

Recipe Finder

Cookbook



Recetas de Cinco de Mayo

Flan de Miel Clásico

Yield: 4 porciones

Ingredients

1	huevo entero grande
1/2 cup	sustituto de huevo
	aceite vegetal en aerosol antiadherente
1 1/2 tablespoon	leche sin grasa
1/4 cup	más 3 cucharadas de miel
1 teaspoon	vainilla
1/2 teaspoon	cáscara de limón rallada
1/2 teaspoon	canela molida

Instructions

1. Precaliente el horno a 325 °F.
2. Coloque una cacerola con agua a fuego medio hasta que el agua hierva.
3. Rocíe cuatro moldes para flan aptos para horno con aceite vegetal en aerosol.
4. Combine el huevo entero, el sustituto de huevo, la leche, ¼ taza más 1 cucharada de miel, la ralladura de la cáscara de limón y la vainilla. Bata la preparación hasta que se mezcle, pero sin que quede espumosa.
5. En otro tazón, combine 2 cucharadas de miel y canela y mezcle hasta unir.
6. Coloque los moldes para flan en una bandeja (charola) para hornear que sea lo suficientemente grande como para que entren y se puedan cocinar a baño de María. Agregue ½ cucharada de miel y canela dentro de cada molde para flan. Divida la mezcla de huevo en partes iguales en cada molde para flan.
7. Coloque la bandeja para hornear sobre la rejilla intermedia del horno y vierta el agua dentro de la bandeja para hornear hasta una profundidad de 1 pulgada, cuidadosamente, para que el agua no moje el flan. Hornee 45 minutos, o hasta que la punta del cuchillo salga limpia después de introducirla.
8. Sirva tibio o frío. Antes de servir, despegue los bordes con un cuchillo o con una espátula y desmolde sobre platos de postre.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (176g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 190	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 125mg	5%
Carbhidrato Total 36g	12%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 35g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 2%
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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), [Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables](#)

Horchata

Yield: 5 porciones

Ingredients

1 cup arroz blanco, grano largo, crudo
 5 cups agua
 1/2 cup leche, 1%
 1/2 tablespoon extracto de vainilla
 1/2 tablespoon canela en polvo
 2/3 cups azúcar

Instructions

1. Vierta el arroz y el agua en el tazón de la batidora; mezcle hasta que el arroz empiece a romperse, aproximadamente un minuto. Deje reposar el arroz y el agua unas tres horas a temperatura ambiente.
2. Cuele el agua de arroz en una jarra y deseche el arroz. Mezcle la leche, vainilla, canela y azúcar en el agua de arroz. Enfríe y agite antes de servir sobre hielo.

Notes

La horchata es una bebida tradicional mexicana hecha con arroz y sazonada con limón, canela o azúcar.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye la especificación del uso de leche descremada al 1%.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de la receta (322g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 38g	13%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 28g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 0%
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

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

Migas

Yield: 4 porciones
Cook time: 20 minutes

Ingredients

- 4 tortillas grandes
- 3 tablespoons aceite canola
- 1/4 cup pimiento verde picado
- 1/4 cup cebolla
- 4 huevo (ligeramente batidos)
- 3 tablespoons queso cheddar rallado (bajo en grasa)

Instructions

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Divida las tortillas en pedazos pequeños.
3. Caliente el aceite en una cacerola mediana.
4. Agregue las tortillas y mezcle hasta que los pedazos comiencen a dorarse.
5. Agregue los pimientos y la cebolla; sofría hasta que se doren.
6. Agregue los huevos; revuelva hasta que los huevos estén cocidos.
7. Saque del fuego y espolvoree el queso rallado.
8. Cubra la sartén y deje que el queso se derrita.
9. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (138g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 330	Calorías de Grasa 170
% Valor Diario*	
Grasa Total 19g	29%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 185mg	62%
Sodio 450mg	19%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 3g	
Proteínas 12g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 10%
Calcio 10%	• 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

Texas Cooperative Extension,
The Texas A&M University
System, Expanded Nutrition
Program

Pozole de Pollo

Yield: 6 porciones

Ingredients

1	pollo entero – sin pellejo y cortado en pedazos
8 cups	agua
1/2 cup	cebolla cortada en trozos
1/4 teaspoon	pimienta
1/4 cup	chile en polvo
8 ounces	salsa de tomate enlatada
1/2 teaspoon	orégano deshidratado
2 cans	maíz molido (“hominy”) enjuagado y drenado, blanco o amarillo (15 onzas)
3 cups	lechuga “tipo iceberg” rayada
6 slices	lima

Instructions

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

Nota: Para hacer el guiso aún más saludable, utilice salsa de tomate sin sodio.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (671g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 680mg	28%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 40%	• Vitamina C 20%
Calcio 8%	• 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

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

Sopa mexicana sustanciosa

Yield: 5 porciones

Ingredients

- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 dientes de ajo (picados)
- 1 can tomates, picados (lata de 12 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)
- 2 cans frijoles negros (ata de 15 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)
- 2 papas (grandes, peladas y picadas)
- 4 cups agua
- 1/2 cup cilantro (fresco, picado)
- 1/2 lima (exprimada)
- 1 pinch polvo comino

Instructions

1. En una olla grande, cocine la cebolla, ajo y tomates a fuego medio-alto durante 3 minutos. Revuelva con frecuencia
2. Agregue frijoles, papas, y agua. Deje que hierva y luego reduzca a fuego medio-bajo. Cubra y deje que se cueza lentamente durante 20 minutos.
3. Agregue el cilantro, comino y limón. Revuelva y deje que se cueza a fuego lento durante 10 minutos.
4. Sirva caliente; espolvoree el cilantro encima.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta (582g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	190	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	330mg		14%
Carbohidrato Total	44g		15%
Fibra Dietética	10g		40%
Azúcares	5g		
Proteínas	8g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	45%
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

