



United States Department of Agriculture

---

# MiPlato COCINA

## Recetas para el día de San Patricio

# Estofado de vegetales

Hace: 8 porciones

## Ingredientes:

3 tazas agua  
1 cubo de caldo de vegetales bajo en sodio  
2 tazas papas blancas cortadas en tiras de 2 pulgadas  
2 tazas zanahorias en rodajas  
4 tazas calabaza de verano cortada en cuadrados de 1 pulgada  
1 taza calabaza de verano cortada en 4 trozos  
1 3/4 tazas maíz dulce, enjuagado y escurrido (15 onzas, o 2 mazorcas de maíz fresco, 1½ tazas)  
1 cucharadita tomillo  
2 ajo picados finamente  
1 escalonia picada  
1/2 chile picante pequeño picado  
1 taza cebolla picada en trozos grandes  
1 taza tomates en rodajas

## Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga el agua y el caldo en una olla grande y lleve a ebullición.
3. Agregue las papas y las zanahorias y deje hervir lentamente 5 minutos.
4. Agregue el resto de los ingredientes, excepto los tomates, y siga cocinando 15 minutos a fuego medio.
5. Saque los 4 trozos de calabaza y hágalos puré en la licuadora.
6. Vuelva a poner el puré en la cacerola y deje que se cocine 10 minutos más.
7. Agregue los tomates y cocine otros 5 minutos.
8. Saque del fuego y deje reposar 10 minutos para que el estofado se espese.

# Galletas de avena sin azúcar

Hace: 15 porciones

## Ingredientes:

3 bananas maduras  
1/3 taza margarina (o mantequilla)  
2 tazas avena cruda de rápida coción  
1/4 taza leche sin grasa  
1/2 taza pasitas  
1 cucharadita extracto de vainilla

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque la margarina en una sartén pequeña y derrítela a fuego lento.
4. Coloque todos los ingredientes en un tazón para mezclar y agite bien para integrar todos los ingredientes.
5. Deje a un lado la mezcla durante 5 minutos hasta que la avena se humedezca.
6. Ligeramente engrase el molde para galletas.
7. Para cada galleta, deje caer 1 cucharada de masa sobre el molde para hornear.
8. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos.
9. Deje reposar las galletas sobre el molde durante 1 minuto.
10. Mueva las galletas a una rejilla o un manto. Déjelas enfriar completamente.

# **Panecillos sin molde (de la mejor mezcla para hornear)**

Hace: 10 panecillos

## **Ingredientes:**

2 Porciones de Mejor Mezcla para Hornear (2 tazas)

1/4 taza aceite vegetal

1/4 taza agua

## **Preparación:**

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente la bandeja para hornear.
2. Añada el aceite y el agua a la mezcla seca. Revuelva hasta que todos los ingredientes están húmedos.
3. Deje caer las cucharadas sobre la bandeja con una separación de 4 pulgadas entre sí.
4. Hornee durante 10 a 12 minutos hasta que estén ligeramente dorados.

# Pastel de carne

Hace: 6 porciones

## Ingredientes:

2 papas, grandes con el piel, picadas  
1/3 taza leche, descremada  
1/2 libra carne molida de pavo, 85% magra  
2 cucharadas harina  
1 paquete verduras mixtas congeladas (10 onzas)  
1 lata caldo de verduras, baja en sodio (14.5 onzas)  
queso rallado (opcional)

## Preparación:

1. Coloque las papas picadas en una cacerola. Cubra con agua y deje hervir. Baje la llama y hierva a fuego lento (aproximadamente 15 minutos).
2. Escorra las papas y machaque. Añada la leche y aparte.
3. Precaliente el horno a 375 °F.
4. Dore el pavo en una sartén grande. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Agregue las verduras y el caldo. Deje que hierva lentamente.
6. Con una cuchara coloque la mezcla de verduras y carne en un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas. Extienda las papas encima de la mezcla. Hornee durante 25 minutos.
7. Sirva caliente. Decore con queso rallado (opcional).

# Col reconfortante

Hace: 4 Porciones

## Ingredientes:

1 cebolla rebanada  
1 cucharadita aceite vegetal  
4 1/2 tazas col (rebanada)  
1/4 cucharadita sal  
1/4 cucharadita pimienta negra  
1 cucharadita semillas de alcaravea

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente el aceite en una sartén grande.
3. Sofría la cebolla a fuego medio, hasta que se doren un poco, de 5 a 6 minutos.
4. Agregue el col rebanado, sal, pimienta y semillas de alcaravea.
5. Mezcl y cocine durante 30 minutos.
6. Sirva de inmediato.