

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Día de los Caídos

Bichos sobre un tronco

Yield: 1 porción

Ingredients

Opciones para los bichos:
 pasitas (regulares o amarillas)
 cereal integral (sin azúcar)
 cacahuetes (picados)
 Opciones para el tronco:
 apio (cortado en piezas de 3")
 manzanas (partidas en cuatro y sin corazón)
 palitos de zanahoria (cortados en piezas de 3")
 Opciones para untar:
 queso crema (bajo en grasa, con piña)
 queso (bajo en grasa, con pimienta)

Instructions

Seleccione una opción para el "tronco", cubra con una opción para untar y espolvoree con un "bicho".

*Para fines del análisis de costos y nutrición, se utilizaron un palito de apio de 3", 1 cucharada de queso crema bajo en grasa con piña y 1/2 cucharada de pasitas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 bicho sobre un tronco (29g)

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	30	Calorías de Grasa	5
Grasa Total	0.5g		1%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	35mg		1%
Carbohidrato Total	5g		2%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	4g		

Proteínas 1g

Vitamina A 2% • Vitamina C 2%

Calcio 2% • Hierro 0%

*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

National Network for Childcare

Ensalada de Pasta a la Italiana

Yield: 8 porciones

Ingredients

4 cups pasta, cocida
 2 cups pedazos de brécol blanqueados
 1 cup rebanadas de zanahoria cocida
 1/2 cup tiras de pimiento rojo
 1/4 cup cebolletas o cebollines
 1/2 cup aderezo para ensalada estilo Italiano, light o reducido en grasa (1/2 a 3/4 taza)

Instructions

1. Mezcle todos los ingredientes y refrigere durante 30 minutos antes de servir.

Nota: Para una ensalada más llenadora, agregue tiras de jamón cocinado, una lata de frijoles rojos o espolvoree con queso rallado.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (153g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	150	Calorías de Grasa	20
Grasa Total	2.5g		4%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	210mg		9%
Carbohidrato Total	27g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	3g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	80%	Vitamina C	70%
Calcio	4%	Hierro	8%

*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,
[Oregon's Healthy Harvest Recipes](#)

Frijoles Asados

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 1 1/2 cup frijoles (habichuelas/caraotas/porotos blancos, rojos o habas enjuagados)
- 2 cups agua
- 2 cups jugo de manzana
- 1 teaspoon sal
- 2 tablespoons melaza
- 1/2 cup ketchup
- 2 teaspoons vinagre
- 1 teaspoon mostaza (en polvo)

Instructions

1. Mezcle el jugo de manzana y el agua. Hierva.
2. Agregue los frijoles y hierva a fuego lento 2 horas y media, o hasta que los frijoles estén tiernos.
3. Escurra los frijoles y guarde el líquido.
4. Coloque los frijoles y los demás ingredientes en una bandeja (charola) para hornear engrasada.
5. Tape y hornee a 250 °F de 3 a 4 horas.
6. Destape durante la última hora de horneado y agregue parte del líquido guardado si los frijoles se secan.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (234g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 230	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 630mg	26%
Carbohidrato Total 45g	15%
Fibra Dietética 11g	44%
Azúcares 19g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 8%
Calcio 8%	• Hierro 25%
*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 • Proteína 4	

Source

Washington State WIC Program,
[The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes](#)

Fruta Fresca con Aderezo de Canela y Yogurt

Yield: 4 porciones
Serving size: 1/4 de receta

Ingredients

1 manzana
1 naranja
1 banana
1/4 cup jugo de naranja
1 cup yogurt de vainilla
1/2 teaspoon canela

Instructions

1. Pele y quite el corazón de la manzana.
2. Corte la banana en rebanadas delgadas.
3. Pele la naranja y rompa en gajos.
4. Vierta el jugo de naranja en un recipiente pequeño.
5. Sumerga los pedazos de fruta en el jugo de naranja para prevenir que se ponga café.
6. Arregle los pedazos de fruta en un plato.
7. Mezcle el yogurt y la canela en un plato hondo pequeño.
8. 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

