



United States Department of Agriculture

---

# MiPlato

# COCCINA

**Recetas para el Cinco de Mayo**

# Flan de miel clásico

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

1 huevo entero grande  
1/2 cup sustituto de huevo  
aceite vegetal en aerosol antiadherente  
1 1/2 tazas leche sin grasa  
1/4 cucharada miel de abeja  
1 cucharadita vainilla  
1/2 cucharadita cáscara de limón rallada  
1/2 cucharadita canela molida

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 325 °F.
3. Coloque una cacerola con agua a fuego medio hasta que el agua hierva.
4. Rocíe cuatro moldes para flan aptos para horno con aceite vegetal en aerosol.
5. Combine el huevo entero, el sustituto de huevo, la leche, 1/4 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.
6. En otro tazón, combine 2 cucharadas de miel y canela y mezcle hasta unir.
7. 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 1/2 cucharada de miel y canela dentro de cada molde para flan. Divida la mezcla de huevo en partes iguales en cada molde para flan.
8. 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.
9. Sirva tibio o frío. Antes de servir, despegue los bordes con un cuchillo o con una espátula y desmolde sobre platos de postre.

# Migas

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

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

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón 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.

# Pozole de pollo

Hace: 6 porciones

## Ingredientes:

1 pollo entero – sin pellejo y cortado en pedazos  
8 tazas agua  
1/2 taza cebolla (picada)  
1/4 cucharadita pimienta  
4 cucharadas chile en polvo  
1 lata salsa de tomate enlatada, bajo en sodio (8 onzas)  
1/2 cucharadita orégano deshidratado  
2 latas maíz pozolero, blanco o amarillo (2 latas de 15 onzas, enjuagadas y escurridas)  
3 tazas lechuga iceberg (rallada)  
6 rebanadas de limón

## Preparación:

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

# Sopa Mexicana sustanciosa

Hace: 5 porciones

## Ingredients:

1 cebolla (pequeña, picada)  
4 clavos de ajo (picados)  
1 lata tomates, picados (lata de 14.5 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)  
2 latas frijoles negros (lata de 15 onzas, bajos en sodio, escurridos y enjuagados)  
2 papas (grandes, peladas y picadas)  
4 tazas agua  
1/2 tazacilantro (fresco, picado)  
1/2 lima (exprimada)  
1/8 cucharadita polvo comino (una pizca)

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, cocine la cebolla, ajo y tomates a fuego medio-alto durante 3 minutos. Revuelva con frecuencia
3. 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.
4. Agregue el cilantro, comino y limón. Revuelva y deje que se cueza a fuego lento durante 10 minutos.
5. Sirva caliente; espolvoree el cilantro encima.

Para obtener información nutricional, visite MiPlato Cocina: Sopa mexicana sustanciosa

Source: <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sopa-mexicana-sustanciosa>

---

# Tacos de pescado simples

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

1/2 taza crema agria (tipo “sour cream”) (sin grasa)  
1/4 taza mayonesa (sin grasa)  
1/2 taza cilantro fresco (picado)  
1/2 condimento para tacos (paquete bajo en sodio, dividido)  
1 libra bacalao o filetes de pescado blanco (cortado en trozos de 1 pulgada)  
1 cucharada aceite de oliva  
2 cucharadas jugo de limón  
2 tazas col roja y verde (rallada)  
2 tazas tomates (picados en cubos)  
12 tortillas de maíz (6 pulgadas, calientes)  
pedazos de limón verde (para servir, opcional)

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, combine la crema agria, la mayonesa, el cilantro y 2 cucharadas de mezcla para condimento.
3. En un tazón mediano, combine el bacalao, aceite vegetal, jugo de limón y el resto de la mezcla para condimento; vierta en una sartén grande. Cocine sin dejar de revolver, a fuego medio alto de 4 a 5 minutos, o hasta que el bacalao se desmenuce fácilmente con un tenedor.
4. Rellene las tortillas con la mezcla del pescado.
5. Ponga encima la col, el tomate, la mezcla de crema ácida, rodajas de limón y salsa para tacos.

# Tortillas de harina

Hace: 10 porciones

## Ingredientes:

2 tazas harina  
1 cucharadita polvo de hornear  
1/2 cucharadita sal  
2 cucharadas aceite vegetal (o de manteca)  
1/2 taza agua tibia (105 °F-110 °F)

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine el harina, el polvo de hornear y la sal.
3. Agregue el aceite y mezcle hasta lograr una consistencia migajosa.
4. Comience con 1/2 taza de agua y agregue de a 1 cucharada hasta formar con la mezcla una bola que se desmigaje con facilidad.
5. Colóquela sobre una superficie ligeramente enharinada; amásela de 6 a 8 veces, o hasta que quede suave.
6. Divida la masa en 8 bolas. Amase cada bola hasta formar un círculo de 8 pulgadas.
7. 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.

# Tortillas de maíz

Hace: 12 porciones

## Ingredientes:

2 tazas masa harina instantánea  
1/4 cucharadita sal  
2 cucharadas mantequilla sin sal a temperatura ambiente  
1 1/2 tazas agua calientita

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. 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.
3. Divida la masa en 12 pedazos y haga una bolita con cada pedazo.
4. 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.
5. 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.

# Una ensalada Mexicana simple

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

2 pepinos  
2 naranjas  
1 lima o limón (el juo)  
1/2 cucharadita chile en polvo  
1/2 cucharadita sal

## Preparación:

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