

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Ramadán

Arroz Integral Pilaf con Salvia, Nueces Tipo Walnut y Frutas Secas

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 1 cebolla (mediana picada)
- 1 tallo de apio (mediano de , con las puntas cortadas y picado)
- 2 cups arroz integral (sin cocer)
- 2 1/2 cups agua
- 2 cups caldo de pollo o de vegetales (bajo en calorías y sin grasa)
- 1/4 cup pasas oscuras
- 1/4 cup albaricoques (chabacanos) (secos, picados)
- 4 tablespoons nueces (picadas opcional)
- 1 teaspoon salvia (seca)
- 2 tablespoons salvia (fresca, picada)
- sal (a gusto)
- pimiento (a gusto)
- Aceite en aerosol

Instructions

1. Rocíe una sartén grande con aceite canola en aerosol. Caliente la sartén a fuego medio.
2. Sofría la cebolla y el apio alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el arroz integral y sofría 5 minutos.
3. Agregue el agua, el caldo, las pasas y los albaricoques y póngalos a hervir. Disminuya la temperatura a fuego lento, tape y hierva alrededor de 50 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.
4. Agregue las nueces, si lo desea, la salvia, la sal y la pimienta.
5. Transfiera a una fuente (platón/plato) para servir. Decore con salvia fresca y sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (320g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	220	Calorías de Grasa	15
Grasa Total	1.5g		2%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	130mg		5%
Carbohidrato Total	47g		16%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcares	3g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	2%
Calcio	4%	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

American Institute for Cancer Research, Diet & Cancer

Bayas con crema de banana

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1/3 cup yogurt natural, bajo en grasa
- 1/2 banana (maduro)
- 1 tablespoon jugo de frutas (de naranja está bien)
- 2 cups fresas rodajas
- 1 teaspoon miel
- 1 pizca de canela

Instructions

1. Mezcle el yogurt, la banana y el jugo, machaque con un tenedor hasta que casi no hayan trozos.
2. Lave y corte las bayas.
3. Coloque sobre las bayas la mezcla de banana y yogurt.
4. Cubra con miel y canela.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 de la receta (122g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 9g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 90%
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

Iowa Department of Public Health. [Iowa Nutrition Network](#).

Ensalada de verano somalí

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 3 tablespoons aceite de oliva
- 1 tablespoon jugo de limón
- 3 manzanas
- 2 pimientos verdes
- 3 tomates
- 2 pepinos
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Instructions

1. En un tazón grande, combine el aceite y jugo de limón.
2. Pique todas las frutas y verduras y luego añádalas al tazón.
3. Añada sal y pimienta al gusto (opcional).
4. Sírvala fría.

Notes

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye que la sal y pimienta sean opcionales.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de la receta (211g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 100	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 60%
Calcio 2%	• Hierro 4%

*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

[NDSU Extension Service](#). North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.

Kibbeh Khamoustah

Yield: 8 Porciones

Ingredients

1 pound	carne picada, 85% magra (molida gruesa, si está disponible)
1 tablespoon	aceite para ensaladas
1 cup	harina de matzá
1 cup	agua
6	dientes de ajo picados (uso 6-7 dientes)
10	cebollines, picados
2	racimos acelga
	jugo de limón (opcional)

Instructions

1. Fría la carne molida usando una pequeña cantidad de aceite. 2. Mezcle la harina de matzá, sémola, agua y sal para preparar la masa. 3. Humedézcase las manos y forme pedazos del tamaño de una nuez.
4. Estire la masa en forma de círculo pequeño y rellene con 1 cucharada de carne.
5. Selle la masa. Continúe hasta que haya usado toda la pasta y carne.
6. En una olla grande, caliente una pequeña cantidad de aceite y fría el ajo hasta que se dore.
7. Añada los cebollines y acelgas. Mezcle bien.
8. Cueza unos 10 minutos.
9. Cubra con agua y continúe la cocción hasta que hierva.
10. Agregue el jugo de limón para sazonar (opcional).
11. Añada la masa rellena a la sopa y cueza 15 minutos.

Notes

El Kibbeh Khamoustah es un plato kurdo. Los Kibbeh, o bolas de masa hervida, están rellenos de carne, convencionalmente de cordero o ternera, y servidos con sopa.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye la especificación del uso de carne molida, 85% magra.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de la receta (173g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías	320
Calorías de Grasa	80
% Valor Diario*	
Grasa Total	9g 14%
Grasa Saturada	3g 15%
Grasa Trans	0g
Colesterol	40mg 13%
Sodio	390mg 16%
Carbohidrato Total	39g 13%
Fibra Dietética	3g 12%
Azúcares	2g
Proteínas	19g
Vitamina A	35%
Vitamina C	20%
Calcio	4%
Hierro	20%
*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

[NDSU Extension Service](#). North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.