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes.](#)

Tacos de pescado

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 cebolla roja, picada
- 1/2 cup cilantro, picado
- 4 filetes de tilapia (o cualquier pescado blanco)
- 4 tortillas de maíz pequeñas
- 1 teaspoon chile en polvo (más o menos al gusto)

Instructions

1. Limpie y corte la cebolla, el cilantro y la col. Mezcle en un tazón y reserve.
2. Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Espolvoree ligeramente los filetes de pescado con chile en polvo y colóquelos en la bandeja para hornear.
3. Coloque en el horno aproximadamente a 6 pulgadas de la parrilla y cocine durante aproximadamente 3 a 4 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido. Usted sabrá que el pescado está listo cuando se pueda "desmenuzar".
4. Sofría las tortillas en una plancha o sartén con aceite, o caliente las tortillas en el horno microondas durante unos segundos hasta que estén suaves y calientes.
5. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y cilantro y doble por la mitad. Sirva con la salsa y rodajas de cítricos, si se desea.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 2 tacos (231g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 80mg	3%
Carbhidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 26g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 45%
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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

Tortillas de Harina

Yield: 10 porciones

Ingredients

2 cups harina
 1 teaspoon polvo de hornear
 1/2 teaspoon sal
 2 tablespoons aceite vegetal (o de manteca)
 1/2 cup agua tibia (105 °F-110 °F)

Instructions

1. En un tazón grande, combine el harina, el polvo de hornear y la sal.
2. Agregue el aceite y mezcle hasta lograr una consistencia migajosa.
3. Comience con ½ taza de agua y agregue de a 1 cucharada hasta formar con la mezcla una bola que se desmigaje con facilidad.
4. Colóquela sobre una superficie ligeramente enharinada; amásela de 6 a 8 veces, o hasta que quede suave.
5. Divida la masa en 8 bolas. Amase cada bola hasta formar un círculo de 8 pulgadas.
6. Caliente una sartén de 12 pulgadas sin enmantecar a fuego medio alto. Coloque una tortilla a la vez en la sartén y cocínela hasta que aparezcan pequeñas motas marrón abajo. Dé vuelta y cocine del otro lado hasta que se dore ligeramente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 tortilla (44g)
 Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración	
Calorías	120
Calorías de Grasa	25
% Valor Diario*	
Grasa Total	3g 5%
Grasa Saturada	0g 0%
Grasa Trans	0g
Colesterol	0mg 0%
Sodio	170mg 7%
Carbohidrato Total	19g 6%
Fibra Dietética	1g 4%
Azúcares	0g
Proteínas	3g
Vitamina A	0% • Vitamina C 0%
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

Montana State University
 Extension, Nutrition Education
 Programs, [Montana State University Recipes](#)

Tortillas de Maíz

Yield: 12 porciones

Ingredients

2 cups masa harina instantánea
 1/4 teaspoon sal
 2 tablespoons mantequilla sin sal a temperatura ambiente
 1 1/2 agua calientita

Instructions

1. Coloque la masa harina y la sal en un recipiente grande. Corte la mantequilla con una cuchara sopera e incorpórela a los ingredientes secos utilizando la parte de atrás de una cuchara de madera. Agregue el agua y mezcle con una cuchara de madera o con las manos hasta que se forma una masa suave. Cubra la masa con un trapo y deje reposar durante 5 minutos.
2. Divida la masa en 12 pedazos y haga una bolita con cada pedazo.
3. Para evitar que la masa se pegue a la prensa, coloque un pedazo de papel celofán o un pedazo de bolsa de plástico sobre la superficie de abajo. Coloque la bolita de masa en el centro del plástico luego coloque otro pedazo de plástico sobre la masa. Presione la prensa hasta que la bolita de maíz se aplane.
4. Levante la tortilla con el plástico a ambos lados. Quite uno de los pedazos de plástico con cuidado (el plástico puede re-utilizarse). Voltee la tortilla y quite el segundo pedazo de plástico y coloque la tortilla sobre una sartén o un comal caliente. Cocine 1 a 2 minutos, hasta que la parte de abajo de la tortilla obtenga un color amarillo. Voltee la tortilla y presionela ligeramente con una espátula, que hará que la tortilla se infle ligeramente. Cocine 1 o 2 minutos más, hasta que la tortilla esté lista.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 tortilla, 1/12 de receta (51g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	80	Calorías de Grasa	25
Grasa Total	2.5g		4%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	50mg		2%
Carbohidrato Total	14g		5%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	0g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	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

New Mexico State University
 Cooperative Extension Service,
 Cooking with Kids
 Lynn Walters and Jane Stacey
 USDA Food and Nutrition
 Service Food Stamp Nutrition
 Education Program

Una Ensalada Mexicana Simple

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 2 pepino
- 2 naranja
- 1 lima o limón (el zumo)
- 1/2 teaspoon chile en polvo
- 1/2 teaspoon sal

Instructions

1. Lave los pepinos, naranjas y limas o limones bajo corriente de agua fría.
2. Corte los pepinos en tiras. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños.
3. Coloque los pepinos y las naranjas en un tazón mediano. Añada el chile en polvo, el zumo de limón o lima y la sal.

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1/4 de receta (221g)			
Raciones por Envase 4			
Cantidad por Ración			
Calorías 50		Calorías de Grasa 5	
		% Valor Diario*	
Grasa Total	0g	0%	
Grasa Saturada	0g	0%	
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg	0%	
Sodio	300mg	13%	
Carbohidrato Total	12g	4%	
Fibra Dietética	3g	12%	
Azúcares	9g		
Proteínas 1g			
Vitamina A	6%	Vitamina C	80%
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

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