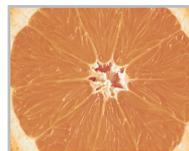




Tarjetas de Recetas

Cortar sobre la línea de puntos

Chuletas de Cerdo a la Naranja



+



Tamaño de la porción:

1 chuleta

Cantidad: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chuletas de cerdo
- 1 batata, pelada
- 1/2 naranja, rebanada
- pisca de canela
- pizca de sal
- pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Precaentar el horno a 350 grados F.

1. En un sartén de tamaño mediano, dorar las chuletas de cerdo con un poco de aceite.
2. Cortar la bata en rebanadas de 1/2 pulgada.
3. Colocar la carne y las rebanadas de batata en un plato para hornear y colocar las rebanadas de naranja encima; Rociar con sazones.
4. Cubrir y hornear por 1 hora hasta que la carne esté blanda.

Por motivos de seguridad, cocine el cerdo a 160 grados F.

Adaptado del libro de cocina Simply Seniors Cookbook, Extensión de la Universidad Estatal de Utah



Yogurt Congelado de Piña y Naranja



+



Tamaño de la porción:

1/3 de la receta

Cantidad: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt sin grasa de vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 taza de trozos de piña, frescos o enlatados

Instrucciones:

1. Colocar el yogurt y la fruta en una bolsa plástica grande, aplanar y congelar durante la noche.
2. Combinar la fruta, el yogurt y el jugo en un procesador de alimentos y mezclar hasta que quede suave.
3. Servir inmediatamente o colocar nuevamente en el congelador para endurecerlo hasta que esté listo para servir, hasta por 1 hora, agitándolo ocasionalmente. Agitar antes de servir.

Adaptado de: Food and Health Communications, Inc



Tarjetas de Recetas

Cortar sobre la línea de puntos e

Sopa de Vegetales Con Pollo y Col Rizada



+



Tamaño de la porción:

1/3 de la receta

Cantidad: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 dientes de ajo picado
- 1/2 taza de arroz cocinado
- 1 taza de col rizada, lavada y picada
- 1 taza de pollo picado
- 3/4 taza de tomates picados
- 2 tazas de agua o caldo de pollo

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola de tamaño mediano. Añadir las cebollas y las zanahorias. Saltear hasta que los vegetales estén blandos, en aproximadamente 5-8 minutos.
2. Añadir el tomillo y el ajo. Saltear por 1 minuto.
3. Agregar el agua o caldo, los tomates, arroz cocinado y col rizada.
4. Hervir a fuego lento por 5-10 minutos.

Adaptado del Programa de Nutrición del Mercado Agricultor para Adultos Mayores de Washington; Universidad Estatal de Washington



Plato de Arroz Veloz



+



Tamaño de la porción:

1/2 de la receta

Cantidad: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de vegetales congelados o frescos, cortados en trozos pequeños
- 1/2 taza de caldo de pollo, bajo en sal, o usar agua
- 1 taza de arroz integral cocinado, o de cualquier otro arroz
- 1/2 lata de frijoles de riñón (rojos) lavados y escurridos (cerca de 7oz) u otra lata de frijoles
- eneldo (recién cortada o eneldo seco) al gusto
- pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocinar los vegetales en el caldo de pollo (o agua) usando una cacerola, olla o sartén eléctrica pequeña, a fuego medio-alto.*
 2. Cocinar los vegetales según como los prefiera (firmes o suaves), agitándolos suavemente. Añada más caldo según sea necesario para mantener los vegetales jugosos.
 3. Añadir el arroz, los frijoles enlatados y las sazones. Cocinar hasta que esté caliente.
- * Versión con el microondas: Siga los mismos pasos detallados anteriormente. Use un plato cubierto seguro para microondas. Agite los vegetales cada 2 o 3 minutos. Justo antes de que estén bien cocidos, añada el arroz, los frijoles y las hierbas. Cocinar hasta que esté caliente. Rotar el plato y agitar suavemente.

Adaptado del boletín sobre el Proyecto de Concientización para la Nutrición de Adultos Mayores (SNAP, por sus siglas en inglés); Programa de Nutrición Familiar de la Universidad de Connecticut.