



United States Department of Agriculture

MiPlato

COCCINA

Recetas para los días de partidos

Aderezo de tostadas y frijoles

Hace 4 porciones

Ingredientes:

4 tortillas de maíz
1 lata frijoles enteros, bajo en sodio (16 onzas)
1/4 taza salsa
1/4 taza crema (tipo "Sour Cream"), sin grasa
1/2 taza queso cheddar rallado
1 taza lechuga rallada

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente el horno a 400°F.
3. Coloque las tortillas en una pila y sobre una superficie plana. Con un cuchillo filoso, corte la pila en ocho pedazos, formando triángulos.
4. Coloque los pedazos de tortilla en una capa sobre un molde para hornear. Deje a un lado mientras se hace la salsa.
5. Abra la lata de frijoles. Vierta los frijoles en el escurridor; enjuague y drene. Coloque los frijoles en un tazón pequeño y machaque con un tenedor o un machacador de papas. Extienda sobre el fondo del traste.
6. Coloque la salsa y extienda sobre los frijoles.
7. Extienda sobre la crema sobre los frijoles.
8. Ralle y espolvoree el queso sobre la mezcla de frijoles.
9. Coloque un pedazo de lechuga y córtelo en tiras delgadas y deje a un lado.
10. Coloque tanto el molde con las piezas de tortilla como la mezcla de los frijoles en el horno precalentado. Cocine durante 8 minutos o hasta que las piezas de tortilla estén bien tostadas y la mezcla de frijoles esté burbujeando. Coloque las tiras de lechuga sobre el aderezo de frijoles y sirva con las tostadas de tortillas.

Aderezo tipo ranch bajo en grasa

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza frijoles blancos (15 onzas, tipo "Great Northern", drenados)
- 1/2 taza yogurt natural, bajo en grasa
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/8 cucharadita pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada cebollines frescos picados
- 1 cucharada perejil fresco picado
- 1/4 cucharadita tarragón seco
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharada jugo de limón

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Licúe los frijoles y ajo en una licuadora, añadiendo agua hasta obtener la consistencia deseada.
3. Licúe durante 2 minutos para tener una consistencia suave e incorporada.
4. Utilice una espátula para raspar la mezcla a un tazón mediano.
5. Incorpore el yogurt, pimienta de cayena, cebolletas, perejil y tarragón, sal y jugo de limón. Sirva en un plato hondo.

Alitas de pollo sin piel glaseadas con naranja

Hace: 5 porciones

Ingredientes:

10 alitas de pollo (sin piel)
3 cucharadas mantequilla
1 cucharadita sal condimentada
1/2 taza mermelada de naranja

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Secar el pollo con una toalla de papel. Meta la punta del ala en la articulación más grande para formar un triángulo.
3. Caliente la mantequilla en una sartén (a 200° F de temperatura en una hornilla a gas).
4. Rocíe las alas con sal condimentada y colóquelas en la mantequilla caliente. Saltee en la hornilla a gas (325° F) durante unos 20 minutos, hasta que estén doradas uniformemente en ambos lados.
5. Úntelas con mermelada de naranja, continúe salteando a la vez que las baña o unta frecuentemente por otros 20 minutos.
6. Retire de la sartén. Sirva caliente.
7. Resérvelas en una hornilla automática a la temperatura que serán servidas o en el horno usando la opción 'Mantener caliente' a una temperatura de 170° F. Estarán bien recubiertas y "pegajosas".

Bebida de melón cantaloupe

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

1 melón cantaloupe (maduro)
2 1/2 tazas jugo de naranja (frío)
2 cucharadas azúcar granulado
hielo (picado)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y la parte de en medio y corte el melón en cubitos de 1 pulgada
3. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe los cubitos de melón con 1/2 taza de zumo de naranja hasta quedar una mezcla uniforme.
4. Coloque en una jarra y agregue el zumo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
5. Vierta en vasos llenos de hielo picado.

Bocadillos de pavo

Hace: 16 porciones

Ingredientes:

8 onzas queso crema, bajo en grasa (de ajo o de hierbas)

6 tortillas de harina de trigo para burritos, 8 pulgadas

6 rebanadas de jamón de pavo

3 tomates Roma (ciruela pequeños 1 ½ tazas)

3 tazas hojas de espinacas tiernas y frescas

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga las tortillas sobre el plato del horno de microondas o sobre una toalla de papel; colóquelas en el horno de microondas sin cubrir, en temperatura ALTA, de 10 a 15 segundos para que se ablanden.
3. Unte cada tortilla con alrededor de 2 cucharadas de queso crema. Cubra con una rebanada de pavo, los tomates picados y la espinaca.
4. Enróllelas ligeramente. Luego, envuélvalas en plástico. Refrigere de 2 a 3 horas para que los sabores se amalgamen. Corte cada rollo en ocho rebanadas de 1 pulgada. Colóquelas con la parte cortada hacia abajo, sobre una fuente (platón/plato) para servir.

Burritos crujientes de verduras

Hace 4 porciones

Ingredientes

4 cucharadas queso crema (batido)
2 tortillas de harina
1 cucharadita aderezo Ranch
1/4 taza brócoli (avado y picado)
1/4 taza zanahorias (peladas y ralladas)
1/4 taza calabacín (lavado y cortado en tiras pequeñas)
1/4 taza calabaza de verano (amarilla, lavada y cortada en tiras pequeñas)
1/2 tomate picado (en cubos)
2 cucharadas pimienta verde (sin semillas y picado en cubos)
2 cucharadas cebollines (finamente picados)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo Ranch con el queso crema y enfríe.
3. Lave y pique los verduras.
4. Cocine al vapor el brócoli en el horno microondas 1 minuto con 1 cucharada de agua.
5. Unte las tortillas de harina de trigo con el queso crema, dejando sin untar una pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
6. Deje enfriar de 1 a 2 horas en el refrigerador antes de servir (el burrito conservará mejor la forma). Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.

Quesadillas coloridas

Hace: 8 porciones

Ingredients:

8 onzas queso crema, sin grasa
1/4 cucharadita ajo en polvo
8 tortillas de harina (diámetro de 6")
1 taza pimiento rojo (picado)
1 taza queso bajo en grasa (rallado)
2 tazas hojas de espinaca (frescas, o 9 oz. congeladas, descongeladas y apretada para secar)

Directions:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
3. Extienda 2 cucharadas de la mezcla de queso y ajo sobre cada tortilla.
4. Espolvoree 2 cucharadas del pimiento y 2 cucharadas del queso rallado sobre la mitad de cada tortilla.
5. Agregue la espinaca: 1/4 de taza si está utilizando hojas frescas ó 2 cucharadas si está utilizando espinacas enlatadas. Doble las tortillas por mitad.
6. Coloque una sartén sobre fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente cada lado 1-2 minutos hasta dorarse.
7. Saque las quesadillas de la sartén, coloque en un plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientitas en lo que calienta las demás.
8. Corte cada quesadilla en cuatro. Sirva calientitas.

Salsa de frutas

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza yogurt de vainilla, bajo en grasa (8 onzas)
- 1 onzas jugo de naranja, 100% jugo, congelado y concentrado (descongelado)
- 1 cucharada jugo de lima
- 1/2 cucharaditas azúcar morena
- 2 manzanas rojas (sin corazón y en rodajas)
- 1 pera (sin corazón y en rodajas)
- 1 durazno (sin corazón y en rodajas)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, concentrado de jugo de naranja, jugo de lima y azúcar morena.
3. Mezcle bien.
4. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de frutas.