Pan plano estilo Indio (Chapatis)

Yield: 6 porciones

Ingredients

2 cups harina integral
 2/3 cups agua calientita
 2 teaspoons aceite vegetal
 1 pinch sal

Instructions

1. Coloque la harina en un recipiente grande. Agregue el agua, el aceite y la sal. Mezcle con un tenedor y luego con las manos. Siga mezclando hasta que pueda hacer una bolita con la masa.
2. Amase durante 10 minutos. Deje reposar durante 30 minutos en el recipiente, cubierto por un pedazo de tela húmeda.
3. Haga un bodigo de 12 pulgadas de largo y córtelo en 6 trozos.
4. Enrolle cada trozo hasta tener un panqueque de alrededor de 7 pulgadas de diámetro. No se preocupe de tener la masa en un círculo perfecto – simplemente intente tener un círculo lo menos grueso posible.
5. Caliente una sartén de hierro ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Coloque un chapatti en la sartén y cocine durante 30 segundos.
6. Utilice una espátula para levantar el pan. Cuando el chapatti comienza a tener manchitas café y burbujas, voltee y cocine durante otros 30 segundos.
7. Envuelva el chapatti cocido en una servilleta de tela mientras cocina los demás.
8. Consuma lo antes posible con un poco de mantequilla o margarina, o úselos como utensilios para comer otros platillos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 chapati, 1/6 de receta (68g)
 Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 150	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 0g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 2%	• Hierro 8%
*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

University of Illinois, Extension Service, [Wellness Ways Resource Book: Taste of the World](#)

Raspado de Frutas

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 2 2/3 melón o sandía pelado y sin semillas, cortado en trozos
- 1 2/3 kiwi picado (opcional)
- 2 tablespoons azúcar
- 2 tablespoons jugo de lima
- 2 cups agua
- hielo

Instructions

1. En una licuadora, haga un puré con la fruta, la azúcar y el jugo de lima.
2. Combine la mezcla de fruta con el agua en una jarra grande.
3. Si se desea, vierta por un colador para eliminar la pulpa.
4. Cubra y refrigere durante una semana.
5. Para servir, mezcle bien y vierta en vasos altos con hielo.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (239g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 14g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 70%	• Vitamina C 70%
Calcio 2%	• 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

Oregon State University
 Cooperative Extension Service,
 Pictorial Recipes
 Lynn Myers Steele, 2000
 Oregon Family Nutrition
 Program

Shorba (Sopa de cordero y cacahuates)

Yield: 8 porciones

Ingredients

3 pounds	huesos de cordero (o costillas de carne magra)
2 quarts	agua
2 teaspoons	sal (opcional)
1/2 pound	cebollas, ligeramente picadas
1/2 pound	zanahorias, peladas y cortadas en trozos
1 pound	col, cortada en trocitos
1/2 pound	habas, cortadas
3	dientes de ajo (finamente picados)
4 tablespoons	manteca de cacahuete
1	jugo de limón (aproximadamente 3 cucharadas)
1/2 cup	arroz cocido (opcional)

Instructions

1. En una olla de 6 cuartos de galón, cocine a fuego lento los huesos de cordero en 2 cuartos de agua y 2 cucharaditas de sal (opcional) durante una hora.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, col, habichuelas y el ajo.
3. Cocine a fuego lento durante una hora hasta que las verduras se hayan cocido bien.
4. Quite los huesos de cordero y haga un puré con la mezcla.
5. Añada 4 cucharadas de manteca de cacahuete diluido con jugo de limón.
6. Añada el arroz cocido (opcional).
7. Añada sal y pimienta al gusto.

Notes

Shorba es un platillo sudanés que se basa en cordero. En Sudán, los huesos de cordero comúnmente se utilizan para condimentar este plato que parece una sopa.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye que la sal sea opcional.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de la receta (365g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4.5g	7%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 75mg	3%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 100%	• Vitamina C 30%
Calcio 8%	• Hierro 15%

*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

[North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.](#)

North Dakota State University Extension Service.

Recipe on p. 26.

Sopa de Verduras con Lentejas

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 cup	lentejas deshidratadas
5 cups	agua
2 tablespoons	aceite vegetal
1 tablespoon	cebolla finamente picada
1 cup	salsa de tomate en lata
1/2 teaspoon	ajo en polvo o 1 diente de ajo
1 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta negra
1	hoja de laurel
1	tallo de apio picado
2 tablespoons	vinagre

Instructions

1. Separe las lentejas.
2. Coloque las lentejas en una olla con agua. Caliente hasta hervir e integre todos los ingredientes a excepción del vinagre.
3. Reduzca el fuego y cubra.
4. Cocine lentamente durante 1 hora, agregue más agua si es necesario.
5. Agregue el vinagre.
6. Saque el ajo y la hoja de laurel antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (316g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 230mg	10%
Carbohidrato Total 24g	8%
Fibra Dietética 11g	44%
Azúcares 4g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 10%
Calcio 4%	• Hierro 15%
*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

University of Nebraska,
Cooperative Extension, Recipe
Collection, p.101
Staff from the University of
Nebraska-Lincoln