

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Día del Padre

Ejotes estilo Holandés

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 can ejotes (15 onzas)
- 1/2 cup jugo de los ejotes
- 1/4 cup azúcar morena
- 1 teaspoon fécula de maíz
- 1/3 cup vinagre
- 1 cebolla pequeña rebanada

Instructions

1. Drene los ejotes, y guarde el “jugo” de la lata en un recipiente pequeño.
2. Vierta 1/2 taza del “jugo” en una sartén.
3. Agregue la fécula de maíz al “jugo”. Mezcle bien.
4. Agregue el vinagre y el azúcar moreno.
5. Coloque la sartén sobre fuego medio hasta hervir.
6. Baje el fuego.
7. Agregue los ejotes y cebolla. Caliente y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (158g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	80	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	360mg		15%
Carbohidrato Total	20g		7%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	16g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	6%
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

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Ensalada de Manzana

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 2 cups manzanas picadas
- 1 cup apio picado
- 1/2 cup pasitas
- 1/2 cup nueces
- 2 tablespoons aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)
- 1 tablespoon jugo de naranja

Instructions

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.
2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasitas y nueces con la mezcla anterior.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/8 de receta (73g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 15g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 11g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
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

University of Kentucky,
 Cooperative Extension Service,
 Food and Nutrition Calendar
 2004
 Fresh Ideas for Fit Families

Panqués de Pastel de Carne

Yield: 6 porciones

Ingredients

1	huevo
1/2 cup	leche sin grasa
3/4 cups	avena
1 pound	carne molida sin grasa
3 tablespoons	cebolla picada
1/2 teaspoon	sal
1/2 cup	queso rallado (cualquier variedad de queso)

Instructions

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Use una cuchara y divida uniformemente en 12 moldes para panqué engrasados.
4. Cocine durante 1 hora, o hasta que la temperatura en el centro del panqué sea 160°F.
5. Deje enfriar ligeramente antes de sacar los panqués de los moldes.

Notas: Combine los ingredientes para el pastel de carne hasta que estén bien integrados, pero no mezcle demasiado: Mezclar demasiado los ingredientes puede hacer tieso el pastel.

Consejo para la seguridad: Cocine sus panqués de carne a 160°F. Utilice un termómetro para carne para medir la temperatura. Usted sabrá que sus panqués están completamente cocidos y seguros para consumo sin estar resacos por cocinar de más.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 pasteles, 1/6 de receta (130g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	230	Calorías de Grasa	110
Grasa Total	12g		18%
Grasa Saturada	5g		25%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	90mg		30%
Sodio	330mg		14%
Carbohidrato Total	8g		3%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	2g		
Proteínas	21g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	0%
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

Kansas Family Nutrition Program, [Kids a Cookin'](#)

Pastel Glaceado

Yield: 16 porciones

Ingredients

2 1/4 tablespoons harina (para pastel)
 2 1/4 teaspoons polvo de hornear
 4 tablespoons margarina blanda
 1 1/4 azúcar
 tablespoon
 4 huevo
 1 teaspoon vainilla
 1 tablespoon cáscara de naranja
 3/4 cups leche (+ 2 cucharadas, sin grasa)
 3 ounces queso crema (bajo en grasa)
 6 tablespoons cacao
 2 tablespoons azúcar impalpable (tamizada colada)
 1/2 teaspoon extracto de vainilla

Instructions

Pastel:

1. Precaliente el horno a 325 °F.
2. Enmanteque un molde redondo de 10 pulgadas (por lo menos de 2½ pulgadas de altura) con un poco de aceite para cocinar o con aceite en aerosol antiadherente. Espolvoree el molde con harina. Elimine el exceso de harina.
3. Cierna (cuele) el harina y el polvo de hornear.
4. En otro tazón, bata la margarina y el azúcar hasta obtener una mezcla suave y cremosa. 5. Agregue, batiendo, los huevos, la vainilla y la cáscara de naranja.
5. Gradualmente, agregue la mezcla de harina, alternando con la leche, pero comience y termine con el harina.
6. Vierta la mezcla en el molde. Hornee de 40 a 45 minutos o hasta que esté listo. Deje que el pastel se enfríe de 5 a 10 minutos antes de sacarlo del molde. Deje que se enfríe por completo antes de poner el glaceado.

Glaceado:

1. Bata el queso crema y la leche hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el cacao. Mezcle bien.
2. Lentamente, agregue el azúcar hasta que el glaceado quede suave. Incorpore la vainilla.
3. Cubra la parte superior y los lados del pastel, ya frío, con el glaceado.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 rebanada (87g)	
Raciones por Envase 16	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 48g	16%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 32g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• 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

US Department of Health and Human Services, [A Healthier You](#)

Recetas para el Día del Padre

Zanahorias con Tomates y Macarrones

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 tablespoon aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 tomates italianos (tomates cereza) picados enlatados
- 1/2 cup zumo de tomate enlatado
- 6 zanahorias peladas y rebanadas
- sal (1/4 cucharadita de)
- 1/4 teaspoon pimienta negra
- 1/4 teaspoon azúcar
- 2 tablespoons perejil picado fresco o una cucharadita de perejil deshidratado
- 1 teaspoon mantequilla
- 1 cup macarrones estilo coditos cocidos

Instructions

1. En una sartén, sofría la cebolla en aceite hasta suavizarla pero sin dejar que se ponga café. Agregue los tomates, zanahorias, sal, pimienta y azúcar.
2. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retire la tapa y cocine a fuego lento, revolviendo constantemente otros 5 minutos, o hasta que las zanahorias se hayan suavizado y los tomates se hayan cocido y formado una salsa.
3. Agregue el perejil. Mezcle la mantequilla con los macarrones (coditos) cocidos y vierta la mezcla de zanahorias sobre los macarrones.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (248g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 9g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 370%	• Vitamina C 25%
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

University of Rhode Island,
Cooperative Extension, The
Expanded Food and Nutrition
Education Program