



United States Department of Agriculture

---

# MiPlato COCINA

**Recetas para el día de las madres**

# Café moca

Hace: 2 porciones

## Ingredientes:

1/3 taza leche (sin grasa en polvo) 1 taza agua  
1 taza café (infusión)  
4 cucharadas mezcla para chocolate caliente crema batida  
descremada lista para usar  
(opcional) canela (opcional)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente en una cacerola la leche en polvo sin grasa preparada con agua hasta que esté tibia. No la hierva.
3. Agregue el café y la mezcla para chocolate caliente. Revuelva bien y caliente hasta la temperatura deseada.
4. Divida la mezcla de café en dos tazas. Cubra con crema batida descremada y canela, si lo desea.

## Notas:

Puede sustituir la taza de leche sin grasa por 1 taza de leche sin grasa reconstituida.

# Compota de frutas

Hace: 5 porciones

## Ingredientes:

- 1 taza piña en trozos (8 onzas)
- 1 1/2 tazas jugo de naranja
- 1 cucharada fécula de maíz
- 1 banana mediana pelada y rebanada 1 pera – cortada en cubos
- 2 duraznos – cortados en cubos

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Drene el jugo de la piña en un recipiente pequeño.
3. Agregue la fécula de maíz y el jugo de naranja. Licúe hasta tener una mezcla uniforme.
4. Caliente la mezcla hasta hervir, agitando constantemente.
5. Deje enfriar el jugo hasta llegar a temperatura ambiente.
6. Mientras se enfría el jugo de frutas, pele y rebane la banana. Lave la pera y el durazno y corte en trozos.
7. Vierta el jugo de frutas en un recipiente grande. Agregue los pedazos de piña, banana, pera y duraznos. Mezcle bien.

## Notas:

Puede servir esta compota en platitos o sobre yogurt helado o waffles.

# El pastel de café con mora azul de Lo

Hace: 8 porciones

## Ingredientes:

1 huevo  
1/2 taza leche descremada  
1/2 taza yogurt sabor vainilla, descremado  
3 cucharadas aceite de canola  
1/4 cucharadita canela  
2 cucharaditas cáscara de limón (rallada, amarilla solamente)  
2 tazas harina  
1/2 taza azúcar  
4 cucharaditas polvo de hornear  
1/2 cucharadita sal  
1 1/2 tazas arándanos azules (frescos o congelados sin azúcar)  
3 cucharadas azúcar  
1/8 taza nuez en trozos

## Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Caliente el horno a 400°F. Posicione la rejilla en el centro del horno.
3. En un tazón grande, bata el huevo, leche, yogurt, aceite y cáscara de limón.
4. Pasando por un colador, incorpore la harina, azúcar, polvo de hornear y sal en los ingredientes líquidos. Utilizando un tenedor, mezcle ligeramente, solamente hasta combinar los ingredientes.
5. Suavemente coloque los arándanos azules en la masa. Vierta la masa en un molde de 8 ó 9 pulgadas para hornear engrasado aceite aerosol antiadherente.
6. En un pequeño tazón combine los ingredientes para el betún. Espolvoree de manera uniforme sobre la masa.
7. Coloque en el horno a 400°F durante 30 ó 35 minutos o hasta que la parte de arriba del pastel esté ligeramente dorado y un palillo de madera insertado en el centro del pastel salga limpio.
8. Deje que el pastel permanezca en el molde y se enfríe durante 10 minutos.
9. Sirva calentito o a temperatura ambiente.

## Notas:

Si se envuelve en papel plástico de cocina, este pastel se mantendrá fresco durante 3 ó 4 días en el refrigerador. También se mantiene bien en el congelador.

Para obtener información nutricional, visite MiPlato Cocina: <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/el-pastel-de-cafe-con-arandano-azull-de-lo>

---

# Quiche de corteza mágica

Hace: 6 porciones

## Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal  
1/2 taza de cebolla picada  
2 tazas de verduras (pueden ser congeladas, frescas o sobras)  
1 taza queso cheddar rallado bajo en grasa  
3 huevos  
1 1/2 tazas de leche 1%  
3/4 taza de polvo para hornear (por ejemplo de marca Bisquick)

## Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Cocine la cebolla en aceite (o cocine con las verduras).
3. Cocine las verduras (o use sobrantes). Escorra bien.
4. Engrase un molde para pay redondo o un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas.
5. Extienda las verduras cocidas en el molde. Extienda el queso encima de las verduras.
6. Mezcle la leche, los huevos y la mezcla para hornear. Vierta sobre las verduras y el queso.
7. Hornee a 350 grados Fahrenheit durante 35 minutos, hasta que se haya alcanzado una temperatura interna segura y cuando inserte un cuchillo en el centro, este salga limpio.

## Notas:

Sugerir preparación con brócoli congelado (se muestra) o espinaca.