

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Día del Trabajador

Chile verde con carne y frijoles

Yield: 6 porciones

Ingredients

2/3 pounds	carne de res molida (90% magra)
1	pimiento, grande (picado)
1	cebolla grande (picada)
6	dientes de ajo (picados)
1/2 tablespoon	chile en polvo
2 teaspoons	comino molido
1 can	tomates picados en cubos, bajos en sodio (12 onzas)
1	frasco de salsa verde (o salsa para enchilada, 16 onzas)
1 can	frijoles pintos o enteros (enjuagados y escurridos, 15 onzas)

Instructions

1. Coloque la carne, el pimiento, el tomate y la cebolla en una sartén grande. Cocine a fuego medio de 8 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que la carne esté dorada; cuele la grasa.
2. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino, cocine hasta que desprendan aroma (15 segundos).
3. Agregue la salsa y lleve a ebullición.
4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tape y cocine de 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue los frijoles y cocine hasta que esté caliente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (279g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	220	Calorías de Grasa	50
Grasa Total	6g		9%
Grasa Saturada	2g		10%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	35mg		12%
Sodio	450mg		19%
Carbohidrato Total	23g		8%
Fibra Dietética	8g		32%
Azúcares	6g		
Proteínas	17g		

Vitamina A 25% • Vitamina C 70%

Calcio 6% • Hierro 15%

*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](#).

Chili Vegetariano

Yield: 4 porciones

Ingredients

2	cebollas grandes – cortadas en pedazos de 1/4 de pulgada
1	pimiento verde – cortado en pedazos de 1/4 de pulgada
3 cloves	ajo
2	chiles jalapeños picados
2 tablespoons	aceite vegetal
1 tablespoon	chile en polvo
1 tablespoon	comino molido
1 can	ortados en pedazos de 1/4 de pulgada (o 8 tomatetomates enteros – cs medianos frescos) (28 onzas)
2	calabacines medianos "zucchini" – cortados en piezas de 1/4 de pulgada
2	calabazas medianas "summer squash"– cortadas en piezas de 1/4 de pulgada
1 can	frijoles enteros enjuagados (16 onzas)
1 cup	cilantro fresco, picado
	sal y pimienta al gusto

Instructions

1. En una olla grande, sofría las cebollas, pimientos, ajo y jalapeños en aceite a fuego medio durante 5 minutos – mezclando frecuentemente.
2. Agregue el chile en polvo, comino, la mitad del cilantro picado, sal y pimienta, y continúe cocinando otros 3 minutos, agitando ocasionalmente.
3. Agregue los tomates, calabacín, calabaza, y caliente hasta que comience a hervir.
4. Caliente a fuego lento durante 15 minutos, agitando ocasionalmente.
5. Agregue los frijoles y continúe cocinando 5 minutos.
6. Sirva la mezcla caliente. Coloque el resto del cilantro encima.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (703g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	300	Calorías de Grasa	80
Grasa Total	9g		14%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	310mg		13%
Carbohidrato Total	44g		15%
Fibra Dietética	13g		52%
Azúcares	17g		
Proteínas	13g		
Vitamina A	70%	Vitamina C	200%
Calcio	20%	Hierro	30%

*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

Johnson and Wales University and Rhode Island Department of Health WIC Program, Veggin' Out Recipe Book, page 32

Fruta a la parilla

Yield: 3 porciones

Ingredients

1 cup piña en trozos
 1 melocotón, en cubitos
 1 banana, en trozos

Instructions

1. Coloque los trozos de fruta en un pincho para hacer kebabs.
2. Cueza a la parilla o ase a fuego bajo hasta que la fruta esté caliente y ligeramente dorada.

Notes

Si usa pinchos de madera, remoje bien los pinchos en agua previo a usarlos para evitar que estos se quemem (aproximadamente 30 minutos).

