

# Recipe Finder

## Cookbook



Recetas para el Martes de Carnaval

# Arroz con Frijoles Rojos Fácil

Yield: 8 porciones

## Ingredients

	Aceite en aerosol
1	cebolla grande sin cáscara y picada
1	pimiento verde mediano lavado, sin semillas y picado
1 teaspoon	ajo en polvo
2 cans	tomates picados en cubos (14.5 onzas)
1 can	frijoles (habichuelas/carotas/porotos) rojos escurridos y enjuagados (15.5 onzas)
6 cups	arroz integral cocido

## Instructions

1. Rocíe la sartén con el aceite en aerosol.
2. Sofría la cebolla y el pimiento sobre fuego medio por 5 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Añada el ajo en polvo, los tomates y los frijoles rojos.
4. Cueza la mezcla hasta que hierva.
5. Reduzca el fuego a lento y hierva por 5 minutos.
6. Sirva sobre el arroz integral cocido.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza (330g)  
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 270	<b>Calorías de Grasa</b> 20
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 55g	<b>18%</b>
Fibra Dietética 10g	<b>40%</b>
Azúcares 7g	
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 30%
Calcio 6%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
	Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

## Source

Maryland Food Supplement  
Nutrition Education program,  
2009 Recipe Calendar

# Ensalada Colorida de Col

Yield: 8 porciones

## Ingredients

1/4	cabeza de col (pequeña)
2	zanahoria
1/4 cup	pasitas
1/4 cup	cacahuates
1/2 cup	yogurt de vainilla
1 tablespoon	zum de naranja

## Instructions

1. Rebane y corte la col en tiras delgadas. Coloque las tiras en un tazón grande para mezclar.
2. Pele y raye las zanahorias. Agregue al tazón.
3. Agregue el 1/4 taza de pasitas y 1/4 taza de cacahuates al tazón.
4. Mezcle todos los ingredientes.
5. Combine el yogurt y el zumo de naranja en un tazón pequeño.
6. Agregue la mezcla anterior a la mezcla de col, revolviendo constantemente para combinar bien los ingredientes.

### Para variar los sabores un poco:

- Combine 1/8 cabeza de col roja y la misma cantidad de col verde.
- Agregue 2 cucharadas de malvaviscos pequeños
- Intente otro sabor de yogurt y zumo.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (74g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
<b>Calorías</b>	<b>70</b>	<b>Calorías de Grasa</b>	<b>25</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>2.5g</b>		<b>4%</b>
Grasa Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	<b>30mg</b>		<b>1%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	<b>11g</b>		<b>4%</b>
Fibra Dietética	2g		<b>8%</b>
Azúcares	7g		
<b>Proteínas</b>	<b>2g</b>		

Vitamina A 50% • Vitamina C 30%

Calcio 4% • Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

## Source

Cornell Cooperative Extension,  
Division of Nutritional Sciences,  
Cooking Up Fun - A Pyramid of  
Snacks

# Estofado de Bagre y Arroz

Yield: 4 porciones

## Ingredients

2	papas medianas
1 can	tomates picados (14.5 onzas)
1 cup	cebolla picada
1 cup	jugo o agua de almeja (una botella de 8 onzas)
1 cup	agua
2 cloves	ajo picados finamente
1/2	cabeza de repollo (picada en trozos grandes)
1 pound	filetes de bagre
	cebolla verde en rodajas, según sea necesario
1 1/2	condimento de especias y chile (see <a href="#">receta</a> )
tablespoon	
2 cups	arroz (blanco o integral) cocido

## Instructions

1. Pele las papas y córtelas en cuartas partes.
  2. En una olla grande, combine las papas, los tomates y su jugo, la cebolla, el jugo de almeja, el agua y el ajo. Después de que hierva, reduzca el fuego. Cueza cubierto sobre fuego medio bajo por 10 minutos.
  3. Añada el repollo y vuelva a hervir. Reduzca el fuego. Cueza a fuego medio bajo por 5 minutos; revuelva de vez en cuando.
  4. Mientras tanto, corte los filetes en pedazos 2 pulgadas de largo. Cubra con [condimento de chile y especias](#).
  5. Añada el pescado a los vegetales. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento cubierto por 5 minutos, o hasta que el pescado se descascare fácilmente con un tenedor.
  6. Sirva en platos para sopa. Adorne con rodajas de cebolla verde, si lo desea. Sirva con arroz caliente.
- \* Para disminuir el contenido de sodio, use tomate en lata bajo en sodio o sin sodio adicional.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza estofado con 1/2 taza arroz (635g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 380	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 7g	<b>11%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 55mg	<b>18%</b>
<b>Sodio</b> 400mg	<b>17%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 59g	<b>20%</b>
Fibra Dietética 7g	<b>28%</b>
Azúcares 6g	
<b>Proteínas</b> 22g	
Vitamina A 20%	• Vitamina C 110%
Calcio 15%	• Hierro 25%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000    2,500
Grasa Total	Menos de 65g    80g
Grasa Saturada	Menos de 20g    25g
Colesterol	Menos de 300mg    300mg
Sodio	Menos de 2,400mg    2,400mg
Carbohidrato Total	300g    375g
Fibra Dietética	25g    30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

