mg, Sodio 247 mg

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation*.



# Vegetales Sabrosos

*No es necesario hervir los vegetales durante horas; de hecho, hacerlo les quita los elementos nutritivos. Ahorre tiempo y elementos nutritivos cocinando los vegetales sólo durante media hora.*

**Rinde 6 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

3 tazas de agua

¼ libra de pechuga de pavo ahumado, sin la piel

¼ taza de cebolla picada

1 cucharada de chile jalapeño picado, (opcional)

2 dientes de ajo, molidos

¼ cucharadita de pimienta de cayena (cayenne pepper)

¼ cucharadita de clavo molido (ground cloves)

½ cucharadita de tomillo (thyme)

1 cebolla verde, picada

1 cucharadita de jengibre molido (ground ginger)

2 libras (alrededor de 2 manojos) de hojas de mostaza, col, col rizada o nabo, o una mezcla de ellas



## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes, excepto los vegetales de hoja, en una cacerola grande y deje que hiervan.
2. Prepare los vegetales de hoja lavándolos cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sírvasse caliente.

Adaptado de la receta cortesía del *National Heart Lung and Blood Institute*.

**Información nutricional por porción:** Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

# Aguacates de California



Mucha gente cree que el aguacate es un vegetal, pero en realidad es una fruta. Los aguacates de California están disponibles durante todo el año y constituyen un agregado delicioso en cualquier comida o bocadillo.

## **Almacenamiento y Manejo**

Los aguacates están maduros cuando se hunden ligeramente al presionarlos suavemente con la mano. Los aguacates listos para consumir pueden guardarse en el refrigerador por varios días. Coloque los aguacates que aún no están maduros en bolsas de papel junto con una manzana para que maduren mejor.

## **Sugerencias de Uso**

Los aguacates de California se pueden usar en ensaladas, como una pasta para untar, como complemento sobre papas al horno o en la popular preparación de guacamole.

Usar aguacate fresco en tortas y pan tostado en lugar de mayonesa o mantequilla puede ayudar a reducir el contenido de calorías, grasa, grasa saturada, sodio y colesterol de sus comidas.



Rocíe jugo de limón o vinagre blanco sobre los aguacates cortados para evitar que se pongan negros.

Consulte en la página 30 la receta “Sopa de Aguacate y Tortilla”, cortesía de la *California Avocado Commission*.

Para más recetas e información sobre los aguacates de California, consulte el sitio web [www.avocado.org/espanol](http://www.avocado.org/espanol).



# Manzanas al Horno con Canela

*Sírvalas solas o acompañadas con helado de yogur de vainilla y granola.*

**Rinde 4 porciones.** 1 manzana por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 4 deliciosas manzanas Golden de tamaño grande, sin las semillas ni el centro (corazón) de la manzana | 1 cucharada de jugo de limón                              |
| ¼ taza de pasas  | 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón            |
| ½ taza de jugo de manzana 100% natural   | ½ cucharadita de canela molida ( <i>ground cinnamon</i> ) |
| 2 cucharadas de azúcar morena  | ⅓ cucharadita de nuez moscada ( <i>nutmeg</i> )           |

## Preparación

1. Coloque las manzanas en una charola para horno de microondas.
2. Rellene cada manzana con cantidades iguales de pasas.
3. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón pequeño y échelo sobre las manzanas. Cubra la charola con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
4. Con cuidado, retire las manzanas de la charola con una cuchara escurridera y déjelas a un lado.
5. Coloque nuevamente la charola en el microondas y cocine el líquido a temperatura alta durante 3 a 5 minutos más, o hasta que la mezcla adquiera la consistencia de un glasé. Bañe las manzanas con el glasé y sírvalas calientes.

**Información nutricional por porción:** Calorías 156, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg





# Salsa para Frutas

*Use gajos de naranja y rodajas de kiwi cuando las frutas invernales estén disponibles.*

**Rinde 4 porciones.**  $\frac{1}{4}$  receta por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa | 2 manzanas rojas medianas, sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas |
| 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural          | 1 pera mediana, sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas             |
| 1 cucharada de jugo de limón                          | 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas   |
| $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar morena              | 8 fresas grandes  |

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un tazón situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.

**Información nutricional por porción:** Calorías 140, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 40 mg



# Frutas al Chocolate

*Las frutas bañadas en chocolate son una delicia para después de la cena.*

**Rinde 4 porciones.** *½ plátano, 2 fresas por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 segundos

## Ingredientes

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce    | 8 fresas grandes                      |
| 2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos | ¼ taza de cacahuates sin sal, picados |

## Preparación

1. Coloque las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Calientelos a alta potencia por 10 segundos y menéelos. Repita el proceso hasta que el chocolate esté derretido, aproximadamente 30 segundos.
2. Coloque la fruta en una charola pequeña recubierta de papel parafinado (*waxed paper*). Con una cuchara, rocíe el chocolate derretido sobre la fruta.
3. Espolvoree la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubra la fruta y guárdela en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que el chocolate se solidifique. Sirva fría.