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/3 de la receta (144g)	
Raciones por Envase 3	
Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 14g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 60%
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

University of Wyoming,
[Cent\\$ible Nutrition Program](#),
 Cooking For Your or Two p.196

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

Delicias de la Tierra

Ingredientes

- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 2 calabazas amarillas en rodajas
- 4 papas de cáscara roja pequeñas, bien lavadas y cortadas en rodajas
- 1/2 cebolla roja en rodajas
- 1/2 pimiento rojo o verde limpio, sin semillas y en rodajas
- 1/4 cup de aderezo italiano o de vinagreta francesa bajos en grasa sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Caliente la parrilla a fuego medio o a 350 °F.
2. Lave los vegetales y córtelos en rodajas.
3. Mézclelos en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todos los vegetales estén cubiertos.
 Á
4. Corte 2 cuadrados de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales sobre cada uno. Ponga un pedazo igual de papel aluminio sobre la mezcla de vegetales y pliegue el pedazo de abajo con el de arriba para formar un paquete.
 Á
5. Coloque en la parrilla precalentada de 20 a 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Si tiene una parrilla, hornee los paquetes de vegetales en el horno a 400 °F de 20 a 30 minutos.
6. Antes de abrir los paquetes, haga orificios en el papel de aluminio con un tenedor.
 ¡Tenga cuidado al abrir el papel aluminio porque el vapor estará muy caliente y puede quemarse!
 Á
7. Vierta los vegetales en un plato o sívalos en los paquetes de papel aluminio.

Sugerencia

Pruebe diferentes verduras-tomates, judías verdes, patatas dulces, champiñones, brócoli, zanahorias, maíz o tus favoritos. Use hierbas y especias en lugar de aderezo-chile en polvo, especias italiano o oriental, albahaca, oregano, polvo de curry. ¡Sea creativo!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3/4 taza (316g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías	160
Calorías de Grasa	25
% Valor Diario*	
Grasa Total	3g 5%
Grasa Saturada	0g 0%
Grasa Trans	0g
Colesterol	0mg 0%
Sodio	130mg 5%
Carbohidrato Total	30g 10%
Fibra Dietética	4g 16%
Azúcares	5g
Proteínas 5g	
Vitamina A	30%
Vitamina C	120%
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

Connecticut Food Policy Council

Pastel de chocolate y calabaza de la Tía Bárbara

Yield: 12 porciones

Ingredients

1/2 cup	aceite vegetal
1 package	Harina preparada para pastel, chocolate amargo
1 teaspoon	canela en polvo
3	huevos
1 1/4 cup	agua
1 cup	calabaza (rallada o finamente picada)
1/4 cup	nueces picadas (opcional)

Instructions

1. Precaliente el horno a 350 °F. Engrase y enharine un molde Bundt de 10".
2. En un tazón grande, combine la harina preparada para pastel y la canela.
3. Añada los huevos, el agua y el aceite. Mezcle los ingredientes hasta que estén incorporados y luego use una batidora eléctrica durante 2 minutos a velocidad media.
4. Incorpore la calabaza. Añada nueces si lo desea.
5. Vierta en el molde preparado. Hornee durante 50 minutos a 1 hora, hasta que la torta vuelva a su forma después de tocarla ligeramente.

Notes

Otras ideas:

- Utilice una bandeja engrasada de 9x13 pulgadas. Hornee durante 45 minutos.
- Para que la torta sea más ligera, use 6 claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Cambie la 1/2 taza de aceite por 1/2 taza de compota de manzana.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/12 de la receta (61g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	90
Grasa Total	11g		17%
Grasa Saturada	1.5g		8%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	45mg		15%
Sodio	55mg		2%
Carbohidrato Total	4g		1%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	2g		
Proteínas	2g		

Vitamina A 2% • Vitamina C 4%
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

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summertime Recipes](#)

Totopos de tortilla horneados

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 3 tortillas de harina (10 pulgadas de diámetro, de harina integral)
- aceite de cocinar aerosol
- sal (opcional)

Instructions

1. Precaliente el horno u horno tostador a 400 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aceite en aerosol.
3. Corte las tortillas en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la bandeja.
4. Rocíe las tortillas con el aceite y póngales sal, si lo desea.
5. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que se tuesten y doren ligeramente. No deje que se quemen.

Notes

Si se desean menos calorías y grasa, también se pueden usar tortillas de maíz.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 4 totopos, 1/6 de la receta (54g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	160	Calorías de Grasa	30
Grasa Total	3.5g		5%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	200mg		8%
Carbohidrato Total	25g		8%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	1g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	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

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