

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Año Nuevo Chino

Arroz frito

Yield: 6 porciones

Ingredients

2 tablespoons	aceite vegetal
3 cups	arroz integral cocido
1	zanahoria (cortada en rodajas de 1/4 de pulgada)
1/2	pimiento verde (picado)
1/2 cup	cebolla picada
1/2 cup	brócoli picado
2 tablespoons	salsa de soya, baja en sodio
1/2 teaspoon	pimienta negra
1/2 teaspoon	ajo en polvo
2	huevos batidos
3/4 cups	pollo cocido, cortado en trocitos

Instructions

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soya, la pimienta, y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
4. Retire la mezcla de la sartén.
5. Ponga los huevos en la sartén y revuélvalos.
6. Ponga de nuevo los vegetales y el arroz en la sartén y revuélvalos con los huevos.
7. Agregue el pollo y caliente bien.
8. Refrigere las sobras.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/6 de la receta (183g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	220	Calorías de Grasa	70
Grasa Total	8g		12%
Grasa Saturada	1.5g		8%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	75mg		25%
Sodio	280mg		12%
Carbohidrato Total	27g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	1g		
Proteínas	10g		
Vitamina A	40%	Vitamina C	25%
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			

Ensalada de frutas

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 1 can gajos de mandarina, escurrida (8 onzas)
- 1 can cóctel de fruta, escurrida (8 onzas)
- 1 can trozos de piña (8 onzas)
- 2 manzanas picadas
- 1 banana cortada en rodajas

Instructions

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Tape y enfríe hasta que lo vaya a servir.
3. Refrigere las sobras.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/6 de receta (182g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	100	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Carbohidrato Total	25g		8%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	20g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	35%
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

Colorado State University and University of California at Davis. [Eating Smart Being Active](#) Recipes.

Fideos Fritos "Felicidad Para Cinco"

Yield: 5 porciones

Ingredients

10 cups	agua
1 pound	fideos al huevo
1 tablespoon	aceite vegetal o de oliva, en dos partes
3 cups	brotos de frijol (habichuelas/caraotas/porotos)
1 cup	brotos de bambú (en juliana cortados finamente en tiras)
1/2 cup	zanahoria rallada
1/2 cup	champiñones (setas) shiitake secos, remojados, sin los pies y cortados en juliana
2	cebollas verdes cortadas en juliana
1/2 teaspoon	sal
1 teaspoon	azúcar
1 tablespoon	salsa de soja

Instructions

1. En una olla grande, lleve a ebullición 10 tazas de agua a fuego alto. Cocine los fideos en el agua hirviendo aproximadamente de 5 a 7 minutos, o hasta que estén a punto o al dente. Escúrralos y póngalos aparte.
2. Caliente un wok o una sartén antiadherentes a fuego alto. Agregue 1/2 cucharada de aceite, removiendo para cubrir la sartén. Agregue los fideos y fríalos alrededor de 7 a 10 minutos, o hasta que estén dorados. Saque los fideos del wok.
3. Agregue la 1/2 cucharada restante del aceite al wok y los vegetales y sofría alrededor de 5 a 7 minutos, o hasta que se cocinen.
4. Vuelva a poner los fideos en el wok; agregue la sal, el azúcar y la salsa de soja. Mezcle para combinar los ingredientes y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 taza (766g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías 290	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 470mg	20%
Carbhidrato Total 50g	17%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 6g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 40%	• Vitamina C 20%
Calcio 6%	• Hierro 20%
*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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
	Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Chinatown Public Health Center,
San Francisco Department of
Public Health, [Healthy &
Delicious--Simple Ways to Low
Fat Chinese Cooking](#)

Solomillo Salteado

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 1/2 pound	solomillo (lomo) de res
2 teaspoons	aceite vegetal
1 clove	ajo picado finamente
1 teaspoon	vinagre
1/8 teaspoon	sal
1/8 teaspoon	pimienta
2	cebollas grandes picadas en rodajas
1	tomate grande picado en rodajas
3	papas cocidas picadas en cubos

Instructions

1. Desgrase el solomillo y córtelo en trozos pequeños y finos.
2. En una sartén grande, caliente el aceite y sofría el ajo hasta que se dore.
3. Agregue el solomillo, el vinagre, sal y pimienta. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas cocidas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/4 taza (219g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 280	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	15%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 110mg	5%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 20%
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

US Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung and Blood Institute, Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables

Sopa de Manzana y Zanahoria

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 pound	carne (magra de cerdo)
4	manzana (con su cáscara, sin corazón y cortadas en cuartos)
4	zanahorias (grandes, peladas y en trozos)
1	cáscara de naranja (seca, opcional)
4 slices	jengibre
1/2 teaspoon	sal
20 cups	agua

Instructions

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla grande a fuego alto hasta que hiervan.
2. Disminuya la temperatura y deje hervir a fuego lento entre 3 y 4 horas, o hasta que se evaporen alrededor de 8 tazas de líquido de la sopa.
3. Elimine la grasa de la superficie y sirva.
4. Guarde lo que sobre de la sopa en un recipiente cubierto en el refrigerador (la nevera/heladera) durante 3 días o menos.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza (730g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 120	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 9g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 100% • Vitamina C 10%	
Calcio 4% • 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 • Proteína 4	

Source

Chinatown Public Health Center,
 San Francisco Department of
 Public Health, [Healthy &
 Delicious--Simple Ways to Low
 Fat Chinese Cooking](#)

Tofu al Horno

Yield: 4 porciones

Ingredients

2 tablespoons salsa de soja
 1 clove ajo (picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo)
 1 teaspoon jengibre (fresco y picado, opcional)
 1 teaspoon aceite vegetal
 1 package tofu (escurrido firme o extra firme, 16 onzas)

Instructions

Caliente el horno a 350°F. Forre una hoja de horno con papel de aluminio.

2. Desagüe el tofu. Envuelva el tofu con toallas de papel. Déjelo durante 5 minutos.

3. Mientras el tofu está secando, combine la salsa de soja, el ajo, jengibre, y aceite vegetal en un tazón.

4. Corte el tofu en rebanadas de ½ pulgada de grueso. Coloque rebanadas de tofu encima del papel de aluminio dentro de la hoja de horno.

5. Vierta la mezcla de soya sobre el tofu. Usando una espátula cuidadosamente dele vuelta a las rebanadas de tofu para cubrir los dos lados con la salsa.

6. Coloque las rebanadas en el horno durante 15 minutos. Deles vuelta y colóquelas al horno durante 15 minutos. El tofu debe estar dorado y firme. Sirva caliente en vez de carne o cortado en cubos y añada a arroz frito, ensalada, o sopa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 rebanadas, 1/4 de receta (124g)
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	100	Calorías de Grasa	40
Grasa Total	4.5g		7%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	710mg		30%
Carbohidrato Total	4g		1%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	1g		
Proteínas	9g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
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

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