**Información nutricional por porción:** Calorías 151, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg



## Licudo “Paraíso”

*Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.*

### Rinde 4 porciones.

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, picados
- ½ taza de cubitos de hielo

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sirvalo en vasos individuales.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 121, Carbohidratos 31 g,  
Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g,  
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 3 mg

## Deliciosa Fruta a la Parrilla

*Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.*

### Rinde 8 porciones.

*½ fruta por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 8 minutos

### Ingredientes

- 4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

### Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sirvalas calientes.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 19, Carbohidratos 5 g,  
Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g,  
Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g,  
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 0 mg



# Postre de Durazno

*Un postre ligero y saludable que se puede preparar en pocos minutos.*

**Rinde 12 porciones** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

## Ingredientes

- 4 latas (15 onzas) de rebanadas de duraznos en jugo 100% natural, escurridos\*
- 2 cucharadas de almidón de maíz (cornstarch)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida (ground cinnamon)
- ⅔ taza de avena entera
- ¼ taza de azúcar morena
- ⅓ taza de harina
- 2½ cucharadas de mantequilla



## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe un molde de tarta hondo, de 9 pulgadas, con aceite en aerosol para cocinar y ponga en él los duraznos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el almidón de maíz, la vainilla y 1 cucharadita de canela; eche la mezcla sobre los duraznos.
4. En un tazón grande, mezcle con un tenedor el resto de la canela, la avena entera, el azúcar morena, la harina y la mantequilla hasta obtener una mezcla desmenuzable (de consistencia arenosa); espolvoréela sobre los duraznos.
5. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y hiervan, y la mezcla de avena esté ligeramente dorada. Sírvalo caliente.

\*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.



# Calabaza con Relleno de Manzana

*La canela y los clavos de olor le dan un aroma delicioso a la calabaza acorn.*

**Rinde 4 porciones.** *1/4 de calabaza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 60 minutos

## Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 1 calabaza acorn grande (aproximadamente 1 libra)                | 1 cucharada de azúcar morena                                     |
| 1 taza de agua   | 1/4 cucharadita de canela molida ( <i>ground cinnamon</i> )      |
| 2 cucharaditas de mantequilla                                    | 1/8 cucharadita de clavo de olor molido ( <i>ground cloves</i> ) |
| 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada | 1/8 cucharadita de nuez moscada ( <i>nutmeg</i> )                |

## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que la pulpa se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza esté en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola mediana a fuego medio durante unos 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada cuarto de calabaza. Vuelva a colocar los cuartos de calabaza en el horno y cocínelos durante 10 minutos más, o hasta que estén calientes. Sírvalos calientes.

**Información nutricional por porción:** Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

# Peras de California



Las peras Bartlett de California son la variedad más popular de todo el país. California produce el 60 por ciento de los cultivos totales de peras Bartlett de la nación. Las peras Bartlett de California están disponibles desde julio a noviembre. Durante el proceso de maduración, esta variedad de pera cambia de color verde a amarillo.

Es una fruta repleta de elementos nutritivos, incluidos importantes vitaminas y minerales. Las peras Bartlett son una fuente excelente de fibra, no contienen colesterol ni sodio, y tienen bajo contenido de grasa.

## Almacenamiento y Manejo

Para madurar las peras Bartlett de California, colóquelas en un frutero a temperatura ambiente. Una vez que alcancen la madurez deseada, guárdelas en el refrigerador para que maduren más despacio. Las peras verdes y duras madurarán en un plazo de 4 a 6 días a temperatura ambiente (no las coloque en el refrigerador). Cuando cambien de color verde a amarillo y pierdan la firmeza inicial, estarán listas para comer en 2 ó 3 días. Si tienen un color amarillo dorado, eso significa que están en su punto justo de maduración, muy jugosas y con mucho sabor.

## Sugerencias de Uso

- Para que las rebanadas de peras Bartlett mantengan su color, póngalas en una mezcla de 1 cucharada de jugo de limón y 1 taza de agua.
- Las peras Bartlett maduras pero aún firmes son ideales para hervir o cocinar al horno.

Consulte en la página 56 la receta “Salsa de Pera y Mango”, cortesía de la *California Pear Advisory Board*.

Para obtener más recetas e información sobre las peras Bartlett de California, consulte el sitio web [www.calpear.com](http://www.calpear.com).