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (171g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	10
Grasa Total	1g		2%
Grasa Saturada	0.5g		3%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	40mg		2%
Carbohidrato Total	26g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	20g		
Proteínas	4g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	35%
Calcio	10%	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

Hamburguesas de pavo

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 pound carne de pavo, molida
- 2 cebolla, mediana
- 3 tablespoons jugo de limón (o el jugo de un limón)
- 1/4 teaspoon salsa Inglesa
- 1/4 teaspoon perejil (deshidratado o fresco)

Instructions

1. Pique las cebollas.
2. Combine las cebollas, el pavo, el jugo de limón, la salsa inglesa y el perejil. Mezcle bien.
3. Forme cuatro hamburguesas.
4. Fría en una sartén a fuego medio o a la parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados F.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 hamburguesa de pavo (158g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 200	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 85mg	28%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 5g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteínas 25g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 10%
Calcio 4%	• 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

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

Hamburguesas Sabrosas

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 1/4	lentejas
3 cups	agua
1 cup	cebolla picada
1 cup	zanahorias ralladas
3 cups	migas frescas de pan
1	huevo
1 teaspoon	ajo en polvo
1/2 teaspoon	hojas de orégano machacado
1/2 teaspoon	sal
3 tablespoons	margarina
4 ounces	queso cheddar rebanado

Instructions

1. Coloque las lentejas en un escurridor, enjuague con agua fría y drene.
2. En una sartén mediana, caliente el agua hasta hervir. Agregue las lentejas, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine durante 15 minutos.
3. Agregue la cebolla y la zanahoria. Cocine 15 minutos más o hasta que las lentejas se suavicen.
4. Saque del fuego y deje enfriar un poquito.
5. Incorpore las migajas de pan, huevo, ajo en polvo, orégano y sal.
6. Derrita la margarina en una sartén grande. Deje caer en la sartén la mezcla con las lentejas formada en bolitas de 1/2 taza. Aplane las bolitas en panqueques y caliente hasta que tengan una consistencia firme y un color dorado-café de ambos lados.
7. Coloque una rebanada de queso sobre los panqueques de lenteja.
8. Sirva inmediatamente.
9. Refrigere los sobrantes en las dos horas después de preparar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 hamburguesa preparada, 1/8 de receta (238g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	390	Calorías de Grasa	110
Grasa Total	12g		18%
Grasa Saturada	4.5g		23%
Grasa Trans	1g		
Colesterol	40mg		13%
Sodio	590mg		25%
Carbohidrato Total	51g		17%
Fibra Dietética	11g		44%
Azúcares	6g		
Proteínas	18g		
Vitamina A	50%	Vitamina C	6%
Calcio	25%	Hierro	25%

*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

Washington State University
Extension, Favorite Recipes for
Family Meals

Limonada

Yield: 1 porciones

Ingredients

1 limón
 3/4 cups agua
 1 tablespoon azúcar

Instructions

1. Corte el limón por mitad en la parte ancha.
2. Coloque el limón en el exprimidor. Empuje y gire para sacar el jugo.
3. Vierta el jugo en un vaso. Agregue 3/4 taza de agua.
4. Agregue azúcar y agite para mezclar los ingredientes.

Crea jugos de otros sabores

- Exprima la mitad de un limón y la mitad de una lima.
- Exprima la mitad de un limón y la mitad de una naranja
- Agregue 1/4 taza de concentrado de jugo de manzana y no añada el azúcar
- Utilice 1/4 taza de agua mineral y 1/2 taza de agua natural.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 vaso de limonade, aproximadamente 1 taza (248g)
 Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	60	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	10mg		0%
Carbohidrato Total	18g		6%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	14g		
Proteínas	0g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	40%
Calcio	2%	Hierro	0%

*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

Cornell Cooperative Extension,
 Division of Nutritional Sciences,
 Cooking Up Fun - A Pyramid of Snacks