## Source

US Department of Health and Human Services, [A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans](#)

## Okra Frito Bajo en Calorías

Yield: 4 porciones

### Ingredients

2 cups okra (quimbombó) fresco en rebanadas  
 3/4 teaspoons aceite vegetal  
 1/8 teaspoon sal  
 1/8 teaspoon pimienta  
 aceite en aerosol antiadherente

### Instructions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón, mezcle el okra en rodajas, el aceite, la sal y la pimienta.
3. Cubra una sartén grande con aerosol para cocinar.
4. Caliente la sartén a fuego medio, agregue la mezcla de okra, dándola vuelta con frecuencia con una cuchara de madera o con una espátula.
5. Cocine alrededor de 10 minutos, o hasta que el okra esté dorado.
6. Sirva con salsa picante o con su aderezo favorito.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (81g)	
Raciones por Envase 4	
<b>Cantidad por Ración</b>	
<b>Calorías</b> 25	<b>Calorías de Grasa</b> 10
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 1g	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 2g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 20%
Calcio 6%	• Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

### Source

Arizona Nutrition Network,  
[Champions for Change Recipes](#)

# Panqués de Maíz

Yield: 12 porciones

## Ingredients

1 cup	harina de maíz
1 cup	harina
1 tablespoon	polvo para hornear
1/4 cup	azúcar
1	huevo
1 cup	leche
1/4 cup	aceite vegetal
	Margarina o mantequilla para engrasar los moldecitos para panqué

## Instructions

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Coloque la harina de maíz, la harina, polvo para hornear, sal y azúcar en un molde grande. Mezcle bien y ponga a un lado.
3. En un tazón pequeño, bata el huevo tantito. Agregue la leche y el aceite.
4. Agregue la mezcla de huevo, leche y aceite a la mezcla de harina de maíz. Integre bien los ingredientes.
5. Engrase los moldecitos para panqué con margarina o mantequilla.
6. Llene cada moldecito a la mitad con la masa.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doraditos.

**Nota:** Incorpore 1/2 taza de manzana rayada o 1/2 taza de puré de manzana en la masa.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 panqué, 1/12 de receta (58g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
<b>Calorías</b>	160	<b>Calorías de Grasa</b>	45
<b>Grasa Total</b>	5g		<b>8%</b>
Grasa Saturada	0.5g		<b>3%</b>
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	15mg		<b>5%</b>
<b>Sodio</b>	140mg		<b>6%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	24g		<b>8%</b>
Fibra Dietética	1g		<b>4%</b>
Azúcares	5g		
<b>Proteínas</b>	3g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	0%
Calcio	10%	Hierro	6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

## Source

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

# Postre Sureño de Banana

Yield: 10 porciones

## Ingredients

- 3 3/4 cups leche sin grasa fría
- 2 paquetes pequeños (4 porciones) de postre instantáneo (pudding) de vainilla sin azúcar y grass, mezcla para relleno de pastel
- 32 galletas de vainilla bajas en grasa
- 2 bananas (guineos) medianas cortadas en rodajas
- 2 cups crema batida sin grasa congelada (descongelada)

## Instructions

1. Mezcle 3 ½ tazas de leche con las mezclas para postres. Bata la mezcla para postre con un batidor de alambre 2 minutos, o hasta que esté homogénea. Deje reposar 5 minutos.
2. Incorpore 1 taza de la crema batida a la mezcla para postre.
3. Disponga una capa de galletas en el fondo y los costados de una fuente (plato/platón) para servir de 2 cuartos. Vierta 2 cucharadas del resto de la leche sobre las galletas. Agregue una capa de rodajas de banana y cubra con un tercio del postre.
4. Repita formando varias capas, vierta el resto de la leche y cubra la última capa con el postre. Esparza el resto de la crema batida sobre el postre.
5. Refrigere, por lo menos, 3 horas antes de servir.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 3/4 taza (146g)	
Raciones por Envase 10	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 140	<b>Calorías de Grasa</b> 20
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 26g	<b>9%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares 14g	
<b>Proteínas</b> 4g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 4%
Calcio 10%	• Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

## Source

US Department of Health and Human Services  
 National Institutes of Health  
 National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home  
 Cooking: African American Style