CALIFORNIA  
PEAR  
Advisory Board







# Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos

*Haga un puré con garbanzos enlatados, ajo y condimentos, y disfrute de esta rápida salsa para acompañar con vegetales.*

**Rinde 4 porciones.** 2 cucharadas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en inglés como <i>garbanzo beans</i> ), escurridos y lavados | ¼ cucharadita de paprika  |
| 3 dientes de ajo   | ⅓ cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> ) |
| ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa  | 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas                             |
| 1 cucharada de jugo de limón   | 2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas                      |
| 1 cucharadita de aceite de oliva   | ½ taza de chícharos chinos ( <i>snap peas</i> )                       |
| ¼ cucharadita de sal   |   |

## Preparación

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos. Sirvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chícharos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg



## Licudo Delicioso de Uva

*Esta bebida, rápida y saludable, es la favorita de los pequeños de la casa.*

### Rinde 2 porciones.

1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

**Consejo:** Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, lávelas, séquelas y colóquelas en una sola capa sobre un molde para pasteles. Cubra el recipiente y coloque las uvas en el congelador por 1½ a 2 horas hasta que estén completamente congeladas.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

## Pico de Gallo

*Sabor fresco con un toque picante.*

### Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

### Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg





# Rollitos de Tortilla con Vegetales

*Disfrute del sabor de los vegetales frescos condimentados con queso crema en un rollito muy fácil de preparar. Córtelos en rebanadas gruesas y sívalos como bocadillos.*

**Rinde 4 porciones.** 1 rollito de tortilla por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos



## Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)   | ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo o una mezcla) |
| 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa  | ½ taza de pepino picado  |
| 2 tazas de lechuga romana (romaine) cortada en juliana o tiritas delgadas, o espinaca fresca picada | ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos                       |
| 1 taza de tomate picado   | ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas                                    |

## Preparación

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de vegetales.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sívalos.

**Información nutricional por porción:** Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

# Salsa de Pera y Mango

*Un toque tropical para esta receta tradicional.*

**Rinde 6 porciones.** ¼ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 30 minutos



## Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin semillas ni centro, y cortadas en trocitos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos pequeños
- ⅓ taza de pimienta amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimienta rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- jugo de limón verde al gusto
- sal al gusto



## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Receta cortesía de la California Pear Advisory Board.

**Información nutricional por porción:** Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg

BOCADILLOS

56



# Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete

*Esta receta deliciosa y nutritiva se convertirá en la favorita de sus hijos.*

**Rinde 4 porciones.** *½ bolsillo de pita por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 segundos



## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 2 panes de pita medianos de trigo integral                                 | ½ plátano, cortado en rebanadas delgadas        |
| ¼ taza de crema de cacahuete con trocitos, baja en grasa                   | ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas |
| ½ manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas |   |

## Preparación

1. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas durante unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte las paredes interiores con una capa delgada de crema de cacahuete.
3. Rellene los bolsillos con una mezcla de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sírvalos a temperatura ambiente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 180, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 217 mg





# Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

*Un bocadillo ideal para tener a la mano para cuando usted o su familia agarren camino.*

**Rinde 5 porciones.**  $\frac{3}{4}$  taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada de mantequilla                                | aceite en aerosol para cocinar                            |
| $\frac{1}{4}$ taza de miel*                               |   |
| 1 cucharadita de extracto de almendra o coco              | $\frac{1}{2}$ taza de almendras en tiritas                |
| 1 cucharadita de canela molida ( <i>ground cinnamon</i> ) | $\frac{3}{4}$ taza de trocitos de frutas tropicales secas |
| 2 tazas de copos de avena                                 | $\frac{1}{2}$ taza de chips de plátano                    |
|   | $\frac{1}{4}$ taza de pasas                               |

## Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Agregue la miel, el extracto de almendra o coco y la canela; mezcle bien.
3. Incorpore la avena y ponga la preparación en una charola para horno rociada con aceite en aerosol para cocinar. Distribuya la preparación formando una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee por 10 minutos, removiéndola una vez. Agregue las almendras y cocine de 5 a 10 minutos más.
5. Retire la mezcla del horno y agréguele la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

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

**Información nutricional por porción:** Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg



# Agradecimientos



Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

Más información para el consumidor disponible en nuestro sitio web **[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)**.

Información para organismos asociados disponible en nuestro sitio web **[www.networkforahealthycalifornia.net](http://www.networkforahealthycalifornia.net)**.

Entre las personas participantes en la creación de este libro de cocina nos complace mencionar a Kristy Garcia, BS; Sarah Sciandri, BA; Melanie Hall, MS, RD; y Desiree Backman, Dr PH, MS, RD.

Los contratistas que participaron incluyen a Kent Lacin Media Services (fotografía gastronómica), Julie Smith (arreglos gastronómicos), Marketing by Design (diseño gráfico), y Katherine Parker (análisis de recetas).









Para obtener información sobre la *Red para una California Saludable*,  
consulte nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net),  
o escribanos a:

Departamento de Salud Pública de California  
PO Box 997377, MS 7204  
Sacramento, CA 95899-7377