

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el 4 de julio

Crujiente de Durazno

Yield: 6 porciones

Ingredients

4 duraznos (4 tazas de durazno picado)
 2 tablespoons margarina
 3/4 cups avena de rápida coción
 1/2 cup azúcar
 1/4 cup harina
 2 teaspoons canela
 1 teaspoon jugo de limón

Instructions

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rebane los duraznos.
3. Extienda las rebanadas de durazno sobre el fondo del molde.
4. Derrita la margarina en una sartén.
5. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes con excepción de los duraznos. Agite hasta tener una mezcla homogénea.
6. Espolvoree la avena instantánea sobre los duraznos.
7. Hornee durante 20 minutos

Notas: Sirva el crujiente de durazno caliente o frío. Para quitar la peluza del durazno, puede frotar el durazno enjuagado con una toalla de papel.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (136g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	200	Calorías de Grasa	45
Grasa Total	5g		8%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0.5g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	30mg		1%
Carbohidrato Total	38g		13%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	26g		
Proteínas	3g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	10%
Calcio	2%	Hierro	6%

*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

Ensalada de Frijoles Negros y Arroz

Yield: 3 porciones

Ingredients

1/2 cup	cebolla (picada)
1/2 cup	pimiento (verde o rojo picado)
1 cup	arroz blanco o café (cocido y dejado enfriar)
1 can	frijoles negros enteros drenados (15 onzas, sin el agua)
1/4 cup	vinagre (de arroz, o de vino, o zumo de limón)
1/2 teaspoon	polvo de mostaza (opcional)
1 clove	ajo cortado en trocitos (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
1/2 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta
2 tablespoons	aceite vegetal

Instructions

1. En un tazón hondo, mezcle la cebolla, pimiento verde o rojo, arroz y frijoles.
2. En un frasco coloque el vinagre, polvo de mostaza, ajo, pimienta en polvo y aceite vegetal. Cierre bien el frasco y agite vigorosamente hasta que el aderezo esté bien mezclado.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y mezcle para cubrir bien la ensalada con el aderezo. Coloque en el refrigerador durante una hora. Sirva frío como guarnición o como platillo principal.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/3 de receta (289g)

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración	
Calorías 280	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 830mg	35%
Carbohidrato Total 38g	13%
Fibra Dietética 8g	32%
Azúcares 2g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 35%
Calcio 6%	• 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

Montana State University
 Extension Service, [Montana Extension Nutrition Education Program](#)
[Website Recipes](#)

Ensalada de Pollo para Cualquier Día de Excursión

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 2 1/2 cups pechuga de pollo cocinado y cortado en filetes
- 1/2 apio picado
- 1/4 cebolla picada
- 2 tablespoons curtido de pepino
- 1/2 cup mayonesa baja en grasa

Instructions

1. Combine todos los ingredientes.
2. Refrigerar hasta que este listo para servir.
3. Una vez fuera del refrigerador, consumase dentro de uno o dos días. Ensalada de pollo no se congela bien.

Como Usarlo:

1. Prepare bocadillos de ensalada de pollo.
2. Prepare una ensalada de pasta, combinándolo con 2 tazas de pasta cocinada.
3. Los niños lo disfrutarán en un barco de tomate o pepino.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (98g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 220mg	9%
Carbohidrato Total 4g	1%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 3g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 2%	• Hierro 4%
*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

University of Wisconsin,
Cooperative Extension Service,
A Family Living Program

Panqués de Maíz

Yield: 12 porciones

Ingredients

1 cup	harina de maíz
1 cup	harina
1 tablespoon	polvo para hornear
1/4 cup	azúcar
1	huevo
1 cup	leche
1/4 cup	aceite vegetal
	Margarina o mantequilla para engrasar los moldecitos para panqué

Instructions

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Coloque la harina de maíz, la harina, polvo para hornear, sal y azúcar en un molde grande. Mezcle bien y ponga a un lado.
3. En un tazón pequeño, bata el huevo tantito. Agregue la leche y el aceite.
4. Agregue la mezcla de huevo, leche y aceite a la mezcla de harina de maíz. Integre bien los ingredientes.
5. Engrase los moldecitos para panqué con margarina o mantequilla.
6. Llene cada moldecito a la mitad con la masa.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doraditos.

Nota: Incorpore 1/2 taza de manzana rayada o 1/2 taza de puré de manzana en la masa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 panqué, 1/12 de receta (58g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	160	Calorías de Grasa	45
Grasa Total	5g		8%
Grasa Saturada	0.5g		3%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	15mg		5%
Sodio	140mg		6%
Carbohidrato Total	24g		8%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	5g		
Proteínas	3g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	0%
Calcio	10%	Hierro	6%

*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

Raspado de Frutas

Yield: 4 porciones

Ingredients

2 2/3 melón o sandía pelado y sin semillas, cortado en trozos
 1 2/3 kiwi picado (opcional)
 2 tablespoons azúcar
 2 tablespoons jugo de lima
 2 cups agua
 hielo

Instructions

1. En una licuadora, haga un puré con la fruta, la azúcar y el jugo de lima.
2. Combine la mezcla de fruta con el agua en una jarra grande.
3. Si se desea, vierta por un colador para eliminar la pulpa.
4. Cubra y refrigere durante una semana.
5. Para servir, mezcle bien y vierta en vasos altos con hielo.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (239g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 14g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 70%	• Vitamina C 70%
Calcio 2%	• 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

Oregon State University
 Cooperative Extension Service,
 Pictorial Recipes
 Lynn Myers Steele, 2000
 Oregon Family Nutrition
 Program

Sopa Fría de Melón

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 1 melón pelado (sin semillas y picado)
- 2 cups jugo de naranja (china)
- 1 tablespoon jugo de lima fresco
- 1/4 teaspoon canela molida

Instructions

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Ponga el melón y ½ taza de jugo de naranja en la jarra de una licuadora o de una procesadora de alimentos.
3. Cubra con una tapa y mezcle hasta que quede suave. Pase a un tazón grande.
4. Agregue el jugo de lima, la canela y el resto del jugo de naranja.
5. Cubra y refrigere por lo menos una hora.
6. Sirva frío.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (177g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 14g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 70%	• Vitamina C 130%
Calcio 2%	• 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

Arizona Nutrition Network,
[Champions for Change Recipes](#)

Vegetales a la Parrilla

Yield: 6 porciones
Serving size: 1/6 de receta

Ingredients

2 tablespoons aceite vegetal
2 cloves ajo picados en trozos pequeños
3 batatas en rodajas de 1 pulgada
3 mazorcas de maíz cortadas en secciones de 2 pulgadas
1 berenjena en rodajas de ½ pulgada
12 cebollas verdes cortadas finamente

Instructions

1. Mezcle el aceite y el ajo en un tazón grande. Añada los vegetales y mezcle.
2. Ponga los vegetales en la bandeja o la rejilla para asar a la parrilla del horno. Sofría por 10 minutos, dándole la vuelta 2 veces, hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Coloque los vegetales en un plato. Sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (254g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 190	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 36g	12%
Fibra Dietética 8g	32%
Azúcares 6g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 190%	• Vitamina C 25%
Calcio 6%	• 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

Centers for Disease Control and Prevention, [More Matters Recipes](#)