



United States Department of Agriculture

MiPlato

COCCINA

Recetas para el Día del Trabajador

Sopa de calabaza de invierno

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

2/3 libra carne de res molida (90% magra)
1 pimiento, grande (picado)
1 cebolla grande (picada)
6 dientes de ajo (picados)
1 cucharada chile en polvo
2 cucharaditas comino molido
1 lata tomates picados en cubos, bajos en sodio (14.5 onzas)
1 3/4 tazas frasco de salsa verde (o salsa para enchilada, 1-16 onzas)
1 lata frijoles pintos o enteros, bajo en sodio (enjuagados y escurridos, 15 onzas)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la carne, el pimiento, el tomate y la cebolla en una sartén grande. Cocine a fuego medio de 8 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que la carne esté dorada; escurra la grasa.
3. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino, cocine hasta que desprendan aroma (15 segundos).
4. Agregue la salsa y lleve a ebullición.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tape y cocine de 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue los frijoles y cocine hasta que esté caliente.

Chili vegetariano

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 cebollas grandes – cortadas en pedazos de 1/4 de pulgada
1 pimiento verde – cortado en pedazos de 1/4 de pulgada
3 ajo
2 chiles jalapeños picados
2 cucharadas aceite vegetal
1 cucharada chile en polvo
1 cucharada comino molido
2 latas tomates enteros cortados en pedazos de 1/4 de pulgada (o
8 tomates enteros – cs medianos frescos) (28 onzas)
2 calabacines medianos "zucchini" – cortados en piezas de 1/4 de
pulgada
2 calabazas medianas "summer squash"– cortadas en piezas de
1/4 de pulgada
1 lata frijoles enteros enjuagados (16 onzas)
1 taza cilantro fresco, picado
sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón y la superficie donde va a cocinar.
2. En una olla grande, sofría las cebollas, pimientos, ajo y jalapeños en aceite a fuego medio durante 5 minutos – mezclando frecuentemente.
3. Agregue el chile en polvo, comino, la mitad del cilantro picado, sal y pimienta, y continúe cocinando otros 3 minutos, agitando ocasionalmente.
4. Agregue los tomates, calabacín, calabaza, y caliente hasta que comience a hervir.
5. Caliente a fuego lento durante 15 minutos, agitando ocasionalmente.
6. Agregue los frijoles y continúe cocinando 5 minutos.
7. Sirva la mezcla caliente. Coloque el resto del cilantro encima.

Fruta a la parilla

Hace: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 taza piña en trozos
- 1 melocotón, en cubitos
- 1 banana, en trozos

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque los trozos de fruta en un pincho para hacer kebabs.
3. Cueza a la parilla o ase a fuego bajo hasta que la fruta esté caliente y ligeramente dorada.

Fruta fresca con aderezo de canela y yogurt

Hace: 4 porciones

Ingredients:

1 manzana
1 naranja
1 banana
1/4 taza jugo de naranja
1 taza yogurt de vainilla
1/2 cucharadita canela

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele y quite el corazón de la manzana.
3. Corte la banana en rebanadas delgadas.
4. Pele la naranja y rompa en gajos.
5. Vierta el jugo de naranja en un recipiente pequeño.
6. Sumerga los pedazos de fruta en el jugo de naranja para prevenir que se ponga café.
7. Arregle los pedazos de fruta en un plato.
8. Mezcle el yogurt y la canela en un plato hondo pequeño.
9. Coloque el platito con el yogurt y canela a un lado de la fruta fresca.
Utilice como un aderezo para la fruta.

Nota:

Intente esta receta con otras frutas.

Fruta fresca con aderezo de canela y yogurt

Hace: 5 porciones

Ingredientes:

2 calabacines pequeños (en rodajas)
2 calabazas amarillas (en rodajas)
4 papas de cáscara roja, pequeñas (bien lavadas y cortadas en rodajas)
1/2 cebolla roja (en rodajas)
1/2 pimiento (rojo o verde, sin semillas y en rodajas)
1/4 taza de aderezo italiano, bajos en grasa
sal y pimienta (opcional, al gusto)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente la parrilla a fuego medio o a 350°F.
3. Lave los vegetales y córtelos en rodajas.
4. Mézclelos en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todos los vegetales estén cubiertos.
5. Corte 2 cuadrados de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales sobre cada uno. Ponga una pedazo igual de papel aluminio sobre la mezcla de vegetales y pliegue el pedazo de abajo con el de arriba para formar un paquete.
6. Coloque en la parrilla precalentada de 20 a 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Si tiene una parrilla, hornee los paquetes de vegetales en el horno a 400 °F de 20 a 30 minutos.
7. Antes de abrir los paquetes, haga orificios en el papel de aluminio con un tenedor. ¡Tenga cuidado al abrir el papel aluminio porque el vapor estará muy caliente y puede quemarse!
8. Vierta los vegetales en un plato o sívalos en los paquetes de papel aluminio.

Rosca de chocolate y calabaza

Hace: 12 porciones

Ingredientes:

1/2 taza aceite vegetal
1 paquete Harina preparada para pastel, chocolate amargo
1 cucharadita canela en polvo
3 huevos
1 1/4 tazas agua
1 taza calabaza (rallada o finamente picada)
nueces picadas (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Engrase y enharine un molde Bundt de 10".
3. En un tazón grande, combine la harina preparada para pastel y la canela.
4. Añada los huevos, el agua y el aceite. Mezcle los ingredientes hasta que estén incorporados y luego use una batidora eléctrica durante 2 minutos a velocidad media.
5. Incorpore la calabaza. Añada nueces si lo desea.
6. Vierta en el molde preparado. Hornee durante 50 minutos a 1 hora, hasta que la torta vuelva a su forma después de tocarla ligeramente.

Otras ideas:

- Utilice una bandeja engrasada de 9x13 pulgadas. Hornee durante 45 minutos.
- Para que la torta sea más ligera, use 6 claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Cambie la 1/2 taza de aceite por 1/2 taza de compota de manzana.

Totopos de tortilla horneados

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

3 tortillas de harina (10 pulgadas de diámetro)
3 aceite de cocinar en aerosol
sal (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno u horno tostador a 400 °F.
3. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aceite en aerosol.
4. Corte las tortillas en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la bandeja.
5. Rocíe las tortillas con el aceite y póngales sal, si lo desea.
6. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que se tuesten y doren ligeramente. No deje que se quemen.

Notas:

Si se desean menos calorías y grasa, también se pueden usar tortillas de maíz.